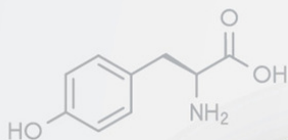


Для тех, кто не готов откладывать стройную жизнь «на понедельник»

АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ

доктор медицинских наук,
врач-диетолог,
автор бестселлеров



Ответы на самые
важные вопросы
по научной методике



Научно обоснованные
рекомендации
от доктора Ковалькова

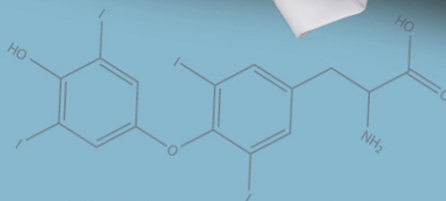


Последние открытия
ученых в области
снижения веса



МЕТОДИКА ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

для более комфортного и эффективного похудения



Алексей Ковальков

**Методика доктора Ковалькова
в вопросах и ответах**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.2
ББК 51.230

Ковальков А. В.

Методика доктора Ковалькова в вопросах и ответах /
А. В. Ковальков — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-98655-2

В современном мире трудно найти человека, который бы хоть раз в жизни не сидел на диете. Но даже сбросить вес зачастую не так сложно, как удержать полученные результаты. Алексей Владимирович Ковальков, известный диетолог и эксперт многих телевизионных передач, утверждает: изменить систему питания, выработать новые пищевые привычки и раз и навсегда похудеть – реально! Автор не только создал методику, избавившую от проблем с лишним весом уже тысячи людей, но и проверил ее эффективность на себе. А чтобы похудение было комфортным и легким, в этой книге доктор ответил на самые важные вопросы, касающиеся его методики. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-699-98655-2

© Ковальков А. В., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

I. Методика похудения доктора Ковалькова в системе современного подхода к правильному питанию	6
Общие сведения	6
Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова	19
Диета Ковалькова и образ жизни	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Алексей Ковальков
Методика доктора Ковалькова
в вопросах и ответах

© Ковальков А.В., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

I. Методика похудения доктора Ковалькова в системе современного подхода к правильному питанию

Общие сведения

Вопрос

КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ, КАК ОЖИРЕНИЕ И ПОЛНОТА?

Ответ

Существует много научных определений, но я бы сказал так: ожирение – это хроническое заболевание, затрагивающее обмен веществ, основанное на эндокринной патологии, внешне проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное: оно чаще всего имеет явную генетическую предрасположенность. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции, органы и системы.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, и существует целая армия врачей-косметологов со шприцами в руках и аппаратной косметологией за спиной, с другой – ожирение уже сейчас многими продвинутыми врачами рассматривается не как результат чревоугодия, а как результат определенного нарушения пропорции жиронакапливающих и жиросжигающих гормонов, то есть как серьезное гормональное заболевание. А разве гормоны не влияют на все органы и системы нашего организма? Не управляют ими?

Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле видят лишь «верхушку айсберга». Другая его часть – нарушения здоровья – остается до поры до времени скрыта под «темной водой».

Здоровый молодой организм – прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Я бы даже не побоялся сказать – самоизлечивающаяся. Помните, как раньше говорили? Полежи, само пройдет. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками и старается скомпенсировать любые возможные клинические проявления полноты.



Важно вовремя понять, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, – это не особенность конституции организма, а потихоньку развивающееся серьезное заболевание.

И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более как признак здоровья и благополучия. Цифры статистики также не утешают: только в

Москве 70 % взрослого населения имеют избыточный вес, а не менее 30 % страдают ожирением! Есть над чем задуматься. Все эти люди – потенциальные клиенты наших горе-поликлиник, так как у них будут неизменно возникать заболевания. Правда, чаще всего эти люди даже не подумают связать их с главной причиной своего состояния – ожирением.

Вопрос

ВЛИЯЕТ ЛИ ВОЗРАСТ НА РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ?

Ответ

Способность организма сжигать жиры с возрастом действительно постепенно снижается, а аппетит, как ни странно, усиливается. Примерно каждые 10 лет расход энергии человека уменьшается на 10 % (то есть не так активно работают функции дыхания, сердечно-сосудистая система, замедляется обмен веществ). За эти же 10 лет вес человека увеличивается в среднем на 10 %. Связь очевидна: если бы с возрастом уровень обменных процессов в организме не замедлялся, такой тенденции, скорее всего, не было бы. Выделяют даже особый тип ожирения – возрастной. Риск располнеть значительно повышается и при климаксе, причем это актуально не только для женщин, но и для мужчин. Способствует этому падение уровня основных половых гормонов. Для мужчин это тестостерон, для женщин – эстроген. Не выровняв эту гормональную недостаточность, похудеть практически невозможно, а вот проверить уровень гормонов можно легко: нужно сдать кровь в любой медицинской клинике или лаборатории. И, несмотря на всю значимость вышеуказанных показателей, гормональный тест на тестостерон у нас сдают только 5 % мужчин критического по этому показателю возраста! Это просто ужас, ведь от уровня половых гормонов зависит не только увеличение веса, но и жизнь человека: повышается вероятность развития инфарктов, инсультов и даже онкологии.

Другая причина, способствующая набору веса в пожилом возрасте, – уменьшение чувствительности центра аппетита в головном мозге к действию глюкозы. Причем во всем, кроме поглощения еды, активность пищевых центров зачастую остается прежней.



Большое значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение функции щитовидной железы. Как правило, меняется и сам образ жизни. Если человек с годами не уменьшает адекватно потребление жиров и углеводов (обычно этого и не происходит), а образ жизни уже не тот, что прежде, то его вес будет неизбежно расти.

Тем не менее хочу с уверенностью сказать, что пенсионный возраст – это отнюдь не приговор к вечному ношению жирового курдюка. Человек не может быть слишком стар для того, чтобы расстаться с брюшком! Конечно, похудение в этом возрасте дается не так легко, как в юности, да и возникает риск навредить здоровью, но под контролем опытных врачей можно смело худеть в любом возрасте. Вернуть себе кусочек второй молодости – это вполне безопасно и абсолютно реально!

Вопрос

МОЖНО ЛИ ОЖИРЕНИЕ ВЫЛЕЧИТЬ?

Ответ

Лечить ожирение должен только квалифицированный, опытный врач!

Только представьте себе, сколько людей умирало бы от диабета, если бы этот недуг вместо врачей вдруг вздумали лечить целители или психологи, не имеющие должного медицинского образования?

Я до сих пор не понимаю почему, но люди в большинстве своем мало волнуются о своем здоровье и тем более о своем лишнем весе.

Они находят себе какие-то детские оправдания, готовы даже признать собственную распущенность и чревоугодие, лишь бы не признавать, что ожирение – это болезнь, лишь бы не обращаться к врачу. Хотя исследование на тему «Беспокоит ли вас собственный вес?» показало, что у каждого десятого респондента эта проблема подсознательно стоит очень остро, а каждый четвертый – немного обеспокоен ею. Да, две трети опрошенных заявили, что это их совсем не волнует. Но по статистике только 60 % людей страдают ожирением как заболеванием – остальные 40 % едят все подряд и остаются стройными до глубокой старости.



Среди основных причин, приводящих к ожирению, называют возраст, малоподвижный образ жизни, переедание и болезни, однако лишь десятая доля врачей понимают, что это серьезное системное гормональное заболевание. К развитию ожирения в том числе приводит и умственная работа – не только по причине низкой физической активности, но и потому, что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что постоянно обостряет аппетит (а лишняя глюкоза откладывается на боках и животе).

