

Анна Вячеславовна Щеглова, И. Кирова

Президентская диета



Анна Щеглова

Президентская диета

«Научная книга»

2013

Щеглова А. В.

Президентская диета / А. В. Щеглова — «Научная книга», 2013

Среди всего разнообразия диет, которые уже успели завоевать увлеченных и преданных поклонников, особенно выделяется Президентская диета всемирного известного кардиолога из Флориды Артура Агатстона. Эта диета имеет множество названий: диета Южного Берега, диета американских астронавтов, но хочется верить, что вскоре она обретет еще одно и станет называться «диетой победителей». По многочисленным признаниям благодарных поклонников Артура Агатстона, а, что еще более важно, по признаниям пациентов кардиоцентров в разных странах мира, все они ощущают себя победителями над неутолимym чувством голода, лишними килограммами и болезнями.

© Щеглова А. В., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анна Вячеславовна Щеглова, И. Кирова

Президентская диета

Введение

Среди всего разнообразия диет, которые уже успели завоевать увлеченных и преданных поклонников, особенно выделяется Президентская диета всемирного известного кардиолога из Флориды Артура Агатстона. Эта диета имеет множество названий: диета Южного Берега, диета американских астронавтов, но хочется верить, что вскоре она обретет еще одно и станет называться «диетой победителей». По многочисленным признаниям благодарных поклонников Артура Агатстона, а, что еще более важно, по признаниям пациентов кардиоцентров в разных странах мира, все они ощущают себя победителями над неутолимимым чувством голода, лишними килограммами и болезнями. Возникшая в 1999 году, диета возвела своего создателя в 2004 год в ранг самых влиятельных людей мира.

Артуру Агатстону принадлежит заслуга в проведении огромной просветительской работы, которая осуществляется им изо дня в день у себя в клинике и в средствах массовой информации по всему миру. Он раскрыл всю несостоятельность разработанной некогда высокоуглеводной программы питания профессора Орниша, которая была выдвинута в 50-х годах прошлого века как оздоровительная и единственно верная для американской нации. В результате доктор Агатстон воочию столкнулся с угрозой эпидемии ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний среди взрослого населения Америки и даже среди подростков. В конце концов обилие тяжелых случаев атеросклероза среди пациентов Агатстона подтолкнули талантливого ученого к необходимости устранять не следствия атеросклероза, а причины его ускоренного и осложненного течения.

Именно Артур Агатстон показал миру «лицо врага», он сформулировал причину тотального ожирения среди американцев. Он объявил: «...американцы употребляют легко усваиваемые углеводы, которые вызывают значительные скачки уровня глюкозы в их крови, а также повышенный синтез инсулина. В результате голод появляется практически сразу после еды и американцы готовы есть все больше и больше». Он также отмечает: «...американцы почти всегда голодны и причина этого – питание рафинированными, легко усваиваемыми углеводами». Следовательно, главный принцип диеты Агатстона – абсолютное или почти абсолютное исключение из питания легко усваиваемых углеводов, а значит, обретение бесценной победы над постоянным чувством голода. Такие продукты часто и во многих диетах характеризуются как продукты с высоким гликемическим индексом. Они вызывают чрезвычайно быстрое увеличение в крови уровня глюкозы выше нормы, так называемую гипергликемию. Она провоцирует не только ожирение, но, что еще более опасно, поражение сосудистой стенки и ускоряет развитие атеросклероза и его последствий (инфаркт, инсульт, гипертония).

Артур Агатстон заверяет, что обезопасить себя от гипергликемии возможно и, кроме того, это совершенно не требует от человека сверхусилий. Необходимо употреблять лишь те натуральные растительные продукты, которые богаты клетчаткой (трудно усваиваемое в организме человека вещество – грубые растительные волокна). Клетчатка в изобилии представлена во всех овощах, неочищенных крупах и зерне, а также в цельных плодах (фруктах и ягодах). Клетчатка, по мнению доктора Агатстона, значительно снижает скорость всасывания глюкозы (и близких по структуре молекул) из кишечника в кровь и тем самым защищает организм от развития ненормально высоких уровней глюкозы в крови.

