



Юлия Лужковская

# НОВЫЙ СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ

СЧИТАЕМ  
КАЛОРИИ  
•  
СОСТАВЛЯЕМ  
МЕНЮ  
•  
ПИТАЕМСЯ  
ПРАВИЛЬНО



Юлия Лужковская

**Новый счетчик калорий**

«Питер»

2011

УДК 53.51  
ББК 615.874.2

**Лужковская Ю.**

Новый счетчик калорий / Ю. Лужковская — «Питер», 2011

Считаем калории, составляем меню на день и едим полезно, вкусно, и главное – в меру. Причем не месяц-полтора, а всегда. Ведь грамотно отрегулировав свое питание, вы нормализуете обмен веществ и со временем станете стройной и здоровой естественным образом, без всяких чудо-средств. Да, эта книга не для лентяев, верящих в сказки. Она для тех, кому надо реально похудеть раз и навсегда! Минимум ограничений, максимум пользы и эффективности.

УДК 53.51  
ББК 615.874.2

© Лужковская Ю., 2011  
© Питер, 2011

## Содержание

Введение. Кто вы – толстушка, пышка либо просто «женщина в теле»?	6
Глава 1. Диетный маразм, или как реально похудеть, не истязая себя диетами	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Юлия Лужковская**

## **Новый счетчик калорий**

© ООО Издательство «Питер», 2011

## **Введение. Кто вы – толстушка, пышка либо просто «женщина в теле»?**



Различные люди относятся к своей фигуре по-разному. Кого-то приводит в ужас неспособность влезть по весне в брюки 44-го размера, которые осенью прекрасно сходились на талии. Некоторые, наоборот, считают, что иметь после 25 лет подростковую фигуру – просто неприлично и что округлые бедра и складочки на животе свидетельствуют о здоровье, благополучии и стабильном достатке. Кто-то изнуряет себя мучительными диетами, периодически «срываясь» и начиная истреблять все имеющиеся в наличии продукты. Другие, напротив, не уделяют количеству и качеству еды вообще никакого внимания, принимают пищу в редкое

свободное от любимой работы время, перебиваются то яблоком, то булочкой – и при этом до 50 лет гордятся «осиной талией».

Организм людей также функционирует по-разному: одни, развернув в кафе меню, тянутся за калькулятором для подсчета калорий и выбора «подходящего» блюда, другие и дома, и на корпоративной вечеринке, и в гостях едят все, что понравилось, не отказывая себе в добавке. При этом вторые часто проигрывают первым в стройности фигуры и свежести кожи.

Есть и такой аспект: людям деятельным, энергичным, активным, как правило, не грозит переедание – даже плотно поев, они немедленно бросаются в водоворот повседневных событий и сбрасывают калории, не прилагая к этому особых усилий. Иные же домоседки, насильно кормя себя салатами на постном масле и отворачиваясь от свиного стейка, все равно растут как на дрожжах, тщетно испытывая на себе одну диету за другой.

Восприятие лишних килограммов у людей также различается: одни с юмором именуют себя «женщиной в теле» и не комплексуют от того, что приходится носить широкие брюки, а не обтягивающие леггинсы, другие ставят крест на личной жизни, убедив себя в том, что толстухам счастье недоступно.

Наверняка вы встречали в литературе определение «нездоровая полнота». Как провести грань между «здоровой» и «нездоровой» полнотой и может ли полнота быть «здоровой» в принципе? Нужно ли вообще задумываться о своем весе, если, например, муж вас любит и «пышкой», а вас при этом совсем не расстраивает необходимость покупки одежды больших размеров? Или лишние килограммы все же таят в себе опасность для общего самочувствия и здоровья каждого органа в отдельности?

Разумеется, полнота – это не ожирение. Точнее, не всегда полнота является началом ожирения. Как правило, под полнотой подразумевается незначительное, в пределах 5–7, максимум 11 кг, отклонение от соотносимой с вашим ростом и возрастом желательной массы тела. А вот ожирение – серьезное заболевание, на основании которого даже маленьких детей записывают в группу риска потенциальной инвалидности. Как правило, связано это заболевание с нарушением обмена веществ, а последствия его – неспособность к нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Конечно, иногда ожирение становится следствием достатка и неизменной сытости. Так, дети из состоятельных семей, не знающие ограничений в сладостях и имеющие возможность выбирать между бефстрогановом и голубцами, часто приучаются видеть во вкусной пище главный источник наслаждений, всегда находящийся под рукой. Если добавить к этому пристрастие к компьютерным играм и отсутствие желания посещать спортивные секции – понятно, почему сегодня все чаще дети здоровых предприимчивых молодых родителей выглядят как аморфные создания с тройными подбородками.