Тактика лечения ожирения без учета причин его развития (этиологии) приводит лишь к тому, что все увлеченно борются с самым избыточным весом как с симптомом заболевания, – а это все равно, что пытаться лечить больного с воспалением легких, погружая его в ледяную воду, чтобы сбить температуру. Это и есть основное заблуждение традиционной, старой школы диетологии – лечить не болезнь, а бороться с симптомами. И часто бывает, что большинство заболеваний у нас до конца не вылечивают, а в лучшем случае переводят в хроническую фазу. Но это, впрочем, уже совсем другая история.

Быть может, именно с подачи неквалифицированных врачей пациенты до сих пор взваливают всю вину за лишний вес исключительно на себя, даже не помышляя о развитии у них столь грозного заболевания. Им просто никто об этом не сказал! К нам в клинику звонят пациенты и порой очень удивляются, что мы не берем на прием без наличия определенных анализов: «Вы первая клиника, которая потребовала от нас хоть какого-то обследования. Другие говорят, приезжайте мы и так вас «похудеем!».

Вместо того, чтобы избавляться от симптомов с помощью голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Да, вы хотите колбасы и сладостей, да, вы не знаете границ и можете есть до тех пор, пока, как говорят в народе, «из ушей не полезет». Но почему это происходит именно с вами, в то время как ваш сосед совершенно спокойно подходит к вопросу еды? Да просто потому, что вы больны, а он – нет! Вот и все.

Лечить ожирение необходимо в профильной клинике, у которой есть лицензия на диетологию, эндокринологию, терапию и психологию, а также опыт работы в этой области не менее 10–15 лет. Это идеальный вариант. На современном этапе развития медицинской науки можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо! И я сам тому ходячий пример: прошло более 15 лет с того момента, как я похудел почти на 60 кг, и с тех пор свободно удерживаю этот вес. Чего и вам желаю!

Вопрос

ВСЕ-ТАКИ МОЖНО БЫСТРО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Ответ

Быстро похудеть – возможно! Кто-то даже шутит, что для похудения примерно на 30 кг всего за один день надо просто ампутировать ноги – и все. Но я почему-то думаю, что вас этот вариант не устроит. Тогда поговорим серьезно. Ведь резкая потеря веса – это всегда огромный стресс для организма, поэтому худеть лучше так, чтобы потом не жалеть об этом, лежа на больничной койке. Согласны?

Если, к примеру, на первых порах из вас выходит вода, то вы вполне можете терять и по три килограмма в день. А вот если лишней воды в вашем организме нет, то будет происходить уничтожение не только жировых отложений, но и частично мышечных тканей, да и других жизненно необходимых компонентов. Это уже чревато множеством осложнений, и худеть *так* нельзя!

Так что вывод прост: хотите худеть быстро – худейте только под наблюдением опытного врача, который знает, как с помощью приборов проконтролировать состав вашего тела и тем самым предотвратить все нежелательные последствия. Если вы хотите похудеть и оставаться стройным долгие годы, нужно выбирать не диету, а систему питания, образ жизни, которого вы будете придерживаться постоянно. Его надо принять, впустить в себя. Можно назвать это философией здорового образа жизни. И главное: эти перемены должны вам нравиться настолько, чтобы вы ни за что не променяли их на очередной соблазнительный пончик!

Вопрос

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ! ХОТЕЛОСЬ БЫ ИМЕННО ОТ ВАС ПОПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ДИЕТОЛОГИИ, О ТОМ, КАКИМИ ЗНАНИЯМИ ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ.

Ответ

Диетология – раздел медицины, изучающий вопросы питания, в том числе питания больного человека. В связи с тем, что индивидуализация питания осуществляется с помощью строго организованных систем питания – «диет», диетология и получила свое название. Это раздел медицинской науки, имеющий много направлений: рационализация питания, индиви-

дуализация питания, обеспечение безопасности питания. И только в последние 20 лет в общей клинической диетологии выделился раздел терапии избыточного веса и ожирения. Поскольку это очень молодое направление, у его истоков стояло всего несколько врачей, известных сейчас не только у нас в стране, но и за рубежом.

К сожалению, отечественная диетология вынуждена до сих пор жить по принципу «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Официально она практически не развивалась у нас с 50–60-х годов прошлого века, принципиально не менялись и методы лечения. По-прежнему пациенту навязывался подсчет калорий, бессолевая диета и пищевые дневники. Конечно, менялись некоторые детали, но принципы оставались неизменными: энергетический баланс, ограничение питания, физические нагрузки. Сейчас диетология, несмотря на важность этого направления здравоохранения, не входит ни в одну медицинскую страховку, и вы не найдете врача-диетолога ни в одной государственной поликлинике.

Многие наивно полагают, что диетология занимается только питанием – морковка да капуста, а сам врач-диетолог ничего, кроме подсчета калорий, не умеет и не знает. Мне и моим коллегам бывает обидно, когда нас приглашают на радио- или телепередачи исключительно с просьбой рассказать о пользе или вреде определенных продуктов или о том, «как быстро похудеть к весне». Диетологи могут рассказать о куда более интересных вещах, чем сметана, маргарин или пальмовое масло, но такие вещи почему-то никого не интересуют. Отсюда и всеобщая безграмотность населения в области собственного здоровья, связанного с катастрофическим ростом ожирения в нашей стране.

Если на передачу приглашают, к примеру, врача-хирурга и просят вместо последних открытий рассказать об инструментах, которыми он пользуется, то это для него будет как минимум весьма удивительно, а как максимум может повлечь за собой отказ от участия в съемках. Ведь специалисту важно рассказать о том, как проводится операция, в каких случаях она нужна, а в каких – нет, интересно поговорить о принципах лечения, сложных случаях. Как-то раз я случайно увидел заграничную телепередачу, которая на русском языке называлась бы «Лечение едой». В одной комнате собираются врачи разных специальностей – диетолог, эндокринолог, нутрициолог, терапевт. Приходят пациенты с самыми разными заболеваниями, и специалисты подбирают им соответствующий рацион питания. И что важно – обязательно объясняют, почему тот или иной продукт включен в этот рацион, а почему что-то употреблять именно этому пациенту не рекомендуется. Однако, к моему сожалению, в России подобной идеей никто не заинтересовался.



В основе почти всех заболеваний лежит неправильное питание. Именно оно из года в год превращает принцессу в большое студенистое нечто. Когда больной принимает любую таблетку, то лекарство чаще всего просто гасит симптом, но не лечит само заболевание. А верно подобранное питание может и вылечить, хотя и не так быстро. И эти изменения зрители видят прямо на экранах телевизоров!

Приведу пример. У нас есть белки, которые называются альбумины. Альбумины сыворотки крови обладают транспортной функцией, то есть способствуют передаче нужных веществ в больные центры. Когда мы выпиваем лекарство, то оно воспринимается нашим орга-

низмом как чужеродное. И это нормально! А альбумины, захватывая действующее вещество этого препарата, успешно доносят его до центра развития патологии, минуя клетки иммунной системы, и печень (огромный фильтр), которая воспринимает лекарство как чужеродный объект, связывает его и выводит вместе с желчью.

Вы, к примеру, принимаете антибиотики, но при этом у вас мало альбуминов в крови, и через некоторое время врач говорит, что они (антибиотики) не работают (да и вы сами чувствуете, что не работают!) – и назначает новые. Но если альбуминов в крови мало, то можно принимать любые лекарства, и они просто не дойдут до места их действия, а состояние больного, естественно, не улучшится.