С другой стороны, доктор Агатстон настоятельно советует вводить в каждодневный рацион жидкие животные жиры (морская рыба), а так же растительные масла и источники рас-

тительных масел, орехи, семена. Именно эти полезные жиры способствуют снижению уровня холестерина в крови, проявляют антиоксидантные свойства и тем самым защищают сосуды от поражения внешними и внутренними токсическими веществами. Доказано, что использование в питании жидких жиров не только нормализует показатели липидного обмена в крови, но даже предотвращает развитие сердечного приступа.

Более подробно проблема взаимосвязи между ожирением, инсулиннезависимым сахарным диабетом, атеросклерозом рассматривается в предлагаемой вашему вниманию книге. Вы сможете, руководствуясь рекомендациями признанного кардиолога Артура Агатстона, не только избавиться от лишних килограммов, но улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и крови, а значит, оградить себя от тяжелых осложнений атеросклероза – инфаркта и инсульта, вызывающих 50 % смертей ежегодно во всем мире.

Глава 1

Боремся с лишним весом

Лишний вес – проблема или иллюзия проблемы?

Наверное, каждый человек может вспомнить в своем окружении несколько прелестных толстяков, полнота которых притягивает, восхищает и кажется совершенно неотделимой, обязательной чертой их облика. Каждому знакомо добросердечие, веселость, жизнелюбие и открытость полных людей. Можно назвать немало примеров среди известных актеров, эстрадных артистов, политических деятелей, для которых полнота стала элементом особого обаяния и индивидуальности. В некоторых странах, и прежде всего в Индии, на африканском континенте и Ближнем Востоке, полнота является обязательным атрибутом женской привлекательности, а также достатка и успешности. Однако следует признать, что полнота украшает и вполне устраивает не многих. Для большинства людей избыточная масса тела означает физический и эмоциональный дискомфорт, а зачастую проблемы со здоровьем. Находятся также и столь требовательные к себе люди, которые при весьма миниатюрных параметрах тела выявляют у себя лишние килограммы. Это, как правило, юные девушки с еще не сложившейся системой восприятия самих себя, которые легко поддаются веяниям масс-культуры и оценивают собственную привлекательность по брендам модных дамских журналов. Такое бездумное следование навязанному стандарту идеальной внешности приводит к расстройству репродуктивной функции, опущению почек, раннему остеопорозу.

Для того чтобы объективно оценить свой вес достаточно разделить его на квадрат роста, выраженного в метрах. Полученная величина (индекс массы тела – ИМТ) в норме укладывается в интервале от 18 до 25 кг/м². Результат менее 18 указывает на недостаточную массу тела и, соответственно, выше 25 – на избыточную, т. е. наличие лишнего веса. Величина ИМТ в интервале 30–35 указывает на развитие ожирения I степени; в интервале 35–40 – ожирения II степени и свыше 40 – ожирения III степени. Следует иметь в виду, что показатель ИМТ не используется в отношении беременных женщин и подростков младше 18 лет.

