

Методика доктора Ковалькова. Победа над весом
Алексей Владимирович Ковальков

Практически все полные люди хоть в раз жизни садились на диеты, начинали заниматься спортом, но мало кто из них доводил дело до победного конца. Отказаться себе в повседневных удовольствиях может далеко не каждый, а на занятия спортом необходимо регулярно уделять время. Если вы серьезно нацелены на решение проблемы лишнего веса, то вы должны набраться терпения и упорно следовать методике известного диетолога, эксперта многих телевизионных передач А.В. Ковалькова. Данная система не только эффективна, но и безопасна для здоровья, это проверено многими людьми в разных странах и доктором на самом себе: он похудел на 70 кг всего за 7 месяцев. Книга рассчитана на думающего читателя, который не ищет очередную «бестолковую диету», а хочет раз и навсегда разобраться в причинах своей полноты. В ней он расскажет об основных закономерностях правильного питания и здорового образа жизни, научно обосновывая их влияние на вес и приводя советы по использованию этих знаний в повседневной жизни.

В издании приводятся истории некоторых пациентов доктора, они делятся своими впечатлениями и успехами, но у них не все шло гладко. Однако они добились своей цели. Раз смогли они, значит, сможете и вы!

Алексей Владимирович Ковальков

Методика доктора Ковалькова. Победа над весом

Наши пищевые вещества

должны быть лечебным средством,

а наши лечебные средства

должны быть пищевыми веществами.

Гиппократ

Введение

• Как и с кем худеть • Зачем худеть • Гиппократова диета и учения наших предков •
Еда продлевает или укорачивает нашу жизнь • Выходим за рамки • Классические
отговорки толстяков • Мы худеем не ради красоты и мнения окружающих •
Избавляемся от сопутствующих болячек • Похудение и деньги: сколько финансов
можно сэкономить, просто похудев • Как дорого обходится нам наш лишний вес?

Первое, что мне хотелось бы сделать, – поблагодарить вас за то, что вы уделили
внимание изучению моей методики и сейчас держите в руках мою новую книгу.
Она помогает не только правильно похудеть, но и избежать «подводных камней»,
которые частенько встречаются на этом пути.

Чем эта книга отличается от других «похудательных» изданий

Я врач-диетолог и работаю в области медицины снижения веса уже более 15 лет.
Что только за это время мне не пришлось повидать! Среди моих пациентов – как
новички, так и те, кто «уже все знает» про похудение. Это звезды эстрады,
бизнесмены, руководящие работники и простые труженики. Однако всех их
объединяет одна общая беда. Они много раз пытались похудеть, но у них почему-
то ничего не получилось. И хотя большинство из них – люди, достаточно сильные
духом, но даже им оказалось не под силу похудеть в одиночку. Поняв, что диеты не
помогают, рано или поздно они обращались ко мне.

Я думаю, вы знаете немало людей, которые сочиняют журнальные статьи и даже
книги под условным названием «Как худеть правильно», хотя сами за всю свою
жизнь не избавились ни от одного лишнего килограмма! Совсем как тренер из
анекдота, который учил плавать, а сам боялся воды. Таких целителей и даже врачей
сейчас можно увидеть и на экранах телевизоров, и в новомодных клиниках,
частенько рекламируемых по радио.

Мои пациенты иногда рассказывают мне забавные истории. Мол, приходят они в
районную поликлинику к врачу-эндокринологу, который весит не меньше их
самых. И начинает этот эскулап давать им до боли знакомые рекомендации:
«Больше двигаться и меньше жрать». Иногда советует «бежать от инфаркта». И это
при том, что некоторым пациентам из-за избыточного веса трудно даже завязать
шнурки на ботинках...

