

Андрей Кондратюк

Излишний вес: почему не помогают диеты?



Андрей Кондратюк
**Излишний вес: почему
не помогают диеты?**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2594875

Андрей Кондратюк. Излишний вес: почему не помогают диеты?:

ISBN 978-1-4657-5190-4

Аннотация

«...Прочитав данную книгу, Вы поймете, что если кто-то предлагает «диету» – тем самым он подтверждает свою некомпетентность и незнание проблемы. Начинать нужно не с поиска диет, а с повышения уровня знаний о собственном организме. Изменения в питании должны быть осознаны. Это наш главный принцип...»

Содержание

| | |
|--|----|
| К Читателям | 4 |
| Предисловие | 6 |
| Рацион «охотника – собирателя» – основа для планирования диеты | 10 |
| «Охотники-собиратели» | 10 |
| Особенности растительной пищи | 12 |
| Рацион охотника | 14 |
| Жирная пища – источник калорий и тепла | 17 |
| Рыба – важный элемент диеты | 19 |
| Использование огня для приготовления пищи | 21 |
| Периоды мясной монодиеты | 22 |
| Периоды растительной монодиеты | 23 |
| Периоды полного отсутствия пищи | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 27 |

Андрей Кондратюк

Излишний вес: почему не помогают диеты?

К Читателям

Дорогие Читатели! Эта книга поможет Вам понять, что нужно изменить в питании для улучшения обменных процессов. Вы научитесь не доверять модным диетам для похудения, а самостоятельно разрабатывать и планировать свой рацион.

Многие продукты, которые мы привыкли есть, не существовали в природе – их придумал человек. Зачастую оказывается, что они наносят больше вреда, чем пользы. Ваш организм быстро приспособится к предлагаемым нами изменениям рациона и правильное питание в скором времени станет привычкой, тем более, что Вы сами почувствуете изменения в своем состоянии. Улучшение самочувствия и настроения – не это ли наилучшая мотивация для начала курса похудения?

Не верьте, если кто-то предложит эксклюзивный метод похудения, такого не существует. Не существует также какой-то специальной диеты для нормализации веса. Каждый,

что начнет есть «мало, плохо и неправильно», конечно, похудеет. Но произойдет это за счет собственного здоровья. Эпоха «супердиет» очень затянулась.

Однако, поиск диет – это путь в никуда. Пройдет две-три недели, и Вы вернетесь к привычному пищевому поведению. Прочитав данную книгу, Вы поймете, что если кто-то предлагает «диету» – тем самым он подтверждает свою некомпетентность и незнание проблемы. Начинать нужно не с поиска диет, а с повышения уровня знаний о собственном организме. Изменения в питании должны быть осознаны. Это наш главный принцип.

Предисловие

Как правильно питаться, чтобы похудеть? Как улучшить свой обмен и самочувствие? С чего начать? Именно эти вопросы возникают при самостоятельных попытках сбросить вес. Рекомендации можно найти самые разные. Диапазон диет колеблется от вегетарианского отрицания очевидных истин, до направления, предлагающего на все случаи жизни яичницу на сале и жирную сметану. Ситуация в современной диетологии в настоящее время запутана настолько, что одна только мысль о ней вызывает у многих настроение угнетающей неопределенности.

Многочисленность диет в сочетании с их неэффективностью приводят к стойкому подозрению, что не учитываются или нарушаются какие-то фундаментальные принципы физиологии. Поэтому, для начала, естественным было бы определить, что вообще в питании негативно влияет на метаболизм и, в конечном итоге, приводит к болезням. Выявление этих факторов может быть большим шагом вперед не только для решения проблемы лишнего веса, но и для профилактики и лечения других заболеваний. Ведь, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, причинами всех болезней на планете в 50% случаев являются неправильный образ жизни и нездоровая пища.