Количество альбуминов в крови показывает общий анализ крови на белковые фракции, но современные врачи, к сожалению, мало обращают внимания на этот показатель. Во всевозможных исследованиях, приносимых пациентом, очень редко можно встретить анализ на общий белок, альбумины и глобулины. Последние, к примеру, отвечают за иммунную систему. Они, как клубок нитей, – сворачиваются, обволакивают чужеродные клетки, удаляют их из организма. Зная правильное соотношение в этих фракциях, можно реально повлиять на усвоение любых медицинских препаратов, а иногда и полностью подавить заболевание. Именно этим в том числе и занимается современная диетология, а вы – капуста, морковь, калории!

Правильно балансируя составом продуктов, мы можем в корне изменить ситуацию, лечить не симптомы, а само заболевание. И это касается даже онкологии.

Данные примеры достаточно убедительны, чтобы показать, какими обширными знаниями по эндокринологии, нутрициологии должен обладать современный врач-диетолог, чтобы полноценно и эффективно помогать людям.



Диетологу очень важно ориентироваться в вопросах нутрициологии, то есть в принципах усвоения организмом микроэлементов. Без этих маленьких помощников не проходит ни одна биохимическая реакция!

Кроме того, диетолог должен быть немного психологом. Если врач не сумел понять проблему обратившегося к нему пациента, не нашел к нему психологический ключ, не сумел в нужном направлении скорректировать мотивацию, не сделал человека своим соратником, то сложно будет говорить об эффективном лечении. Авиценна однажды высказал очень мудрую мысль: «Нас трое – врач, больной и болезнь. Если врач с больным не объединятся, болезнь не победить». Многие мои пациенты жалуются мне, что другие врачи с ними не разговаривают, а это крайне важно – уметь общаться со своим пациентом, особенно по вопросам диетологии!

Вопрос

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ТАК, ЧТО ДИЕТОЛОГИ СНАЧАЛА ОДНО РАЗРЕШАЮТ, ПОТОМ ЭТО ЖЕ ЗАПРЕЩАЮТ?

Ответ

Было бы хуже, если бы ученые не спорили между собой и не опровергали то, что сами писали. Многие данные с годами устаревают, потому что жизнь меняется, наука развивается и ученые ищут новые решения. Например, группа исследователей заявили, что соль способствует развитию гипертонии. Но через пять лет они же написали опровержение, хотя медики во многих странах пропустили их второе заявление и до сих пор продолжают внушать мысль о вреде соли своим пациентам. Сейчас я читаю книгу Кита Вудфорда «Дьявол в молоке», которая полностью опровергает тот факт, что молоко и молочные продукты являются полезными – а это именно то, на чем стояла вся наша диетология.

Вопрос

КАК ЖЕ РАЗОБРАТЬСЯ В ИНФОРМАЦИИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ?

Ответ

Да, информации очень много, о питании сейчас пишут все, даже «звезды». И главный парадокс заключается в том, что не только у нас, но и во всем мире проблему лишнего веса пытаются решать кто угодно – психологи, коучи по питанию, фитнес-тренеры, но только не врачи! А знания в биохимии и физиологии у них нулевые, и каждый утверждает свое! У людей из-за этого каша в голове. Поэтому нужно идти к врачу, который знает, как устроен наш организм. Если у вас набирается на 10 % больше от идеальной массы тела (она может быть рассчитана по многочисленным формулам), значит вы уже страдаете заболеванием – ожирением, которое является системным, – и просто так одной диетой тут уже не поможешь! Поскольку ожирение входит в международную классификацию медицинских заболеваний, то и лечить его (и по уму, и по закону) могут только врачи.



Худеет человек или полнеет – зависит вовсе не от еды. Во всем мире более 40 % людей едят все подряд и при этом не набирают вес. В каждом коллективе есть такой человек. Происходит это просто потому, что они НЕ БОЛЬНЫ ожирением.

Вопрос

КАК НАЙТИ ХОРОШЕГО ДИЕТОЛОГА? ПО КАКИМ КРИТЕРИЯМ МОЖНО ВЫБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА?

Ответ

На самом деле честных образованных врачей-диетологов немало! Обычно люди их знают и передают информацию о них друг другу как переходящий вымпел.

Вот только в последнее время из-за привлекательности специальности идет огромный перекос в сторону «наскоро обученных», переквалифицировавшихся в диетологов врачей, и у вас есть огромная вероятность нарваться именно на такого.

К сожалению, даже к рекомендациям врачей в наше время следует относиться весьма критически, перепроверять, консультироваться и т. д. Ведь речь идет о себе любимом, о своем родном организме! В связи с этим позволю себе дать вам несколько советов по выбору врача-диетолога.

Вот действия, по которым можно определить опытного, а самое главное – грамотного и добросовестного специалиста:

1. Длительное и тщательное изучение пациента: не только его сопутствующих заболеваний, но и особенностей психики, характера и семейного уклада, а также тщательное исследование специально подобранных анализов.

2. Составление индивидуальной программы питания на основе обстоятельно проведенной консультации.

3. Хороший врач станет вам другом, старшим братом или сестрой, проведет за собой сквозь все испытания и соблазны.

4. Он не будет требовать от вас написания отчетов, пищевых дневников и подсчетом калорий.

5. Если вы «споткнулись и упали», хороший врач не будет вас ругать, втоптывая в грязь и унижая ваше достоинство. Он знает, как помочь вам правильно подняться, и подскажет, какой дорогой лучше не ходить.

6. Плановые консультации проходят раз в 1–2 месяца, для этого вовсе не обязательно каждый раз приезжать в клинику, при желании их можно проводить при помощи «Skype»; предоставление незапланированной бесплатной (или входящей в стоимость) консультации возможно в любое время. Вы можете общаться со своим врачом по телефону или через электронную почту.

7. Хороший диетолог после подробного разъяснения плана лечебных мероприятий выдает пациенту персональную памятку и вносит в нее все необходимые коррективы при плановых консультациях или интернет-общении.

8. Вас не заставят надрываться в спортзале.

9. Вам не предложат на первой же консультации приобрести у врача «чудо таблетку – БАД», которая «все сделает за вас» и без которой у вас «ничего не получится».

10. И самое главное – хороший врач работает исключительно в рамках закона и медицинской лицензии на диетологию! Не поленитесь это проверить, а то потом вдруг окажется, что консультации вам давал какой-то массажист, стоматолог, психолог или даже местный повар.

Повторяю: у нас есть много хороших грамотных врачей-диетологов, честно исполняющих свой долг! Со многими из них мы знакомы и даже дружны. Но это скромные люди, не афиширующие себя: их и так многие знают. Я просто пытаюсь уберечь вас от разочарования и последующих необоснованно обобщенных выводов при случайной встрече с недобросовестными специалистами и шарлатанами. И делаю это только потому, что работаю в этой сфере много лет и знаю ее «изнутри».

В общем, диетология как бизнес в России (да и во всем мире) построена, с маркетинговой точки зрения, весьма грамотно. А вот о практической пользе для пациентов такое, пожалуй, не всегда скажешь.

Многие люди, приходя ко мне на консультацию, заметно волнуются. Одна женщина даже сказала мне, что всю ночь не могла уснуть. Поход к диетологу воспринимается большинством людей как предстоящие неизбежные, длительные и мучительные голодания, ограничения. И многие удивляются, когда узнают, что голодать-то им не придется!



Современные врачи-диетологи знают, как похудеть комфортно, сохранив при этом свое здоровье и не испытывая голода.

Вспомните, как раньше работали стоматологи. Эти ужасные «бурмашины» и крики от боли продолжают эхом звучать у нас в голове. И загляните в кабинет современного дантиста. Это же небо и земля! Медицина не стоит на месте.

Придерживаться индивидуальной программы питания достаточно легко, поскольку она составлена с учетом особенностей именно вашего организма.