В экономически развитых странах, по статистике ВОЗ, около 30 % взрослого населения имеют ту или иную степень ожирения. Но представляет ли избыточный вес реальную угрозу для здоровья? В Америке достаточную известность приобрело общественное движение, выражающее протест охватившей страну борьбе с ожирением. Узвленные американские толстяки организованно заявляют, что ожирение не является болезнью. Они не желают смириться с гастрономической скудностью здорового образа жизни. Более того, согласно результатам независимых исследований, смертность среди людей с умеренной степенью ожирения не намного превышает таковую среди обладателей нормального веса. Лишь серьезное ожирение (ИМТ > 40) действительно увеличивает риск возникновения характерного набора заболеваний: атеросклероз и его осложнения (инфаркт, инсульт), гипертония, инсулиннезависимый сахарный диабет (сахарный диабет II-го типа). Необходимо понимать, что при ожирении имеет место нарушение обмена липидов, при котором в организме усилен синтез не только жиров, но также холестерина, высокое содержание которого в крови значительно опаснее, чем жировые отложения под кожей. Избыточный холестерин захватывается защитными клетками стенок сосудов, где способен накапливаться продолжительное время, не причиняя организму зримого ущерба. Однако в зрелом и пожилом возрасте большинство людей неотвратимо сталкиваются с трагическими последствиями сосудистых изменений – гипертонией, повышенным тромбообразованием, нарушением кровотока в жизненно важных органах (инсульт, инфаркт). Стоит ли говорить, что при ожирении этот, строго говоря, всеобщий для человечества процесс повреждения сосудов осуществляется с большей скоростью.

Что же приводит к этой цепочке удручающих событий? Безусловно, причины заложены как в самом организме человека, так и во внешних обстоятельствах. Задумываясь о природе человеческого организма, не устаешь восхищаться его высочайшими адаптивными возможностями. Действительно, ярким примером приспособленности является безусловная, закрепленная генетически способность организма резервировать в форме жиров энергетически богатые соединения – жирные кислоты. Запасы жирных кислот могут сохраняться в организме чрезвычайно долго и мобилизуются только в экстремальных обстоятельствах продолжительного голодания. К слову сказать, форма хранения энергетически ценной глюкозы – гликоген – синтезируется ограниченно (не более 100 г в печени), гораздо менее стабильна и может легко и быстро распадаться до глюкозы при первых признаках голода. Поэтому процесс преобразования некоторой части глюкозы в гликоген продолжается превращением оставшихся и избыточных для организма количеств глюкозы в жиры. Однако такая энергосберегающая стратегия организма, полезная в условиях ограниченного питания, работает с не меньшей и даже большей эффективностью при систематическом избыточном, высококалорийном питании. Стоит подробнее остановиться на роли инсулина в описываемых событиях. Его по праву можно назвать гормоном синтезов: действительно, построение гликогена, жиров, белков осуществляется под строгим единоличным влиянием этого гормона. Даже транспорт глюкозы в жировые клетки происходит только в присутствии инсулина. Становится понятным, что постоянное избыточное введение в организм питательных веществ, и прежде всего глюкозы, неизбежно требует большей и продолжительной секреции инсулина поджелудочной железой. Инсулин не только способствует поступлению глюкозы в клетки жировой ткани и мышц, но также активно стимулирует ее распад во всех клетках – главный источник энергии организма в норме. Однако при сниженных энергозатратах организма именно недоокисленные продукты распада глюкозы превращаются в жиры и, что значительно опаснее, в холестерин. Говоря предельно просто, жировая ткань наполняется жирами (развивается ожирение), а стенки сосудов – холестерином, что является одним из экстренных механизмов сохранения доброкачественности крови (развивается атеросклероз). Надо заметить, что накопительные возможности жировых клеток тоже ограничены. Переполненные резервными жирами, клетки перестают полноценно воспринимать влияние инсулина, «игнорируют» инсулин. Объемы продукции гормона в поджелудочной железе и продолжительность его выброса в кровь неукоснительно нарастают. Но ожидаемый эффект снижения количества глюкозы в крови наступает всякий раз с меньшим успехом и однажды инсулин– продуцирующие возможности поджелудочной железы окончательно исчерпываются. Глюкоза, находясь в крови в высоких количествах, оказывает дополнительное повреждающее действие на сосудистую стенку, а также собственные белки и ферменты крови. Возникают характерные проявления и тяжелые осложнения инсулиннезависимого сахарного диабета, или диабета II-го типа. В конечном итоге, как видно из всего вышесказанного, образование избыточных жировых отложений (ожирение), повышенная продукция холестерина (атеросклероз) и инсулиннезависимый сахарный диабет являются следствием систематической перегруженности организма энергетически ценными веществами – жирными кислотами и особенно глюкозой. В современной медицине такое состояние расценивается как крайне опасное для здоровья. По данным ВОЗ, оно является действительной причиной около 50 % смертельных исходов ежегодно в мире. В современной медицине к этой удручающей триаде системных нарушений в организме применяется термин «метаболический синдром», или «синдром X».