Однако, на наше здоровье влияют не только стрессы, лень

и еда типа fast-food. Существует еще одно обстоятельство – изменения рациона питания в течение последних 8-10 тысяч лет развития человечества. Наш диетический набор принципиально отличается от диеты наших далеких предков, которые были преимущественно собирателями и охотниками. Причина здесь ясна – это развитие сельского хозяйства. Генетические исследования показывают, что пищеварение современного человека постепенно приспосабливается к появлению новых продуктов. Однако скорость адаптации, требующей сотни и тысячи лет, не всегда соответствует быстрой динамике изменений рациона.

В последние 60 лет изменение структуры питания человека ускорилось многократно. Химизация и промышленная переработка пищи привели к тому, что появляются продукты, которых вообще не было в природе. Их свойства настолько чужеродны для нашего организма, что вызывают повреждения ДНК и онкологические заболевания. Если питаться подобными токсическими продуктами, никакая диета не вызовет стойкого снижения веса и нормализации основных параметров гомеостаза. По мере изложения материала мы перечислим подобные продукты и предложим рекомендации по их замене.

В данной публикации мы подробно рассмотрим, какие диетические изменения необходимы, чтобы питание человека вернулось к запланированному природой. Выполнение этого условия создаст в организме предпосылки для нормали-

зации обменных процессов. Для удобства изложения и усвоения материал сгруппирован по разделам, представляющим основные группы продуктов. При подобном подходе Читателю будет проще ориентироваться в проблеме и критически оценивать предлагаемые в литературе диеты для похудения или собственные диетические ошибки.

В конце каждого раздела или подраздела Читателю предлагаются рациональные и физиологически обоснованные рекомендации по улучшению или изменению своего питания. Кроме чисто практической направленности, их целью является также попытка формирования у Читателя твердого убеждения, что банальный поиск стандартных диет является ошибочным подходом. При таком подходе Вы не измените свои метаболические процессы, а первоначальное похудение будет кратковременным. Научные работы последних лет убедительно показывают, что любое радикальное изменение диеты приведет в первые недели к снижению веса. Это связано со стрессовой реакцией и изменениями пищевого поведения у обследуемых лиц.

Принципиальным отличием наших рекомендаций является то, что мы стараемся воздействовать на причины нарушений обмена. Именно такой подход является обоснованным и эффективным в длительной перспективе.

Отметим, что все предлагаемые методики диетического лечения проверены многолетней врачебной практикой.

Публикация не является медицинским руководством. Все

диетические рекомендации предназначены для практически здоровых лиц с избыточным весом и ожирением, а в случаях наличия сопутствующих заболеваний должны быть согласованы с врачом.

Рацион «охотника – собирателя» – основа для планирования диеты

«Охотники-собиратели»

Анализ митохондриальной ДНК позволил определить возраст вида *homo sapiens* в границах около 200 тысяч лет. Раньше жили только наши сводные братья (неандертальцы – *homo neanderthalensis* и человек, начавший ходить на двух конечностях – *homo erectus*), и древние предки (обезьяны). Доисторический период в питании длился до появления сельского хозяйства – 8-10 тыс. лет назад, считая от года 2000 так называемой «нашей эры».

На этапе становления человека основным был вариант питания «охотника-собирателя», т.е. продукты животного происхождения сочетались с растительной пищей. Преобладание той, либо иной пищи зависело от климата, сезона, погоды, путей миграции животных, занимаемой племенем территории.

Способность к перевариванию растительной пищи была заложена на генетическом уровне уже в древние периоды формирования генотипа приматов. Этот отрезок времени насчитывает миллионы лет и простирается еще к австра-

лопитекам и более древним обезьяноподобным существам. Структура их питания не очень отличалась от таковой современных обезьян и включала практически все разновидности растительной пищи с небольшим процентом белковых продуктов (насекомые, личинки, мелкие птицы, яйца и др.).