О различных целителях, массажистах, фитнес-тренерах и «кодировщиках», считающих себя передовыми специалистами в области похудения, и говорить не хочется. Они пытаются давать советы, не имея порой даже элементарного медицинского образования. Я, например, не раз наблюдал, как фитнес-тренер рекомендует «вертеть головой» для «разработки» шейных позвонков, особенно при остеохондрозе (которым страдают очень многие). Но без консультации врача делать это весьма опасно! В медицинской литературе даже описан так называемый «синдром парикмахерского кресла», когда клиента усаживают в это самое кресло и долго держат с далеко запрокинутой головой, а по окончании процедур обнаруживается, что он «почил в бозе». Все подобные ляпы и не перечислить... Этому учат врачей, но не спортсменов. Как сказал однажды Михаил Жванецкий: «Я, ребятки, тренер от бога, хотя временно работаю в овощехранилище. Сидишь в погребе, перебираешь капусту, и все варианты, варианты в голове».

Часто самолечение поддерживают самодеятельные, не в меру активные медицинские работники и даже врачи (если только это действительно врачи), дающие в Интернете бескорыстные, но совершенно безграмотные советы.

Такие типы появляются откуда-то буквально пачками и каждый божий день пытаются учить нас жизни с экрана телевизора или со страниц новомодного журнала. Если честно, мне, как врачу, смотреть на это не только смешно, но и противно.

Учитывая, что вокруг нас – море псевдонаучной информации и тысячи клонированных бесполезных диет, я решил предложить вам собственную методику, которая опирается на научную медицину и психологию. Без лишней скромности скажу, что этой методике удалось быстро завоевать внимание думающей аудитории нашей страны. Она помогает понять сам механизм избавления от лишнего веса. Ведь любая деятельность будет более эффективна, если четко представлять себе, для чего мы совершаем те или иные действия, каков их результат и механизм. Одним словом – если вы твердо решили похудеть, то вам не обойтись без четкого представления, что вы делаете и зачем.

Всю теорию, изложенную в этой книге, можно было бы уместить в одну короткую фразу: «Не ешьте плохую пищу и будете здоровы». Однако человек – не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить – почему, собственно, «фу» и как оно повлияет на весь метаболизм его любимого организма.

Я уверен, что многие из вас уже не раз и не два пытались решить проблему избыточного веса с помощью различных способов самоистязания. Как говорится, «на собственной шкуре» испытали действие всевозможных диет и даже голодовок. И я даже допускаю, что кто-то из вас добивался значительных успехов. Но затем вес почему-то неизменно возвращался.

Причина в том, что ни одна диета не учит нас пищевому поведению. Она используется кратковременно и не прививает навыки рационального повседневного питания. Любой человек из огромного множества диет может выбрать ту, которая ему нравится, и попытаться временно ее соблюдать. Но именно временно! Потому что мало кому удавалось самостоятельно избавиться от выработанных годами стереотипов питания, особенно если человек уже не молод.

Привычка к знакомым и любимым с детства блюдам и продуктам вырабатывалась в течение десятков лет, а представителям некоторых народов она свойственна на протяжении поколений, чуть ли не на генетическом уровне.

И тут «вдруг» появляется такой «умный» (иногда шибко умный и настырный) специалист (вроде меня), который заявляет: «До сих пор вы питались неправильно, а надо есть по 6 раз в день и совсем не то, к чему вы привыкли, пережевывая каждый кусок по пятьдесят раз!» Попробовал бы он сам пережевывать так каждый кусок! Хотел бы я посмотреть, что станет с его зубами через несколько лет. Понятно, что ни один организм не примет такую диктаторскую установку.

А наш организм нежен и хрупок. Его нельзя «ломать», с ним нужно уметь договариваться! Сотни или даже тысячи людей начинают питаться вроде бы «как надо», а потом многие из них убеждаются, что эффект получается обратный. Килограммы быстро возвращаются, да еще и приводят с собой новые болезни.

«Хотели, как лучше, а получилось – как всегда!» И это вполне логично. Ведь никто не потерпит насилия над собой! Ваш мозг, ваше подсознание постоянно стремятся к привычной для вас еде. И организм, как рачительный хозяин, «ошарашенный» изменениями, «напуганный» ограничениями, наверняка постарается потом набрать 5–6 лишних килограммов «про запас». И чем «строже» будет ваша диета, тем больше килограммов вернутся к вам после ее прекращения.