«Переедание = лишний вес»... Так просто?

В наш век безудержного технического прогресса и автоматизированного труда, человек практически полностью избавлен от каких-либо усилий и хлопот, связанных с собственным жизнеустройством. Говорить о физических усилиях, прилагаемых к организации быта, просто не приходится. Подчас управлять домашним техническим арсеналом, можно не поднимаясь с дивана. В современной действительности, когда информация сама по себе становится ценным

товаром, наиболее успешной является деятельность, связанная с компьютерными технологиями. Обработка информации, ее эффективное применение определяют развитие такой важнейшей сферы общественной жизни, как экономика. Действительно, во всем цивилизованном мире отмечается общая тенденция: работники и служащие торговых, производственных корпораций, фирм, предприятий представляют собой поглотителей, разработчиков или применителей той или иной информации, что предполагает вовлечение в трудовой процесс главным образом интеллекта. В целом же подвижность всего организма в течение дня остается крайне ограниченной. Все меньше можно назвать профессий, связанных с разнообразной и продолжительной двигательной активностью. Физические нагрузки перестали быть жизненной необходимостью, воспринимаются многими людьми как странная прихоть или развлечение. Каждый день в жизни многих людей разворачивается по незамысловатому сценарию: малоподвижная работа днем, вечер в стенах квартиры, продолжительный ужин перед телевизором.

Однако важно понимать, что мышцы человеческого организма (включая мышцу сердца) являются едва ли не единственными потребителями жиров. Жирные кислоты, формирующие молекулы жира, и являются тем главным ценным топливом, которое поддерживает напряженную сократительную активность мышц при интенсивных продолжительных нагрузках. Глюкоза же обеспечивает энергией покоящиеся мышцы или кратковременную сократительную активность (например, бег на 100 м). Особенно интересен тот факт, что мышцы человека состоят из двух типов разнокачественных волокон. Так называемые «белые» волокна потребляют только глюкозу, сокращаются энергично, но в них скоро развивается утомление; другие волокна – «красные» – прекрасно снабжаются кровью, в качестве главного источника энергии используют жирные кислоты, приспособлены к продолжительной работе. Мышцы человека содержат и красные и белые волокна в соотношении, определяемом индивидуальными особенностями. Отсюда становится понятным, что преобладание в мышцах белых волокон, не способных утилизировать жиры, провоцирует лишний вес. Такое предположение нашло реальное подтверждение. Американскими учеными исследовалась способность мышц к окислению жиров в разных группах населения. Были получены по истине ошеломляющие результаты. В частности, у афро-американских женщин мышцы утилизируют главным образом глюкозу и практически не используют жирные кислоты. Следовательно, склонность чернокожих красавиц к ожирению имеет вполне реальные физиологические обоснования и является среди них весьма распространенной генетически закрепленной особенностью. И все же индивидуальными особенностями мышц по окислению жиров не удастся объяснить столь широкое, практически повсеместное распространение ожирения во всем мире, среди разных народов, на разных континентах. Скорость и масштабы распространения ожирения, судя по опубликованным данным ВОЗ, оцениваются специалистами как эпидемические. Поэтому от рассмотрения тонкостей человеческой природы, достаточно статичной и неизменной по своей сути, стоит перейти к обсуждению особенностей современного питания, которое разительно поменялось за последний полувековой период и приобрело некоторые характерные черты.