Если все делать правильно, желанные результаты не заставят себя долго ждать. Лишние килограммы растают как воздух. Постепенно произойдет общее оздоровление, улучшится состояние кожи, волос и ногтей. Здоровое питание незаметно и так плотно войдет в вашу жизнь, что станет образом этой жизни, и организм сам не позволит вам скатиться обратно.

Желаю вам удачи в подборе грамотного врача!

Вопрос

КАКИЕ «МЕТОДЫ» ПОХУДЕНИЯ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВАС УДИВЛЯЛИ?

Ответ

Хотелось бы первым делом упомянуть популярных «диетологов» Инстаграма. Часто они даже не имеют медицинского образования, но берутся лечить все и вся.



Запомните: настоящий врач не имеет права по закону лечить пациента «онлайн»! Так вы сразу определите мошенников в Интернете.

Однако и мои коллеги-врачи тоже порой удивляют меня. Они придумывают такие поразительные вещи, до которых я бы никогда не додумался. Например, в Киеве есть клиника, где стоматологи скрепляют зубы скобами, и человек вынужден всю пищу получать через трубочку.

Хирурги тоже не отстают – вместо того, чтобы вылечить одну патологию, они предлагают заменить ее другой – например, удалить большую часть желудка. Но лечить одно заболевание другим мне кажется, по меньшей мере, нелогичным. Раньше при язве желудка после резекции

больному давали инвалидность, поэтому идти на такую операцию можно только при высокой степени «морбидного» ожирения. Но даже при этом хирурги рекомендуют все-таки попробовать похудеть или хотя бы стабилизировать свой вес.

Что касается «липосакции», то при этой операции можно удалить максимум только 4 кг жира, да и то не всегда. Чаще всего «отсасывают» лишь 200–300 г – это не спасение для человека с ожирением, носящим на себе 50–60 кг лишнего жира. Сколько ему надо будет сделать таких операций под общим наркозом? А ведь потом надо будет и провисшую по всему телу кожу как-то тоже удалять?

Еще есть лаборатории, где берут кровь на чувствительность к разным продуктам. И люди, идущие на это, наверное, наивно полагают, что у них в крови плавают кусочки баранины, сыра или картофеля. Это все равно, как если бы вы порезали руку, а из ранки вынырнула рыбка.

Сифонным клизмам, которыми раньше готовили больных к операции, сейчас придумали красивое название – «гидроколонотерапия», и теперь многие клиники всем подряд промывают кишечник. Помимо того, что они вымывают всю полезную биофлору, никто перед этим не думает сделать обследование на предмет дивертикул, которые могут банально лопнуть при этой процедуре, как воздушный шарик.

Во время проведения этой процедуры возможно до 30 % смертельных исходов с перфорацией кишечника и перитонитом. Но если все обошлось, человек встает на весы и видит, что у него ушло 6 кг. Он счастлив, так как не понимает и даже не хочет понимать, что из него только что вымыли 6 кг фекалий, которые к жиру не имеют никакого отношения.

Вообще, по данным ВОЗ, при попытках самостоятельного похудения каждый год гибнет 300 000 человек. Это и тайские таблетки, и сильные мочегонные, и жесткие диеты, и так называемые «чистки организма». После такой статистики хочется закричать: дорогие пациенты, будьте, пожалуйста, умнее и внимательнее!

Вопрос

ИНТУИТИВНО ПОНИМАЮ, ЧТО ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НУЖНО И РАЗНОЕ ПИТАНИЕ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО У НАС МАЛО ИНФОРМАЦИИ ПО ЭТИМ ВОПРОСАМ.

Ответ

Грамотность населения в плане применения продуктов при лечении различных заболеваний и правда оставляет желать лучшего. Ведь вдумайтесь только: у нас нет ни одной серьезной программы на телевидении, где бы рассказывалось о правильном подборе продуктов питания и влиянии этого процесса на лечение различных заболеваний. Просто редакторы передач, наверное, плохо представляют, что о серьезных вопросах диетологии можно говорить интересно, простым и понятным языком.

В зарубежных странах есть очень популярные программы о диетологии, напоминающие некое шоу. У них очень авторитетные авторы и огромная аудитория, так как все хотят знать, как им правильно и вкусно питаться, чем кормить своих детей. Такие шоу даже ездят по Европе и Америке со своими выступлениями, они всячески поддерживаются государством и министерствами здравоохранения.

Несколько лет работая в Госдуме, я частично посвятил себя пропаганде и доказательству необходимости обучения людей грамоте правильного питания и выбора продуктов. Начиная с занятий в школе и заканчивая весьма серьезными программами на центральных каналах. Телевидение, на мой взгляд, должно еще и учить, а не только развлекать, как это часто делают многочисленные передачи про здоровье. Нужно формировать заинтересованную, думающую

аудиторию, которой эта информация была бы необходима и чрезвычайно интересна. На отечественном телевидении такой подход еще только зарождается – появляются лишь отдельные передачи, но их пока что очень мало!

Поэтому я стараюсь, чтобы хотя бы мои книги, в том числе и эта, вносили посильный вклад в воспитание грамотности населения в отношении питания. Ведь книг а-ля «прочитай меня и похудей» написано множество, а книг, в которых рассказывается о том, как и что происходит в нашем организме, как на них влияют различные процессы и питание, безусловно, очень мало. Поверьте мне, это тяжелейший труд – уметь доступно рассказать о сложных биохимических процессах, изо дня в день протекающих в организме человека.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ БИОИМПЕДАНСНЫЙ АНАЛИЗ И КАК ПОВЫСИТЬ УДЕЛЬНЫЙ ОСНОВНОЙ ОБМЕН, ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕДНЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛ ЗНАЧЕНИЕ 727,9 ПРИ ВОЗРАСТЕ 21 ГОД?

Ответ

Удельный основной обмен – самый важный и значительный в организме человека. На него мы тратим до 80 % всей поступающей к нам энергии. Остальная энергия расходуется на физическую нагрузку (включая даже нагрузку в спортзале) – примерно до 10 % и на переваривание пищи – тоже что-то около 10 %! То есть при любом искусственном или естественном недостатке питания первые три дня именно удельный основной обмен заставит вас тратить собственные жиры на снабжение его энергией. Потом он начнет компенсаторно постепенно замедляться, пока не дойдет до такого низкого предела, что, несмотря ни на какие ограничения и занятия спортом, вы не будете больше худеть. Возникает так называемое плато. И врач-диетолог должен тщательно следить прежде всего за уровнем и тенденцией роста или падения этого удельного основного обмена! Это важно для всех, кто хочет похудеть!



Удельный основной обмен можно повысить (кроме медицинских препаратов) двумя простыми способами: силовыми нагрузками в спортивном зале или кратковременной белковой диетой, обычно на протяжении приблизительно одной недели.

На вашем месте я бы обратился за консультацией к врачу той клиники, где вы этот анализ делали. Например, у нас в клинике такая консультация уже входит в стоимость анализа, иначе зачем он вообще нужен, если люди, вот как вы, например, не представляют себе, что потом с этим делать? Ваш врач, зная анамнез и владея полной картиной медицинского обследования, более точно ответит на ваш вопрос, даст свои рекомендации, учитывая еще и многие другие показатели. Например, количество избыточной воды в организме и т. д.

Для тех, кто не представляет себе, что такое **биоимпедансный анализ** и зачем его, собственно, делают, стоит сказать о нем буквально несколько слов. Под сложно проговариваемым термином скрывается простой, безопасный и чрезвычайно быстрый способ оценки как

изначального состава тела, так и динамики изменений этого состава в процессе похудения. Поэтому мы в своей клинике проводим его довольно часто: при каждом посещении пациента. Так в динамике мы отслеживаем изменение показателей, что дает нам общую картину того, куда мы, собственно, движемся и что происходит с нашим пациентом.