Итак, взгляните на себя в зеркало и ответьте объективно: стали ли вы в последнее время несколько полнее? Возможно, у вас, в сравнении со свадебной фотографией, округлился подбородок, талия стала «зрелой», а бедра уже никак не соотносятся с прежним обликом юной грации. Значит ли это, что пора бить тревогу? Может, речь идет просто о расцветающей женственности? Или все же о начале увядания и грозящем вам в скором времени «расплывании» фигуры?

Для верной оценки ситуации определите, что из нижеперечисленного относится к вам. У вас сидячая работа, то есть вы бухгалтер, паспортист, гостиничный администратор и т. д. На столе перед вами компьютер, и за ним вы проводите не только 8 часов рабочего времени, но и обеденный перерыв, который жалко тратить на поход в столовую, и вы странствуете по Интернету, приправляя удовольствие принесенными из дома бутербродами, булочками, вафлями и т. д. Здесь же, на рабочем месте, делаете себе макароны быстрого приготовления, а затем растворимый кофе из пакетика. Полноценный ужин, с салатом, кусочком мяса в нежных каплях жира и обязательным десертом, ждет вас дома, когда дети уже уложены, основные дела

сделаны, а вы сибаритствуете на диване, устроившись перед телевизором с полной тарелкой вкусной еды. Иными словами, ваше питание нерегулярное – посидеть за столом основательно удастся даже не три, а хорошо, если два или раз в день, поэтому вы не просто хорошо едите – вы «заправляетесь» до следующего приема пищи.

Кроме того, дети уже подросли, и у вас нет нужды каждое утро провожать их в школу до опасного перекрестка. Более того, у вас нет собаки, и никто по утрам не тянет на принудительную прогулку. Что до свободного времени, то вас, как и многих, «затянула семья», поэтому о чашке кофе с подругой после работы нет и речи (а это ведь дополнительное перемещение по городу). Наоборот, общение с друзьями и подругами укладывается теперь в два формата: в будние дни вы интенсивно общаетесь с ними по «аське» (опять же, в обеденный перерыв, поедая булочки), а время на живое общение имеется только в воскресенье, когда ваши подруги и друзья мужа приходят на обильное застолье, к которому вы готовились полсубботы, не отходя от плиты и пробуя блюда. Понятно, что, когда гости разойдутся, вы, вымыв посуду, не отправитесь в спортзал либо в фитнес-клуб, а устроитесь смотреть любимый сериал и «отдыхать мозгами». Теоретически, конечно, возможен вариант, что студенческая подруга позовет вас в бассейн либо на ночную дискотеку посередине рабочей недели, но, скорее всего, вы откажетесь: «уже здоровье не то». Вам вообще на многое не хватает времени – например, на утреннюю гимнастику и на приготовление салатов, ведь сделать бутерброд – куда быстрее. У вас нервная работа, вас доводят до слез нашкодившие в школе дети и нет иных средств успокоить себя, кроме как потешить душу сладеньким, которое вы всегда держите про запас под рукой. Главное же последствие всех житейских неприятностей – вы часто не можете уснуть, а побороть бессонницу помогают лишь сладкий чай и большой ломоть батона с шоколадным маслом.

Итак, если вы – активная работающая молодая женщина, то все вышесказанное, скорее всего, именно о вас. Разумеется, об ожирении пока речь не идет, вы всего лишь немного располнели, однако следует помнить, что грань между полнотой и ожирением весьма тонка и незаметна.

Людей, страдающих ожирением, вы сразу узнаете на улице. Если полные люди могут выглядеть красивыми, то о страдающих ожирением этого не скажешь. С выбором одежды у таких людей возникают большие затруднения. Они, как правило, вынуждены отказывать себе не только в посещении пляжа, бассейна, но и вечеринок, где танцуют и щеголяют в нарядах с открытыми спинами. Однако визуальное отклонение массы тела от нормы – это лишь внешний аспект. Все килограммы, которые человек, страдающий ожирением, несет на себе – это жировые клетки, которые в таком грандиозном количестве нашему организму не нужны. Следовательно, они «захватывают» жизненно важные внутренние органы, лишая их возможности нормально функционировать.