Сложилась ситуация, когда на фоне тотального снижения двигательной активности гастрономические соблазны все более разнообразны и доступны. В наши дни пищевая промышленность становится удивительно мощным по развитости сектором экономики, который поставляет на потребительский рынок ГОСТированные продукты от крупных государственных производителей. Такая продукция представлена в огромном ассортименте, отличается высоким качеством, что обусловлено новейшими технологическими разработками в производстве пищевых продуктов. Еще более восприимчивы к запросам потребителя частные производители, которые за сходную цену поставляют на рынки продукцию, отвечающую любым запросам и пожеланиям покупателя. При таком пищевом изобилии становятся нелепыми домашние хлопоты с приготовлением еды, например трудоемкая выпечка пирогов, разделывание рыбы, жарка котлет, изготовление пельменей и т. д. Наверное, каждый хотя бы однажды с сожалением

признавал, что собственная стряпня проигрывает в сравнении с качественной профессиональной продукцией.

В таких условиях стихийного гастрономического изобилия формируются пищевые предпочтения и вкусовые пристрастия неискушенного потребителя. Питание стало для многих особым доступным удовольствием – удовольствием без ограничений и, казалось бы, без последствий. Привлекаемые неисчерпаемыми в своем разнообразии пищевыми новшествами любители вкусной и уже приготовленной еды открывают для себя закусочные так называемой быстрой еды («Fast Food»). Кафетерий-культура в настоящее время приближается к пику своего развития. В крупных городах закусочные быстрого питания формируют развитую сеть. Сеть, хочется добавить, как в прямом смысле, так и в переносном. В любой фаст-фуд-закусочной представлена высококалорийная, сытная, вкусная еда, которая вполне удовлетворяет запросы неискушенного потребителя. Стоит ли говорить, что такой ошеломляющий успех кампаний «Fast Food» в разных странах не является случайностью и служит естественным результатом кропотливого анализа многолетнего потребительского спроса, результатом безостановочного поиска лучших рецептов и технологий приготовления оригинальной продукции «Fast Food». Думаю, ни для кого не секрет, что блюда, представленные в меню закусочных фаст-фуд, содержат эксклюзивные усилители запаха и вкуса, произведенные, между прочим, на химических заводах, принадлежащих фаст-фуд-корпорациям. Известнейшие в мире, мощные «Fast Food» – концерны получают миллиардные годовые доходы. А, как известно, финансовая оправданность коммерческих проектов лучше всяких слов подтверждает их востребованность. Из всего вышесказанного становится понятно, что доступная сытная еда с ярким вкусом неизбежно становится привлекательной для многих непритязательных людей, которые, как ни печально, не подозревают об определяющей роли рационального (а не «быстрого») питания в поддержании здоровой и полноценной жизни человека. Ну а в «быстром» питании предпочтение отдается, как правило, жирной и сладкой пище. Такое питание таит в себе, как минимум, две скрытые опасности. Во-первых, по данным исследований, пища с высоким содержанием жира и сахара в процессе переваривания способствует выработке в мозгу опиатов – веществ, вызывающих кратковременное состояние наркотического опьянения. Соответственно, систематическое питание жирной и сладкой пищей ведет к формированию психофизической зависимости. В этом случае при отсутствии опиат-продуцирующего питания у человека развивается депрессивное, эмоционально подавленное состояние, которое легко устраняется при употреблении привычных сладких и жирных блюд. Опиатная зависимость диктует так называемое «пищевое поведение» даже в условиях сытости, когда поиск специфической пищи, как и процесс ее поглощения, становятся средством удовлетворения, главным образом, ложного голода – психоэмоционального дискомфорта, и в гораздо меньшей степени голода истинного, вызванного дефицитом в крови питательных веществ. В то же время опиатный механизм вполне логично объясняет такое известное явление, как гиперфагическая реакция на стресс, когда переживание негативных эмоций сопровождается резко возрастающим усилением аппетита и практически неконтролируемым активным пищевым поведением. Иными словами, возникает непреодолимое желание есть. В ходе «лихорадочного», т. е. очень быстрого и сумбурного поглощения практически любых доступных продуктов, предпочтение всегда отдается жирной и сладкой пище.

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.