Принцип работы этого прибора состоит в следующем. Электрический ток (столь слабый, что силу его не в состоянии почувствовать ни один человек) проходит сквозь тело исследуемого. При этом различные ткани сопротивляются этому току с разной силой. Это сопротивление как раз и измеряет прибор. По возвращении тока после прогулки по организму анализатор оценивает и просчитывает состав тела человека. Сама процедура исследования занимает в 10 раз меньше времени, чем процесс одевания и раздевания пациента перед измерением. Все просто, быстро и весьма эффективно.

Кстати, исследование состава тела (биоимпедансметрия) позволяет узнать еще и:

- соотношение воды, жировой и мышечной ткани в организме;
- ваш индивидуальный индекс массы тела, степень ожирения (если присутствует);
- состояние и объемы мышечной массы;
- уровень обменных процессов в организме;
- нормальные показатели вашего организма, отклонения от нормы;
- прогнозы динамики избавления от лишнего жира.

Вопрос

КАКОВЫ ВАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕЛИЧИНЕ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА?

Ответ

Я знаком с этим исследованием, да и вы, чувствуется, тоже. Но другие читатели понятия не имеют, о чем, собственно, идет речь, поэтому позволю себе привести краткий пересказ результатов этого исследования.



Гликемический индекс – это объективный, научно обоснованный способ характеристики и классификации разновидностей углеводсодержащих продуктов и их способности влиять на повышение уровня глюкозы в крови. Он признан всеми учеными, и его применение в расчетах рациона питания одобрено ВОЗ.

Продукты с высоким гликемическим индексом способны резко повышать уровень сахара.

Продукты с низким гликемическим индексом не дают такого выброса сахара в кровь и этим облегчают жизнь не только людям, страдающим сахарным диабетом, но и всем тем, кто заботится о своем здоровье.

Согласно полученным в Израиле результатам, говорить о какой-то общей, единой схеме подъема уровня сахара в крови на различные продукты вообще уже не приходится! Разные

люди (как вдруг оказалось) реагируют на одни и те же продукты по-разному. И реакция эта зависит в первую очередь от сложной системы из миллионов различных микроорганизмов, обитающих в пищеварительном тракте. Именно эти бактерии и определяют, как еда повлияет на уровень сахара в крови: у одних скачок может произойти после съеденного помидора или огурца, другие же могут спокойно есть хлеб и пиццу, не боясь при этом резкого изменения состава биологических жидкостей.

О том, что гликемический индекс у разных людей на одни и те же продукты меняется в определенных пределах, я впервые написал в своей книге «Победа над весом» еще 12 лет назад: *«Гликемический индекс не постоянен! У одного и того же продукта он может меняться под влиянием различных факторов. К примеру – тепловая обработка. Каши, хорошо проваренные и разбухшие, имеют высокий гликемический индекс. А крупы, завариваемые кипятком и настоявшиеся – более низкий. Отварная морковь имеет в три раза более высокий гликемический индекс, чем морковь в сыром виде. Подсушенный хлеб грубого помола – в виде гренок – имеет меньший гликемический индекс по сравнению со свежим и теплым <...> Когда же речь идет о сахаре в крови конкретного человека, то, конечно, более объективной характеристикой является инсулинемический индекс. Однако, в силу сложности процедуры определения последнего, достаточными обычно считаются данные по гликемическому индексу, отклонение которого от табличного значения не превышает 10–15 %. При этом повышение сахара может объясняться индивидуальной реакцией организма, в частности печени, и на прием других продуктов (сочетания продуктов)»...*

И при всем уважении к израильским ученым, задайте себе только один вопрос: как может «взлететь» сахар в крови от того продукта (помидора, например), в котором этого сахара почти нет?

И больше даже ничего обсуждать не надо! Просто не может появиться сахар в стакане, если его туда не положить, сколько бы мы ни лили туда чай.

Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова

Вопрос

ЧЕМ ВАША МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ДИЕТ?

Ответ

Она разработана с пониманием и учетом мною того факта, что все люди разные. В своей книге «Победа над весом», посвященной этой методике, я даю простые и понятные ответы на вопросы, которые мучили вас полжизни – например, почему у вас набирается вес, – и, прочитав ее, вы сами понимаете, какие продукты надо исключить, а какие добавить.



Главное отличие моей методики от других заключается в том, что она работает! Это главный критерий любой оценки! И вес после нее не возвращается, потому что, прочитав эту книгу, вы меняетесь и становитесь совсем другим человеком. В этом смогли на собственном «животе» убедиться тысячи моих пациентов и миллионы читателей. Она дает быстрый и стойкий результат и, что очень важно, без ущерба для здоровья.

Моя методика действительно работает, хотя она совсем не похожа на банальные диеты.

Я считаю, что диеты – это результат стереотипного мышления, которое складывалось годами, несмотря на то, что преподносятся они желающим похудеть не только в центрах красоты, но и во многих государственных клиниках.

Еще одно преимущество моей методики состоит в том, что она основана исключительно на научных знаниях, а не на «танцах с бубном». Для того, чтобы использовать эту методику, не нужно сдавать дорогие анализы, продевать серьгу в ухо или по ночам подвергать себя психоанализу. Все гораздо проще!

Короче говоря, отличие этой методики от множества других способов похудения заключается в комплексном и индивидуальном подходе к лечению ожирения как системного заболевания, а не просто борьбы с весом как симптомом. Меня так учили в медицинском институте: «Следует лечить не болезнь, а человека. Не бороться с симптомами, а находить и устранять причины болезней».

Но если вы все же решили рискнуть и попробовать самостоятельно решить эту проблему, то, на мой взгляд, сейчас наиболее эффективной считается белковая диета. Однако у нее довольно много осложнений и побочных негативных влияний на организм. Она очень вредна и даже опасна для некоторых категорий людей. Но, к сожалению, многих не остановит даже предупреждение о трагических последствиях. Поэтому хотелось бы дать вам один проверенный годами совет: не теряйте зря времени – выбирайте не диету, а грамотного врача-диетолога.

Вопрос

МОЖНО ЛИ ПОСЛЕ БЕЛКОВО-ЖИРОВОЙ ДИЕТЫ ПРИСТУПАТЬ К ПЕРВОМУ ЭТАПУ ВАШЕЙ МЕТОДИКИ? НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ МНОГО ЯБЛОК, НЕ РАСШАТАЕТ ЛИ ЭТО ОБМЕН ВЕЩЕСТВ? КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЙТИ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПРОДОЛЖАЛ СНИЖАТЬ ВЕС?

Ответ

Переходить к первому этапу моей методики, описанной в книге «Победа над весом», конечно же, можно, так как на первом этапе предусмотрено всего четыре яблока в сутки, при этом каждое яблоко содержит 10 г глюкозы, точнее, от 8 до 12 г. В среднем получается 40 г, то есть то, что в принципе и было у вас на белково-жировой диете.

Глюкоза из этих яблок, как основного углеводного продукта, поступает постепенно, так как яблоки вы съедаете не сразу, а в течение всего дня. Десять граммов углеводов будут усваиваться на протяжении одного часа, затем, через указанное время, следующее и т. д. На мой взгляд, это оптимальный выход из белково-жировой диеты, так как он не создает резкую нагрузку для поджелудочной железы по углеводам. Затем переходите на второй этап – на обычную сбалансированную схему питания, описанную в моих первых книгах.