Натуральный отбор сформировал такой важный инструмент, как кисть, позволявшую срывать и очищать пищу. Поиск зрелых плодов лучшего качества обуславливал необходимость большей эластичности поведения, что повлияло также на развитие мозга.

У приматов антропологи указывают на взаимосвязь между обладанием большего мозга и выбором пищи с лучшими питательными свойствами (К.Милтон, 2007). Эти свойства – калорийность и разнообразие. Для выживания нужно было использовать все доступные возможности. Поэтому у приматов постепенно сформировался тип питания, который мы называем «всеядностью», когда потребляется практически все, что может перевариться. Этот механизм очень пригодился в процессе эволюции и позволил многим видам продержаться до настоящего времени.

Человек является «всеядным» – мы можем есть и углеводы и белки и жиры. В диете человек должен использовать как можно больше видов пищи: организм усвоит из нее то, в чем нуждается в данный момент, часть – отложит на запас, а что не нужно – выделит.

Особенности растительной пищи

Что касается структуры и особенностей растительной пищи, то мы должны помнить о некоторых существенных моментах.

Овощи и фрукты не были такими сладкими и вкусными, как сейчас (селекция появилась не ранее, чем 8-10 тысяч лет назад). Поэтому количество «быстрых» углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза) в диете не могло быть существенным. Калории в этой ситуации могли набираться в основном за счет увеличения количества потребляемых растений, что повышает нагрузку на систему пищеварения и ограничивает возможности эволюции мозга.

Данный факт указывает на недостаточную адаптацию обменных процессов нашего организма к сладким продуктам. Научные исследования однозначно подтверждают это положение.

В отличие от современных продуктов сельского хозяйства (картофель, кукуруза, зерновые), натуральная растительная пища содержала повышенные количества клетчатки и очень мало крахмала. Однако клетчатка замедляет процесс переваривания. Чтобы добыть достаточное количество энергии из растений, их нужно съесть много. А потом их нужно переварить. Все это требует большого количества сил и времени. Усваивается при этом не более 25% питательных веществ.

Поэтому в процессе эволюции человека растительная пища постепенно начала использоваться в качестве запасной.

Сформировавшиеся миллионы лет назад биохимические особенности пищеварения в значительной степени унаследовал и наш организм. Именно поэтому мы можем есть сырые фрукты, овощи и ягоды. Но листья и молодую кору мы уже не переварим. Древние люди не нуждались в такой тяжелой пище.

Содержание крахмала в пище первобытного человека было незначительным, а в настоящее время он доминирует в структуре питания (зерновые, рис, кукуруза, картофель). Чтобы похудеть и улучшить метаболизм, нужно существенно уменьшить количество или полностью исключить крахмалистые продукты из диеты.

Рацион охотника

В условиях длительных, длящихся сотни лет похолоданий, все более активное дополнение рациона мясом и морепродуктами существенно изменило не только пищеварение и метаболизм человека, но и направление его эволюции.

Заметим, что современные обезьяны, генотип которых отличается от человеческого только в 3%, также не являются чистыми вегетарианцами. Они едят и яйца, и мелких птиц и животных, и даже мелких родственников из других видов. Их рацион можно охарактеризовать, как смешанный, с преобладанием растительной пищи в отличие от человека, у которого в смешанном рационе белково-жировые продукты начинают доминировать.

Постепенное преобладание мясной пищи в рационе древнего человека можно считать результатом «целенаправленной» и «осознанной» его деятельности, которую можно охарактеризовать, как «естественный продуктовый отбор».

Если было мясо или рыба, то они, как более питательные, конечно, становились основными продуктами. Первая, внешне похожая на нас, разновидность человека – *homo erectus* (Африка, около 1,8-2 млн. лет назад) уже освоил науку охоты на зверей и научился использовать огонь для приготовления пищи.