Таким образом, желая похудеть, люди в итоге только набирают лишние килограммы! Зайдите ради любопытства на любой дамский форум в Интернете – там вы встретите чуть ли не толпы женщин, постоянно «сидящих» на разных диетах. Избавившись ценой мучительных ограничений от нескольких килограммов, они в мгновение ока вновь набирают сброшенное, да еще и с «довеском». Затем садятся на новую диету, а потом еще на одну. И этой гонке за стройностью нет конца.

Некоторые ходят по этому замкнутому кругу десятки лет, причем с каждым годом их состояние и внешний вид только ухудшаются. Про нарушение психики я даже не говорю. От хронического издевательства организм как бы немного сходит с ума и вообще отказывается реагировать на подобные диетические изувества.

Любой запрет (а диета – это прежде всего запрет), любые ограничения бессознательно включают нашу психофизиологическую защиту. Она может проявляться как раздражительностью и даже агрессией, так и, напротив, неуверенностью в себе и депрессией.

На эту тему, кстати, есть отличный анекдот:

Врач говорит пациентке:

– Вы должны немедленно похудеть, сесть на строжайшую диету. То есть питаться только постным мясом, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе, сократить до минимума сексуальные контакты... Да, и самое главное – больше радуйтесь жизни, дорогая моя!

Думаю, любая опытная замужняя женщина знает, что, если супруг пришел с работы злой, его нужно срочно накормить! И скоро вы увидите своего любимого в прежнем виде – нежного и доброго, готового ради вас на все. Моя супруга давно выучила этот урок.

Кстати, человеческий организм очень многогранен, и он по-разному может реагировать на «борьбу» с избыточным весом.

Одни люди, если им случится располнеть, например, после родов, болезни или, как сейчас модно говорить, «из-за нервов», быстренько и легко сгоняют лишнее и живут себе дальше припеваючи, как ни в чем не бывало. Другие же могут безнадежно сражаться с ненавистными килограммами годами. И лишь немногим из них ценой жестких ограничений и непрестанных физических нагрузок удастся поддерживать приемлемую форму. Помните картинки из школьного учебника физики, иллюстрирующие устойчивое и неустойчивое равновесие? На одной иллюстрации шарик устойчиво покоится в лунке, а на другой едва балансирует на горке: подуй – скатится. То же самое происходит с нашим организмом. Для одного «стройное» состояние является устойчивым, а для другого – нет (для него устойчиво «полное» состояние). Ну что тут поделаешь? А тут еще, как назло, каждую неделю появляются все новые и новые экспресс-диеты. Многие женщины вешают эти инструкции на стену и чуть ли не молятся на них, убеждая окружающих в исключительной эффективности именно этой диеты или методики. Наверное, чтобы «оно» сработало, «в него» надо свято верить!

Я-то знаю, что, к сожалению, почти все эти «помогающие!!! модные диеты» придумывают люди, не имеющие никакого отношения к медицинской науке. Любому врачу-диетологу это очевидно! Все они составляются без учета работы системы пищеварения и индивидуальных особенностей конкретного человека:

пола, возраста, типа телосложения, характера работы и, наконец, места жительства. К примеру, вегетарианство хорошо переносится только теми народами, которые традиционно проживают в центральной части России. Сибиряки от дефицита белка животного происхождения начинают болеть, ведь это источник незаменимых аминокислот, без которых нам не выжить.