В принципе у белково-жировой диеты, если на ней вам комфортно, нет противопоказаний, и если вы все делаете так, как я описал в своей книге «Минус размер», можно находиться на ней достаточно долгое время. Я использую такой тип питания в повседневной жизни уже более года. Ничего страшного в этом нет! Надо только периодически сдавать анализы и следить за слабыми, уязвимыми звеньями организма, о которых я также подробно пишу в этой книге.

Вопрос

МОЖНО ЛИ НА КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЕ БОЛЬШЕ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЯ КИСЛОМОЛОЧНЫМ ПРОДУКТАМ, ЧЕМ МЯСНЫМ?

Ответ

Я считаю, что организму все равно, откуда в него поступают аминокислоты, главное, чтобы они поступали качественными, а рацион питания был сбалансированным по аминокислотному составу (разнообразный). Не стоит питаться исключительно куриным мясом или творогом. Ни к чему хорошему это не приведет!



В кисломолочных продуктах белки максимально подготовлены для усвоения благодаря особым бактериям. Они уже даже частично разделены на аминокислоты и пептидные цепи. Это многократно увеличивает возможность

их всасывания и поступления в кровь! Поэтому кисломолочные продукты вполне годятся для кетогенной диеты.

Однако важно помнить, что не все кисломолочные продукты одинаково полезны! В йогуртах, например, немало сахара. Это недопустимо для кетогенной диеты. Возможно использование кефира, но не свежего, а более старого, кислого. В нем почти нет углеводов, так как в нем происходит не только процесс молочнокислого брожения, но и процесс спиртового брожения, при котором бактерии пожирают сахара. Так что, чем дольше стоит кефир, тем меньше в нем сахара, лактозы, например. Не стоит забывать и о том, что хотя творог, как кисломолочный продукт, почти не содержит углеводов, у него очень высокий инсулинемический индекс, и благодаря выделяемому в ответ на его употребление потокам инсулина весь съеденный вами жир будет направлен назад – в жировые клетки. И вы вряд ли похудеете.

Вопрос

СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ МОЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВАШЕЙ ДИЕТЫ ПО КНИГЕ «МИНУС РАЗМЕР» ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ? МОЖЕТ ЛИ КЕТОГЕННАЯ ДИЕТА СЧИТАТЬСЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ПРИ ТАКИХ СООТНОШЕНИЯХ: 70 Г БЕЛКА, 100 Г ЖИРОВ, 40 Г УГЛЕВОДОВ, ЕСЛИ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ПОСТУПЛЕНИЕ В ОРГАНИЗМ УГЛЕВОДОВ ПРОИСХОДИТ ЗА СЧЕТ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ, А ЖИРЫ ПОСТУПАЮТ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ (АВОКАДО, ОЛИВКИ, ОРЕХИ) БЕЗ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ? КАК ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОМ БАЛАНСЕ ОРГАНИЗМА?

Ответ

Для начала мне хотелось бы немного рассказать о самой диете, так как многие белково-жировые диеты весьма сильно различаются между собой. Предлагаемая мною в книге «Минус размер» диета вполне может иметь сразу несколько названий: кетоновая, низкоуглеводная, белково-жировая. Несмотря на все многообразие терминов, суть ее сводится к следующему: строго лимитированное, но все же достаточно большое количество белков и жиров на фоне минимального количества углеводов. Я в своей диете обычно рекомендую в сутки: белка не более 100 г, жиров в пределах 80–100 г, углеводов (исключительно из овощей) 40–60 г.

Я сам придерживаюсь белково-жировой диеты уже около года. Не для того, чтобы похудеть, а для того, чтобы не гробить лишними углеводами свое здоровье.

ВОЗ рекомендовала принимать в сутки и считать не наносящим вреда организму всего лишь 50 г свободных сахаров. Пожалуйста, запомните эту цифру! Они имели в виду не только обычный столовый сахар (химики называют его сахарозой), но и глюкозу, декстрозу, фруктозу, мальтозу, галактозу, солодовый сахар и многие другие виды сахаров. Согласитесь, в отличие от белого сахара рафинада, мы о них почти не думаем, в то время как всего в одном стакане обычного молока содержится полторы чайные ложки сахара – мальтозы. Эти сахара вообще мало кто видел, так как они редко бывают у нас на кухне в чистом виде, но зато сплошь и рядом встречаются почти во всех промышленных продуктах, о чем можно легко узнать, внимательно прочитав состав на этикетке.



В России, по данным «Союзрассахара», на каждого россиянина приходится 60 кг чистого сахара рафинада в год, что соответствует примерно 200–600 г в день. Причем это количество, конечно же, не может учитывать другие «свободные сахара», содержащиеся в промышленно изготовленных продуктах. Вместе с ними каждый из нас употребляет уже от 600 г до 1,5 кг сахаров в сутки! Это немыслимая цифра!

Я же, почти полностью отказавшись не только от сахара, но и от углеводов, никакого особого дискомфорта в своем организме не ощущаю. Показатели холестерина по фракциям, инсулин, сахар крови у меня в идеальном состоянии. Безусловно, я не имею права назначать и даже рекомендовать эту диету для постоянного употребления, потому что в нашей медицине еще нет длительной клинической практики, но лично для себя считаю ее идеальной.

Пропорции белков, жиров и углеводов такие же, какие описали вы. Единственно, растительных жиров в моем рационе не более 10 %, остальное составляют животные жиры. Каждый день я съедаю по 9 г сливочного масла. Белки употребляю только животного происхождения.

Я рекомендую употреблять в пищу мясо и рыбу именно жирных пород. Главное не забывайте, что мясных и рыбных продуктов второй свежести не бывает!



Внимательно подходите к качеству выбираемой продукции. Идеальным гарниром к мясу и рыбе станут овощи. Салаты из свежей зелени, запечённые и тушеные овощи не только сбалансируют вкус блюда, но и помогут желудку переварить белковые продукты более полноценно.

Чтобы не запутаться с выбором овощей, вот вам небольшая подсказка: выбирайте те, которые растут на поверхности; корнеплоды под запретом. Ягоды и фрукты как источник фруктозы необходимо на время исключить из рациона питания.

Принцип работы низкоуглеводной диеты заключается в следующем. Вы наверняка уже не раз слышали, что в ответ на каждый прием пищи наша поджелудочная железа выделяет инсулин. Чем больше в нашей еде углеводов, тем выше будет общий усредненный уровень инсулина в день.

Избыточный инсулин способствует захвату жиров, циркулирующих в крови, и транспортировке их в жировые клетки подкожно-жировой клетчатки. Снижая количество углеводов в пище, мы тем самым удерживаем уровень инсулина в пределах минимальной физиологической нормы. Предотвращаем избыточное его выделение и, как следствие, истощение его запасов в поджелудочной железе.

Но некоторые могут мне вполне обоснованно возразить, что для питания нашего мозга нам просто необходима глюкоза, которую организму легче всего добыть именно из углеводов. И будут абсолютно правы!

Как же решить эту проблему?

Оказалось, что при резком сокращении углеводов организм начинает синтезировать из жиров кетоновые тела, которые служат великолепным питанием для мозга, а надо сказать, что наш мозг тратит на свою работу не меньше энергии, чем вся мышечная масса.



Нет углеводов – нет инсулина, а когда нет инсулина – жир не накапливается в организме, а идет на образование кетоновых тел, которые и замещают нехватку углеводов. И мозг доволен, и жиры мы начинаем активно расходовать.

Однако помните, что я врач и сам могу следить за своим организмом! Вы такой возможности, скорее всего, лишены, а у любой диеты есть свои показания и противопоказания, поэтому:

1. Любую диету как элемент лечебного питания и по закону, и по логике должен назначать только врач!

2. Не может быть универсальных диет, подходящих всем, без учета возраста, пола и состояния здоровья.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ ПЛАТО, КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ?