Радиоизотопный анализ костей отдаленного родственни-

ка человека – неандертальца, который жил на территории Европы от 400 тыс. до 24,5 тысяч лет назад, позволил определить, что он питался почти исключительно мясом и рыбой (S.V. Stringer и соавт., 2008). Данное утверждение может быть очень близким к истине. Во всяком случае, учитывая не сравнимое с настоящим временем количество дикой живности, у неандертальцев действительно могли иметь место длительные периоды белковой монодиеты. Однако, заметим, что возможны были и эпизоды с низко- или безбелковым питанием, что приводило к вынужденному преобладанию растительной пищи.

Оценивается, что мясо могло составлять значительно более 50% диетического набора также нашего непосредственного предшественника – кроманьонца (*homo sapiens fossilis*) (С.Еaton, 1985). Он считается анатомически идентичным современному человеку (*homo sapiens sapiens*).

Наглядным примером может служить находка древних каменных «печей», выкопанных в земле (возраст – 29 тысяч лет), на границе Австрии и Словакии (J.Viegas, 2009). Лежащие вокруг мест приготовления пищи кости позволили определить, что ели наши предки. Перечень продуктов оказался довольно широким. Были найдены: кости самки мамонта, мамонтенка, волка, зайцев, медведя, коней, лисиц, оленей. Влияние подобного питания на эволюцию человека несомненно.

Ученые полагают, что диета кроманьонца, содержащая

белки и жиры, увеличивала его шансы в конкурентной борьбе и способствовала ускорения развития мозга (S.Cunpane, 2008).

Питание белковыми продуктами запрограммировано в генах человека. Без пищевого белка наш организм не будет в состоянии обеспечить все свои потребности. Причем белка должно быть как можно больше. При планировании диеты мы должны лишь определить: сколько белка можно съесть, чтобы не навредить здоровью?

Жирная пища – источник калорий и тепла

Подчеркнем, что не чисто белковая составляющая, а именно белково-жировой характер пищи должен привлечь наше внимание. Каждый сорт мяса, рыбы и птицы содержит определенный процент жира.

В натуральных условиях у диких животных содержание жира составляет от 1-4 до 8-12 % в зависимости от вида и сезона. От такого мяса не поправишься! Тем не менее, даже сравнительно низкий процент жиров в питании часто был тем энергетическим запасом, который позволял выжить.

Продукты с большим количеством жира (яйца, жирные сорта птицы и рыбы, морские млекопитающие) повышали его пропорции в рационе до средних цифр 5-15%. Учитывая тысячелетия эволюции, полная адаптация организма человека к насыщенным жирам не должна вызывать сомнений.

Подчеркнем только, что обычный животный или другой жир (масло, сыр, молоко, рыбный) содержит не только насыщенные, но и ненасыщенные жирные кислоты (в том числе – омега-6 и омега-3). Причем, чем более «натуральным» было питание животных, тем больше в нем будет ненасыщенных жиров и жирорастворимых витаминов. Важность этого факта мы рассмотрим в разделах о влиянии изменения состава жиров на метаболизм.

Наше внимание должно обратить также практически в 2-3 раза большее (свинина – до 20-30%, говядина – 8-23%) содержание жира в современных мясных продуктах. На такой процент наш организм не запрограммирован, и, если истощаются возможности натурального снижения жирности пищи (излишки жира выделяются с калом), то нарушения обмена предрешены.

Потребление насыщенных (животных) жиров является так же физиологичным для человека, как и потребление белка. Жир должен присутствовать в питании – это не только калории. Животные жиры являются источниками жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К, незаменимых жирных кислот омега-6 и омега-3, антиоксидантов и биологически активных короткоцепочных жирных кислот и фосфолипидов.

В то же время, обращаем особое внимание, что в рационе первобытного человека практически не было основной группы жиров современного питания – растительных (ненасыщенных).

В промышленных масштабах они начали производиться только в середине прошлого столетия. Это различие имеет принципиальный характер и непосредственным образом влияет на недостаточную эффективность диет для похудения. Снизить вес Вы сможете только вернувшись к запрограммированному природой количеству и пропорциям жиров в структуре питания.