Очень показательна в этом отношении одна история, которую я прочитал в интернет-издании «Times Online»: 12-летняя шотландка, посаженная родителями на строгую вегетарианскую диету, попала в госпиталь с тяжелым нарушением развития костной ткани. Ее позвоночник был похож на позвоночник 80-летней старушки. Родители бедной девочки с самого рождения исключали из ее рациона мясные и молочные продукты. Из-за недостатка витамина D, содержащегося в печени, рыбе и молокопродуктах, у ребенка развилась тяжелая форма рахита с дегенерацией костей, и как следствие – склонность к их переломам и искривлению позвоночника. Лечащий врач девочки Файзал Ахмед (Faisal Ahmed) из Королевского госпиталя для больных детей в Глазго отказался даже комментировать этот случай, отметив только смертельную опасность строгой вегетарианской диеты для детского здоровья. Сейчас социальные работники решают, имело ли здесь место жестокое обращение с ребенком, а я бы посоветовал другим родителям не проводить подобные эксперименты над своими детьми. Даже если вы свято верите в правильность той или иной идеи.

Но давайте вернемся в наши пенаты. Мы-то порой и над собой издеваемся похлеще этих родителей-шотландцев. Вся наша жизнь и так наполнена ограничениями, а мы, как заядлые мазохисты, продолжаем выискивать себе все новые и новые трудности.

Чего только не придумывают люди, желая похудеть! Таинственные способы, которые используются для похудения, порой выглядят устрашающе. Одна из участниц популярного телевизионного ток-шоу сообщила, что ее ежедневное питание состоит из кусочка хлеба с намазанным на него кетчупом, поскольку только это помогает ей не набирать вес. На следующий день половина зрителей, смотревших передачу, рванули за хлебом и кетчупом. При этом никого не смутил тот факт, что из-за такого безумного питания у героини программы повыпали все зубы, волосы, и вообще-то она медленно погибает на глазах своих близких.

«Как похудеть быстро» – самый популярный запрос во всех интернет-поисковиках. Стремясь найти наиболее эффективные пути избавления от жира, женщины 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. Или надевают на себя резиновую одежду и бегают в ней по жаре до

тех пор, пока у них не потрескаются губы от обезвоживания. А иногда эти мученики «во славу живота своего» доходят до крайности и... начинают голодать!

Резкое ограничение питания всегда дает «эффект бумеранга»! Причем чем меньше вы едите, тем больше организм экономит, а когда перестаете соблюдать диету, вас разносит как на дрожжах. Процесс усиленного набора веса по завершении любой диеты врачи называют «синдромом рикошета» или «эффектом игрушки Йо-йо». Если ценой невероятных голодовок вы сбросили 40 кг, а потом стремительно набрали 45, то не просто вернули исходный вес, а снизили свои потенциальные возможности для дальнейшего похудения. Подобное неправильное, неконтролируемое, а порой даже эпизодическое питание отрицательно сказывается на памяти, мышлении и эмоциональной сфере худеющего человека. Но самая главная опасность подобных экспериментов в том, что происходят нарушения в иммунной системе.

Я считаю, что только здравый смысл – вот лучшая защита от всяческих домыслов, мифов и легенд о полезном и здоровом питании. «Диета – это всего лишь краткосрочный период голодовки, предшествующий стабильному росту веса», – как однажды мудро подметил Михаил Жванецкий.

В нашу клинику часто обращаются женщины, у которых возникло серьезное заболевание, а то и целый «букет» болезней после того, как они «сели» на очередную диету и начали голодать. Их иммунитет при дефиците питательных веществ и микроэлементов потерял способность защищать организм.

Поэтому я не устаю повторять: худеть надо с умом, и конечно, желательно проконсультировавшись с опытным врачом-диетологом. Возможно, вам даже понадобится помощь других специалистов: гинеколога, психолога, эндокринолога. Только совместными усилиями и именно для вас эти специалисты разработают грамотную... не диету, а стратегию снижения веса. Если вы хотите избавиться от жировых отложений и в дальнейшем удерживать свой вес в норме, давайте будем делать это правильно!

Я немало удивился, узнав, что каждая среднестатистическая женщина «примеряет» на себя различные диеты более тридцати раз за свою жизнь. Вдумайтесь только! Тридцать раз «наступать на одни и те же грабли»!