Прежде всего, у людей, страдающих ожирением, разрушается сердечнососудистая система. Поскольку ее задача – снабжать кровью каждую клетку организма, сердце человека в случае ожирения выполняет гораздо большую работу, нежели в нормальном режиме, когда вес человека не превышает допустимых показателей. В результате ожирение чаще всего заканчивается гипертонией и инфарктом миокарда.

Откладываясь в брюшной полости, жировые наслоения своей тяжестью увеличивают внутрибрюшное давление, что приводит к сдавливанию диафрагмы. Результат – уменьшение объема легких, и это при том, что организму, страдающему ожирением, требуется для нормального функционирования внутренних органов вдвое больше кислорода. Самые распространенные диагнозы в таких случаях – хронический бронхит и бронхиальная астма. Поэтому не случайно школы лечения голоданием по Суворову, Малахову, Брэггу берут за основу полный либо частичный временный отказ от пищи, призванный дать возможность внутренним органам «распрямиться», перестать бороться с излишками обрушивающейся на них еды и заняться



своими изначальными «обязанностями». Как показывает практика, именно бронхит и астму вполне реально изгнать, жестко дозируя пищу.

Другие спутники ожирения – хронический гастрит, хронический холецистит, диабет, расстройства сна, «волчий аппетит» (булимия), жажда, сбой эндокринной системы ввиду нарушения работы надпочечников и щитовидной железы. Иногда у мужчин страдает потенция, а у женщин нарушается менструальный цикл и наступает преждевременный климакс.

Помимо того что организм человека заплывает жиром изнутри, добавляются психологические проблемы, которые чаще всего вгоняют людей в апатию, а затем в такой психологический ступор, что даже заставить выйти из дома в кино или на прогулку в парк их подчас невозможно. Представьте, что думает, например, офисный менеджер, к которому одновременно приходят на собеседование поджарый сухощавый мужчина в летах и анемичного вида молодой человек в брюках 56-го размера. Таким полным людям трудно делать карьеру, еще сложнее почувствовать вкус к активному отдыху и развлечениям. Сознательно забыв о клубах, дискотеках, выездах на природу, они находят душевное пристанище в Интернете, онлайн-играх и тихих занятиях вроде вышивания, что еще больше способствует прогрессированию их асоциальности. Что уж говорить о женщинах, не связанных семьей, которые с радостью познакомились бы с партнером, однако они не решаются продолжить виртуальные знакомства в реальности, потому что с ужасом думают о невозможности раздеться и тем более предстать перед ним в соблазнительных позах.

Разумеется, все эти печальные вещи, о которых вы прекрасно знаете (наверняка у вас есть подруга, которая недовольна жизнью, оживает только при виде сладкого и ужасно выглядит по утрам в ночнушке без макияжа), я рассказываю не для того, чтобы вы начали испытывать тошнотворную реакцию в кондитерской лавке и нервно отказывались в гостях от торта и десертов. Нормальное человеческое желание забежать весенним днем в шоколадную лавку, выбрать самое аппетитное пирожное и съесть его прямо на улице – более чем понятно и естественно. Я не пытаюсь заставить вас забыть слово «пирожное» в принципе – в жизни всегда должно быть место празднику. Однако, чтобы знать, праздником для вас является пирожное либо необходимостью в качестве ежедневной «подпитки», следует правильно оценить свой вес сквозь призму его соотнесенности с иными параметрами тела.

## **Глава 1. Диетный маразм, или как реально похудеть, не истязая себя диетами**



Итак, вышесказанным я хотела призвать вас задуматься: «нормальная» вы, полненькая либо излишне полная. Чтобы самооценка вам не изменила, имеет смысл положиться не только на зеркало и старые любимые брюки, а обратиться к таблице Егорова-Левицкого (табл. 1, 2) – именно ею сегодня пользуются профессиональные диетологи, определяя нормальный вес конкретных мужчины либо женщины исходя из типа их телосложения. Выделяют три типа телосложения: астеники, нормостеники и гиперстеники. Для определения своего типа вам следует измерить окружность запястья вашей правой (для левши – левой) руки. Длина окружности запястья в пределах от 16 до 18,5 см свидетельствует о нормостеничном типе телосложения, менее 16 см – об астеничном, более 18,5 см – о гиперстеничном.