Рыба – важный элемент диеты

S.B. Stringer с соавторами (2008) утверждают, например, что 40 тысяч лет назад в качестве жирового запаса на зиму использовались дельфины. У северных народностей белково-жировой стиль питания сохранился до настоящего времени, что, к слову, считается главной причиной низкого уровня их заболеваемости сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

Пути перемещения людей в большинстве случаев шли вдоль рек и побережья моря. Реки и моря могли быть более постоянными, в отличие от суши с ее природными и сезонными катаклизмами, поставщиками продуктов питания.

При раскопках в пещерах на побережье Испании (возраст – около 40 тысяч лет назад), ученые обнаружили раковины моллюсков, кости рыбы и морских животных – дельфинов и тюленей (S.B. Stringer и соавт., 2008). Учитывая многократные периоды похолодания в Европе, вызванные изменениями течения Гольфстрима, подобная пища могла быть доминирующей в течение не одной сотни лет (мы говорим о периодах похолоданий, исчисляемых сотнями и тысячами лет!).

Рыба и морские продукты составляли значительную, а часто, преобладающую часть рациона древних *homo sapiens*. С данным фактом можно связать зависимость метаболизма человеческого организма от наличия и пропорций незамени-

мых жирных кислот омега-6 и омега-3. Правильным сочетанием этих жирных кислот можно улучшить свой метаболизм, похудеть и снизить холестерин в крови.

При планировании диет для оздоровления и похудения обязательным является включение в рацион жирных сортов рыбы и других морепродуктов.

При этом нужно забыть о распространенном стереотипе «от жирного можно поправиться». Это не так. Поправиться можно, если неправильно сочетать жирное с мучным. Если мы съедем жирное мясо или рыбу с хлебом или картофелем – вес пойдет вверх, если с овощами – вес снизится.

Использование огня для приготовления пищи

Антрополог Гарвардского Университета R. Wrangham указывает, что термическая обработка продуктов экономит энергию, необходимую для пищеварения, что давало огромное преимущество для наших предков. Развивая эту мысль, ученый предполагает, что огонь был определяющим фактором в формировании человека. Эволюция кулинарной культуры, по его мнению, как бы опередила эволюцию генов и, в конечном итоге, привела к формированию *homo sapiens*. Изменение характеристик пищи под влиянием высокой температуры, несомненно, повлияло и на особенности биохимических процессов, как системы пищеварения, так и метаболизма человека в целом.

Данный факт очень важен с точки зрения разработки диетических программ. В частности, представляется не рациональным превышение примерно 10-15-процентной границы количества сырой пищи в структуре смешанного питания. В то же время, сочетать отварные, тушеные и печеные продукты можно в любых вариантах и пропорциях. Именно так приготавливали пищу наши предки.

Периоды мясной монодиеты

Растительную пищу можно представить как фундамент, на котором позднее вырос тип питания «растительно-белково-жировой». Доступ к растительной составляющей был ограничен в зимнее время и в периоды похолоданий. Кроме того, выглядит сомнительным, чтобы первобытный человек, наевшись мяса печеного кабана или антилопы, искал бы корни или орехи. Поэтому, без сомнения, возможны были периоды мясной или рыбной монодиеты различной длительности – от нескольких дней до недель и даже месяцев. Данный факт подтверждают радиоизотопные исследования костей представителей каменного века.

При планировании диет для похудения не будет ошибкой включать в курс лечения белковые дни. Повышенные количества белка активизируют метаболизм, помогая «сжигать» жиры.

Главное – не переусердствовать и следовать нашим рекомендациям по определению показаний и противопоказаний для белковой диеты. Эти сведения помогут Вам оценить целесообразность использования подобных диет в своем рационе.