Где же женская интуиция? Где опыт, приходящий с годами? Результат почти всегда, мягко говоря, неутешительный. Так давайте оставим наконец эти бесплодные попытки и попробуем разобраться в самой сути проблемы с тем, чтобы

найти единственно правильный именно для вас путь. Ведь все люди разные, а значит, и причины полноты у всех разные. Поэтому универсального решения этой проблемы нет и не может быть в принципе. Неблагодарное дело бороться с последствиями и проявлениями. Надо искать и устранять причину! Вы согласны?

Вот эта книга и предназначена для тех, кто не ищет простых решений. Кто хочет вначале изучить проблему и только потом приступить к подбору эффективных методов ее устранения. Здесь я хочу поделиться с вами своими знаниями и опытом – опытом практикующего врача, который много лет работает в области коррекции избыточного веса.

Я раскрою вам все секреты диетологов и предложу стройную и логичную систему здорового питания без насилия над собственным организмом.

Читая и делая соответствующие выводы, вы быстро научитесь применять полученные знания на практике, поймете, что нужно именно вам для правильного похудения, увидите, как работает моя методика, и сможете оценить результат.

Начиная эту книгу, я рассчитывал на то, что есть люди, которые всегда жаждут знаний, особенно если дело касается вопросов собственного здоровья. Поэтому, излагая материал, я не стремился к краткости. Я построил книгу таким образом, что если некоторые разделы покажутся вам чересчур «заумными» и тяжелыми для понимания – их можно смело пропустить и вернуться к ним позже.

Пусть вас не пугает наличие специальных терминов. Я постараюсь по возможности не использовать медицинскую терминологию или сразу же объяснять значение непонятных слов. И я уверен, что вскоре вы начнете разбираться во всем не хуже любого врача. Но без четкого представления о сути происходящих внутри нас процессов любое лечебное мероприятие больше похоже на философские рассуждения о смысле жизни: «А хорошо было бы...» Ведь совсем упростив содержание, мы получим детскую книжку из серии «Хочу все знать» или «Диетология для чайников». Мне не хотелось бы считать вас «чайником»! Хотя иногда я позволю себе намеренно повторять отдельные мысли, чтобы вам было проще запомнить наиболее важные понятия и принципы. Дело в том, что все темы, которые с вами будем разбирать в дальнейшем, тесно переплетаются между собой, и, стараясь вытянуть одну нить, мне невольно придется тянуть за ней и другие.

Если у вас все же появятся вопросы, а некоторые темы окажутся сложными для понимания, вы всегда можете обсудить их на форуме моего сайта: www.diet-clinic.ru. Тысячи людей уже используют этот ресурс для поиска ответов на свои наболевшие вопросы и в надежде грамотно обсудить проблему. Присоединяйтесь!

Многие, впервые узнав о методике или случайно попав на мой сайт, при первом беглом знакомстве часто спрашивают меня: «Ваша методика, это что, такая диета?» или: «Это надо какие-нибудь таблетки пить?» Нет, не диета, по крайней мере, не то, что вы привыкли называть этим словом. И таблетки пить не надо, уж тем более – «тайские таблетки»! Если говорить начистоту, конечно, желательно принимать некоторые препараты. Но только такие, как, например, витамины, микроэлементы. Это полезно всем, даже абсолютно здоровым людям, и ничего особенного в этом нет!

По поводу «диеты» скажу так – я не люблю это слово.

Во-первых, потому, что у большинства оно ассоциируется с голодом и строгими ограничениями. А лично у меня это слово ассоциируется с тонкой книжечкой в дешевом переплете и с мучительным разочарованием в итоге.

Во-вторых, я не люблю это слово за то, что большинство так называемых «диет» придумано людьми, не имеющими никакого отношения к диетологии, а зачастую и к медицине.

И в-третьих, я за свою практику еще не встречал человека, который бы полностью излечился от ожирения, следуя только «книжной диете».