**Таблица 1.** Таблица Егорова-Левицкого для определения нормального веса мужчин

Рост, см	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–84,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0
190	72,2–77,2	75,3–83,5	80,3–89,8
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4

**Таблица 2.** Таблица Егорова-Левицкого для определения нормального веса женщин

Рост, см	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
148	42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152	43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154	44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156	45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
168	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
174	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5

Есть в диетологии еще одно понятие – индекс Кетле. Его расчетом также пользуются, чтобы установить желательный вес для каждого конкретного человека. Иными словами, речь идет о рекомендуемом для вас индексе массы тела (ИМТ). Формула его расчета такова: вес человека (в килограммах) делится на возведенный в квадрат рост человека (в метрах). То есть:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)} \times 2)$$

Например: ваш рост составляет 168 см (1,68 м), весите вы 68 кг. Следовательно, ИМТ приблизительно равен 24,09. Чтобы воспользоваться получившимся числом, нужно ознакомиться со значениями ИМТ.

1. ИМТ меньше 17,5. Нет-нет, вы не супермодель. Вы не очень здоровая женщина. Точнее, совсем нездоровая. Иными словами, вам нужно немедленно обратиться к врачу с жалобой на дистрофию. Возможно, любимый человек считает вас красивой, и сама вы чувствуете невероятное удовлетворение, надевая вещи размеров старшекласниц. Однако при этом вы больны, так как находитесь на грани истощения, что чревато самыми разными заболеваниями.

2. ИМТ больше 17,5, но меньше 19,1. Вы, скорее, тощая, нежели стройная. Очень распространенная масса тела у молодых девушек, увлекшихся диетами со старшего школьного

возраста, когда организм особенно требовал полноценного питания, а не ограничений во всем. Увы, гонясь за идеальной фигурой, вы впали в иную крайность. Это означает, что вам нужно обратиться к диетологу за помощью в составлении сбалансированного ежедневного рациона.

3. ИМТ больше 19,1 и меньше 25,8. У вас по-настоящему хорошая фигура, и вы можете причислять себя к красавицам, даже не имея идеальных черт лица. Все, что необходимо, имея такой индекс, – следить, чтобы в рационе было достаточно витаминов, помогающих волосам сохранять здоровый блеск, а коже щек и шеи – упругость и свежесть.

4. ИМТ больше 25,8, однако меньше 27,3. Это означает, что вы – чуть полненькая, но еще не «пышка». Как правило, такой индекс приобретают в прошлом очень стройные молодые женщины, родившие одного или двух детей. Вам незачем садиться на диету, за исключением случаев, когда вы хотите по-прежнему носить мини-юбки и смелые шорты и топики, а также готовитесь к поездке на курорт и запасаетесь модными купальниками.

5. ИМТ больше 27,3, однако меньше 32,3. Увы, это означает довольно избыточную массу тела. Следовательно, вам нужно не расстраиваться, видя по утрам в зеркале пышку-толстушку, а решить для себя: вы хотите прожить оставшуюся часть жизни весьма полной женщиной либо готовы сесть на диету с завтрашнего дня. Это тот случай, когда прибавление еще нескольких килограммов приведет вас к ожирению.

6. Ваш ИМТ находится в вилке от 32,3 до 35. Это ожирение, требующее безотлагательного визита к диетологу с последующим подбором диеты и вида спорта, которым придется заниматься не по выходным, а как минимум три раза в неделю. Речь идет уже не об отказе от пирожных, а о полном обследовании эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Возможно, вы страдаете ожирением не потому, что много едите, а из-за какой-либо болезни, начавшей изнутри деформировать ваше тело.

7. ИМТ колеблется от 35 до 40. Тяжелая степень ожирения, означающая, что вам придется полностью пересмотреть образ жизни, напроочь забыв не только о радостях от еды и телевизора, но и, возможно, сменив сидячую работу на более подвижную.

8. ИМТ больше 40. Ожирение крайней степени. Здесь борьба за возвращение себе человеческого облика потребует действительно недюжинных усилий.

Таким образом, теперь вы знаете, какое соотношение роста и веса может считаться нормальным, а какое должно заставить вас задуматься: не затмила ли радость от вкусной пищи для вас все остальные удовольствия и не получится ли вскоре так, что эта радость останется единственной. Разумеется, все в мире субъективно, и ваше отношение к собственной фигуре – в том числе. Очень хорошо, когда полные женщины совершенно не переживают по этому поводу, радуются окружающему миру, умны, обаятельны – и в результате у них все складывается замечательно. Однако есть еще проблема здоровья. К сожалению, можно быть активной «пампушкой», участницей всех походов и загородных мероприятий, а потом вдруг с ужасом узнать о подкравшемся диабете либо гипертонии. Ведь состояние здоровья организма не всегда определяется нашей психологической настройкой. Следовательно, лишние килограммы, даже если они вас пока не беспокоят, – повод забить тревогу.

## **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.