Ответ

«Плато» – это задержка в падении веса. Она бывает короткая – день-два или длительная – до месяца. Почти все проходят через это, не стоит паниковать и делать глупости в виде полного отказа от еды или непомерных физических нагрузок. Чаще всего мы рекомендуем этот период просто переждать, так как он обычно связан с задержкой воды в организме. А вода – это не жир, она приходит и уходит довольно легко. Бороться с этим явлением нужно, только если эта задержка длится не менее одной-двух недель.

Что чаще всего может привести к задержке падения веса?

На первом месте, как бы банально это ни звучало, стоит месячный цикл у женщин. Задерживается не жир, он продолжает уходить – накапливается и задерживается вода. Иногда всего за три-четыре дня месячных женщина может набрать до 6 литров воды, что будет лишними «нежданно-негаданно» шестью килограммами на весах. Чаще всего это происходит в фазе прогестерона, и все попытки снизить вес в этот период бесполезны. Через пару дней наступит фаза эстрогенов, вода уйдет, и вес опять продолжит падать.

Бывает, что человек в отчаянии начинает изнурять себя голодом, использует очень строгие диеты. Но организм компенсаторно включает все системы, которые помогают ему во что бы то ни стало сохранить вес. Вот тут-то и включается механизм задержки падения веса, называемый плато. Если врач определяет у такого пациента удельный основной обмен и он оказывается очень низким, то приходится его стимулировать. Если нам это удастся и он увеличится, то увеличивается и скорость падения веса. Простимулировать обмен веществ можно

специальными не очень полезными препаратами или краткосрочной (не более недели) белковой диетой. Несколько дней дается только белковая пища, до нуля убираются углеводы. В сутки человек потребляет примерно до 100 г белка и примерно столько же жиров. Как и для каждого лечебного мероприятия, для этого есть определенные противопоказания, поэтому самостоятельно этот метод белковой загрузки лучше не применять. Необходимо обратиться к врачу-диетологу, он проведет обследование и скажет, можно ли вам использовать белковую загрузку. У нас в клинике мы практикуем до 6–7 дней такой загрузки, вес начинает уходить уже в конце третьего-четвертого дня.

Вопрос

ДВА ГОДА ТОМУ НАЗАД Я ПОХУДЕЛА НА 20 КГ, ОСТАЛОСЬ ЕЩЕ 10–15 КГ, НО ВЕС ТАК И НЕ СНИЖАЕТСЯ. ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Ответ

В вашем случае идеально подходит диета, описанная мною в книге «Минус размер, или Как похудеть худой девушке». Там все расписано очень подробно, как раз для тех, кому осталось сбросить последние 10–15 кг, а он никак не может с ними справиться. Книга интересная, при желании можно купить ее электронную версию в Интернете.

Кстати, по данным статистики, больше половины людей, желающих похудеть, имеют всего лишь 5–7 кг лишнего веса (а порой не имеют его вовсе). Эти люди мечтают срочно избавиться от пары упрямых и ненавистных складочек. Похудеть быстро, эффективно и (желательно!) не навредив своему организму – вот их задача. При этом у них, как обычно, нет времени изучать все то, что я подробно описал в своих предыдущих книгах, – биохимию и физиологию. Нет ни желания, ни возможностей копаться в себе, выискивая причины этих лишних кило. Нет времени работать над мотивацией, посещать спортзал и уж тем более подсчитывать калории. Им необходимо всего лишь быстрое и адекватное решение так некстати возникшей проблемы. Такова уж реальность нашей жизни – вопрос «как похудеть быстро» является самым популярным запросом во всех интернет-поисковиках. И, если честно, для такого небольшого количества лишнего веса (до 10 кг) все это изучать и не нужно.

Но если мы – врачи – сделаем вид, что этой проблемы не существует, отмахнемся от нее со словами «не валяйте дурака» и не сможем предоставить требуемое быстрое решение этой проблемы, то это решение все равно будет найдено, но уже на страницах бульварной прессы или в советах подружек. Вот тут действительно можно «дров навалить»! Уж кто-кто, а мы, врачи, знаем истинную цену этим диетам, перепечатаваемым из одного журнала в другой. А уж про советы подружек даже говорить не хочется – основываясь на них в упорном стремлении привести внешний вид к некому принятому эталону, многие подвергают себя настоящим физическим пыткам сродни средневековой инквизиции. Они, как узники замка «Иф», могут на протяжении многих дней хлебать жидкие капустные щи или, как пленники необитаемого острова, питаться одними грейпфрутами. Довольно часто эти мученики «во славу безумной красоты» доходят до крайности и... начинают голодать!

Чтобы прервать этот замкнутый круг самоистязаний, я и решил написать книгу «Как похудеть худой девушке» – именно для таких молодых людей, постоянно решающих вопрос пары лишних (с их точки зрения) кожных складок и 5–10 кг веса.

Сама идея написать эту книгу возникла у меня несколько лет назад, когда во время очередного интервью мне задали потрясающий вопрос: «Вот вы все время говорите – двадцать, тридцать килограммов. Скажите, а как похудеть ХУДОЙ девушке?» Передо мной сидела молодая и вполне стройная особа, у которой (по ее мнению) было несколько лишних килограммов

и небольшая складочка на животе, в народе называемая – «ушки». Меня так поразила актуальность поставленного вопроса, что я еще тогда, много лет назад, принял для себя решение придумать методику именно для такого случая.

Вопрос

АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ! ВЫ ЧАСТО ГОВОРите О ПРОБЛЕМАХ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ, А У МЕНЯ ЗАБОТА ДРУГАЯ. Я ОЧЕНЬ ХУДАЯ, ХОЧУ ПОПРАВИТЬСЯ, ЕМ МНОГО САМОЙ КАЛОРИЙНОЙ ПИЩИ, НО ВЕС СТАБИЛЕН. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО? МОЖЕТ ЛИ У МЕНЯ РАЗВИТЬСЯ ДИАБЕТ?

Ответ

Часто ученые вставали в тупик, когда перед ними оказывались люди, которые ели все подряд, но вес не набирали. Теория калорийности не срабатывала, потому что эти пациенты ели жареную картошку в огромных количествах, поглощали сладости. У них повышался инсулин, это показывали многочисленные анализы, но вопреки всему эти люди не полнели. Я давно уже пытаюсь достучаться до своих читателей и телезрителей, чтобы они поняли две простые вещи:

1. Ожирение и даже избыточный вес – это ЗАБОЛЕВАНИЕ (такое же, как сахарный диабет), вызванное нарушением углеводного обмена. И поэтому лечить это заболевание должен только врач диетолог-эндокринолог.

2. Мы не худеем или не полнеем от приема определенной пищи. Мы худеем или полнеем от баланса гормонов (жиронакапливающих или жиросжигающих) в нашем организме и от чувствительности рецепторов клеток к этим гормонам.

И если мы примем во внимание эти два простых правила, все сразу встанет на свои места. Например, станет понятно, почему, даже похудев, мы не можем долго удерживать этот вес и полнеем даже от листика салата, в то время как кто-то (здоровый, а не больной) может есть все подряд и не набрать ни грамма лишнего веса.

Пока наши врачи и ученые не поняли, что ожирение – это заболевание и его нужно и можно лечить, они никак не могли найти объяснение этому парадоксальному факту. То же самое происходит и в животном мире – те виды животных, которые начинают свою взрослую жизнь худыми, остаются худыми всю оставшуюся жизнь, не прикладывая к этому практически никаких видимых усилий. Как им это удается? Организм сам следит за тем, чтобы количество жира в жировой ткани животного было наиболее выгодным и никогда не становилось помехой для выживания.