То, что я хочу предложить вашему вниманию, – не диета в привычном понимании. Это цельная комплексная методика. Она включает не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (необременительные!) физические упражнения. И, конечно же, необходимую медикаментозную поддержку. Куда же мы, врачи, без этого! Применяя все эти нехитрые средства и действуя по определенной схеме, можно добиться таких же результатов, каких добился я, а затем и тысячи моих пациентов.

Разработав в свое время основы этой методики, я, следуя им, всего за полгода без труда похудел на 50 кг и до сих пор, уже много лет спокойно удерживаю этот вес.

Мне бы очень хотелось, чтобы на моем примере и на примере моих пациентов вы осознали главное: похудеть возможно! Это вполне реально! И не просто сбросить несколько килограммов, которые обычно быстро возвращаются, а похудеть существенно, до физиологической нормы здорового человека.

Только, чтобы добиться результата, надо с самого начала все делать правильно. А вот как раз об этом – как худеть правильно (и почему именно так, а не иначе), я и хочу рассказать вам в этой книге. Я постараюсь помочь вам составить свою,

индивидуальную программу похудения, подходящую именно вам, помогу понять причину набора веса именно в вашем случае.

Но для этого нам придется начать с азов диетологии как науки о правильном питании. Признайтесь, вам ведь всегда было интересно, как все происходит там, у нас внутри? Какие механизмы заставляют одного человека набирать вес, а другого – безнадежно худеть. В этой книге мы в доступной форме рассмотрим процессы и причины развития полноты. Буквально «на пальцах» разберем узкие вопросы. Ведь все старания избавиться от лишнего веса без учета этиологии (причины) его появления приводят лишь к жалким и многократным попыткам похудеть. И не более того! В итоге многие ведут постоянную безнадежную борьбу с симптомами болезни – с самим избыточным весом, но не с ее причинами. Если не устранить корень проблемы, то все попытки избавиться от нее будут тщетными. Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему, собственно, она болит: из-за банального повышения давления или из-за растущей внутри головы опухоли. А ведь в каждом случае требуется разное лечение.

Вместо того чтобы в очередной раз садиться на ту или иную голодную диету, стоит потратить совсем немного времени и разобраться в причинах развития полноты именно в вашем случае. Именно у вас!

Поверьте, с моей помощью это будет не так сложно! Только сразу договоримся – я, конечно же, не смогу похудеть за вас!

«За себя» я уже похудел и свою задачу теперь вижу только в том, чтобы показать вам правильный и наиболее короткий путь к этой цели и предостеречь от возможных ошибок. Я уже прошел этот путь сам. Теперь мы можем пройти его вместе.

Иногда даже случайная встреча с незнакомым человеком или книгой вдруг помогает справиться с проблемами, до этого казавшимися просто нерешаемыми. И прямо сейчас и здесь я предлагаю вам такую встречу!

Да, и не стоит бездумно применять готовые меню, рекомендованные в том или ином журнале, устало подсчитывая калории и вес потребляемой пищи. Согласитесь – ведь если оценивать рацион исключительно с этой точки зрения, то лучшей едой для пытающихся похудеть будет простая вода. Но ведь это не наш с вами путь, верно? Мы же думающие и цивилизованные люди! Зачем же нам прибегать к подобным насилиям. Мы с вами пойдем другим путем – попытаемся понять, как работает наш организм, как он усваивает различные продукты и где происходит сбой в его программе, приводящий к набору избыточного веса.

Я часто наблюдал, как меняется жизнь моих пациентов, когда они начинают чувствовать свой организм, его работу, понимать его истинные потребности. Это поворотный момент в жизни каждого человека! Вот почему, прежде чем вы получите от меня конкретные рекомендации и начнете применять принципы моей методики, я бы хотел вместе с вами попробовать разобраться в механизмах, приводящих к ожирению.

Только так!

От изучения – к осознанию, от осознания – к действию!