Периоды растительной монодиеты

Периодическое отсутствие мяса и рыбы в рационе могло быть связано с климатическими, погодными, сезонными или местными причинами. Отсутствие белка при этом совсем не означало полной капитуляции.

Большинство аминокислот, из которых состоят белки, организм человека научился производить сам.

Факт же наличия не синтезируемых незаменимых аминокислот говорит о том, что, во-первых, подобные безбелковые периоды не могли длиться вечно, во-вторых, частично дефицит белка покрывала растительная пища.

Особенности строения челюстей и коренных зубов (возможность перетирающих движений), сохранение достаточно длинного толстого кишечника, без сомнений свидетельствуют о приспособленности системы пищеварения человека к питанию растениями.

Другой вопрос: какими растениями и в каком виде? Символический характер зубного аппарата человека, по сравнению с животными, как раз свидетельствует о том, что растения должны быть, как минимум, мягкими. Здесь вновь следует вспомнить двухмиллионную историю приготовления пищи на огне. Именно термическая обработка плодов и твердой части растений способствовала многократному расширению рациона, и, как следствие, помогала в борьбе за вы-

живание. Таким образом, традиционные блюда с вареными овощами (суп, борщ) и фруктами (компоты) должны быть нашим ценным помощником в диетическом питании. Они легко перевариваются и стимулируют наше пищеварение.

Если мы включаем в диету растительную пищу, не следует бояться, что термическая обработка существенно ухудшит ее качество.

При варке до 15 минут сохранится большинство витаминов С и фолиевой кислоты. Другие термолабильные витамины (в основном – группа В) требуют или сберегающих вариантов приготовления пищи (паровар, варка только до закипания воды) или суплементации (пивные дрожжи, таблетки «В-комплекс», спирулин, пищевые отруби и др.).

Аминокислоты, жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) и насыщенные животные жиры – термостабильны.

Микроэлементы можно разрушить только на ускорителе элементарных частиц.

Белок начинает разрушаться при температуре более 180°C – нужно быть очень осторожным при запеканию в духовке.

Приготовление любой пищи с добавлением растительного масла (кроме оливкового) мы запрещаем в связи с возможностью процессов оксидации и образования токсических форм «транс».

Периоды полного отсутствия пищи

Причины вынужденного голодания, думаю ясны, это: природные катаклизмы, засухи, длительное похолодание, миграции зверей, болезни, войны.

Вынужденное голодание было неотъемлемой частью жизни первобытного человека. С большой долей достоверности, часто его диету можно было описать, как «голодание с эпизодами наличия пищи».

Насколько важным было значение питания в те далекие времена, свидетельствуют данные генетических и палеоклиматических исследований, указывающие, что в периоды изменений климата с засухами популяция людей стремительно сокращалась (D.M.Behar и соавт., 2008). В данном исследовании показано, что продовольственные проблемы были довольно частым спутником эволюции *homo sapiens*.

Именно поэтому природа создала систему обеспечения на случай минимального или полного отсутствия поступления калорий извне.

Элементы этой системы:

жировая ткань,

гликоген,

запас белка в мышцах, возможность синтеза одного элемента из другого (жира из белка и др.),

запасы витаминов и микроэлементов.

Необходимость экономии энергии как условия выживания сформировала особенности метаболических реакций человека, знание которых может помочь нам в планировании собственной диеты. Перечислим главные элементы энергетического обмена:

чистую энергию в виде АТФ (аденозинтрифосфорная кислота – универсальная энергия человека) наш организм научился производить из всего, что ему попадет под руку – и жиров, и белков, и углеводов – все это может сгорать в топке цикла Кребса (остается только вода и углекислый газ);

если человек не голодает, то поступающие извне углеводы используются или для удовлетворения текущих энергетических потребностей – переваривание до глюкозы и ее транспорт в митохондриях с образованием АТФ (гликолитический цикл, появившийся у живых существ более 3 млрд лет назад) или для формирования запаса – жировой ткани,

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.