Еще в 30-е годы прошлого века стало известно, что большой вклад в ожирение вносит генетическая составляющая. Если ваши родители толстые, то и вы будете толстым гораздо с большей вероятностью, чем те люди, у которых родители относительно худые.

Сейчас, кстати, уже доказано, что у человека развитие сахарного диабета и ожирения детерминируется нарушением одной и той же группы генов!

Оказалось, что у адипоцитов (жировых клеток) есть определенные рецепторы, которые воспринимают инсулин. И вот эти рецепторы генетически устроены у некоторых людей так, что они обладают повышенной чувствительностью к нему.

Человеку достаточно даже порой только посмотреть на еду, как у него, как у собаки Павлова, начинает выделяться желудочный сок, капать слюна и выбрасываться инсулин, пусть даже в небольших количествах. Но и этого количества для человека с измененными рецепторами будет вполне достаточно для того, чтобы заблокировать распад жиров и запустить процесс их накопления. А ведь он даже ничего не ел. В жировые клетки отправляются жирные кислоты, которые постоянно плавают в крови у каждого из нас. Поэтому накопление жиров может идти даже тогда, когда человек ничего не ест.

Если сдать анализ крови на липопротеиды и жирные кислоты, то можно убедиться, что у нас определенное и отнюдь не малое количество жиров постоянно плавает в крови в виде мешков из белка, набитых жирами. Эти жиры активно всасываются, участвуют в обмене, за счет инсулина проникают в жировую клетку. Поэтому один человек, просто посмотрев на кусочек шоколада, может полнеть, а другой, обедаясь этим шоколадом, даже не сможет набрать нормальный вес. И теперь у науки этому есть объяснение.

По конкретно заданному вопросу надо отметить, что, как я уже сказал, есть категория «здоровых» людей, у которых чувствительность рецепторов жировых клеток к инсулину в норме – очень низкая. То есть инсулин у них должен подняться до небывалых высот, чтобы сработали эти рецепторы и адипоциты начали захватывать жиры. Поэтому вы можете есть сколь угодно много сладкого и жирного, но инсулин у вас, к счастью, никогда не поднимется до столь высокого уровня. И вам суждено оставаться стройной на зависть всем сладкоежкам.

Но не сильно радуйтесь! Для вас важно также понимать, что люди, которые не полнеют, но находятся под постоянной углеводной нагрузкой, просто обречены на заболевание – сахарный диабет. Так как инсулина у них расходуется чрезмерно много, то вполне логично, что он у них очень быстро закончится.

Это заболевание, вопреки суждению многих обывателей и даже некоторых врачей, начинается на самом деле не с высоких показателей сахара в крови (они-то как раз еще могут быть в пределах нормы), а вот цифры инсулина в анализе будут намного превышать норму даже натошак. Если показатель инсулина натошак очень высокий, то это первая сигнальная лампочка начала грозного и почти неизлечимого заболевания – сахарного диабета. Но на этом этапе еще есть шанс все исправить! Сахар может оставаться в норме еще длительное время – месяц, год, даже несколько лет, но постепенно инсулин истощается, и показатели сахара в крови начинают расти. Когда они вырастают до очень высоких цифр, человеку уже жизненно необходимы инъекции инсулина. По такой упрощенной схеме обычно развивается инсулинозависимый сахарный диабет. Помните об этом!

Диета Ковалькова и образ жизни

Вопрос

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВЕЧЕРНИМ ОБЖОРСТВОМ?

Ответ

Если вы знаете о своей выработанной годами привычке есть на ночь, приготовьте себе низкокалорийный перекус перед сном. Пусть это будет красивая ваза, полная всевозможных овощей. Чем старательнее и изысканнее вы ее украсите, тем соблазнительнее для вас будут свежий огурчик или ломтик болгарского перца.

Возьмите за правило чистить зубы сразу после приема пищи – как символический жест того, что ваш рот чист и закрыт уже на сегодня для любой еды.

Всегда ешьте за столом и концентрируйтесь на этом процессе. Не читайте и не смотрите при этом телевизор. Если просмотр телевизора вызывает «жевательный рефлекс», откажитесь от него вообще! Или придумайте себе другое занятие на время просмотра необходимых вам программ: гладьте, вяжите, а еще лучше – крутите педали велотренажера. Один мой пациент однажды поделился опытом. Он каким-то образом подключил велотренажер к телевизору так, чтобы тот включался, только если вращались педали тренажера. Особенно это помогало во время проведения чемпионата мира по футболу.

Спланируйте свое вечернее времяпровождение заранее. Избегайте кулинарных соблазнов. По пути домой старайтесь не заглядывать в булочные и кондитерские магазины. Поручите покупку продуктов и фасовку ее по полкам холодильника другим членам семьи.

Если переедание для вас – следствие стресса, если еда – своеобразная компенсация тяжелого дня, найдите другие способы снять стресс. Включите фантазию: прогуляйтесь, займитесь йогой или примите расслабляющую ванну. Очень хорошо помогает любой творческий процесс, например рисование. Да даже хороший секс, во время которого вы точно не будете думать о еде.

Ложитесь спать раньше и захватите с собой в постель интересную книгу. Только, разумеется, не стоит останавливать свой выбор на книге о вкусной и здоровой пище – лучше уж вот на этой, которую вы сейчас держите в руках.

Вопрос

ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ И ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ?

Ответ

Знаете ли вы, что многие зачастую даже не ведают, что же, собственно, представляют собой эти калории. Недавно такой опрос проводился на улицах Москвы. Многие просто не могли ответить на него, но мне запомнилось одно высказывание: «Калории – это что-то, что кладут в продукты, чтобы мы от этого полнели».

Что же на самом деле такое эти загадочные калории, о которых все столько говорят, но никто никогда не видел?

Как кубический метр является единицей измерения объема, а простой метр – длины, так калория является единицей измерения энергии. И не более того! Количество калорий продукта определяют очень просто: его сжигают в так называемой «калорической бомбе» и измеряют количество выделившейся в виде тепла энергии в калориях. И все!

Никакого отношения к качественному составу еды они не имеют. Точнее, ими можно измерить количество энергии, которое выделяется при сгорании веществ, а что уж это будут за вещества – это приверженцев теории калорийности, видимо, мало волнует. Если следовать их теории и сжечь килограмм яда, окажется, что это малокалорийный продукт и, следовательно, он вполне подходит для диетического питания. Да и организм человека совсем не похож на подобную «бомбу». В нем не усваивается и тем более не «сгорает» все, что туда ни кинь. Какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то вообще не усваиваются. Это все равно, что сравнивать наш организм с двигателем автомобиля и предположить, что коэффициент полезного действия этих двух объектов равнозначен. Кстати, сама по себе калория является мизерной величиной, поэтому подсчет энергии принято вести в килокалориях (ккал).

Давайте задумаемся над другим фактом: в калориметрических печах килограмм риса и килограмм мяса горят при одинаковой температуре, по одинаковым физическим законам, но выделяют при этом разное количество энергии.

В организме человека за усвоение, переваривание и расщепление этих продуктов отвечают разные ферменты. Количество энергии, которое тратит наш организм на расщепление и всасывание мяса и риса, кардинально различаются, и, что самое важное, эти продукты влияют, как катализаторы, на разные виды обмена веществ. В одном случае это обмен белков, а в другом – углеводов.

Раньше считалось, да и до сих пор иногда утверждается, что, сколько калорий в пище, столько энергии и получит наш организм, и затем именно эту энергию он будет использовать для поддержания всех процессов жизнедеятельности. Вроде бы все логично? Однако это не совсем так. Наш организм не замкнутая и примитивная калориметрическая бомба! В нас вообще ничего не сгорает!

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.