В заключение хочу привести мудрые слова, сказанные однажды директором института питания Виктором Тутельяном. Они очень точно и просто отражают базовые законы диетологии: «Мы все хотим и мечтаем о каком-то чуде, мы хотим быть стройными, красивыми, здоровыми. Как достичь этого? Здесь есть гамма различных гипотез. Но питание, как любая наука, базируется на законах, которые не дано нарушать никому: ни богатому, ни бедному, ни женщине, ни мужчине, ни молодому, ни старому. И, в отличие от законов общества, нарушение законов науки о питании, объективных законов природы, карается нещадно. Это либо потеря здоровья, либо болезни, либо даже смерть. И хотим мы этого или не хотим, мы должны знать эти законы и соблюдать их».

Призрак ожирения бродит теперь не только по Европе

Нет ничего утешительнее,
чем встретить на улице женщину,
которая весит больше, чем ты.

Жанна Голоногова

Сначала считалось, что этот «призрак» бродит только по территории США, но в последние годы он все чаще стал забредать в демократическую Европу и наконец посетил нашу страну. Причем посетил – это слишком мягко сказано! Мне кажется, что он уже у нас основательно обоснулся. Ведь по числу людей, страдающих ожирением, мы уже догнали Америку!

Вы удивлены?

Вы никогда не задумывались, куда мы все «катимся»? В какую «пропасть» нас несет? Чем это все закончится?

Недавно (на радость антропологам) Пентагон рассекретил ценнейшую информацию по так называемому проекту «Цезарь». Оказывается, еще тридцать лет назад военные решили проследить за микроэволюцией человека и его усредненными антропометрическими показателями. Им это нужно было чисто в практических целях – для разработки новых систем вооружений, удобных самолетных кресел, униформы, касок и других милитаристских приспособлений. А вот полученные данные удивили всех! Выяснилось, что с начала XX века до середины 70-х годов происходило планомерное увеличение среднего роста. В 80-х годах этот процесс остановился.

Но зато начался другой – человечество стало расти вширь, то есть необратимо толстеть! Согласно последним данным, представленным Организацией экономического сотрудничества и развития стран (ОЭСР), среди жителей наиболее развитых стран каждый второй человек страдает избыточным весом, а один из шести – ожирением. И по самым скромным прогнозам, к 2025 году только в США эта цифра увеличится до 75 %. Избыточным весом или ожирением сейчас страдают более миллиарда жителей Земли, и цифра эта стремительно растет. По данным ВОЗ, в течение ближайших десяти лет она может увеличиться еще на 40 %.

Ожирение встречается как в развитых, так и в развивающихся странах, хотя, по данным исследователей, люди с более высоким уровнем доходов и образования все же меньше подвержены этому недугу. А если учесть, что во многих странах африканского континента население голодает, то нетрудно догадаться, где сосредоточены миллиарды толстяков. Лишний вес наблюдается у взрослых, подростков, детей и даже младенцев! Так, в прогрессивной Европе от 20 % до 36 % детей и подростков весят больше нормы. Самая большая проблема, приводящая к избыточному весу детей, – употребление ими большого количества подслащенных напитков. Например, в Латвии еще 10 лет назад не было ни одного ребенка с сахарным диабетом второго типа. Сейчас же эта болезнь выявляется у многих. Мне приходит много писем от матерей, в которых они пишут, что на улицах Риги все чаще встречаются 14-летние подростки, преимущественно юноши, весом в 120–130 кг. 100-килограммовые десятилетние мальчики и девочки – это уже не в Америке, эти «дети XXL» – пациенты латвийской Детской университетской клиники. «Они у нас не редкость», – говорит эндокринолог больницы Ивета Дзивите-Кришане (Iveta Dzivite-Krisane). Чаще всего они неправильно питаются. Врач признается, что не удивится, если через десять лет латвийские дети будут выглядеть так же, как американские. В пятерку лидеров по числу полных людей пока еще входят США, Великобритания, Мексика, Австралия и Новая Зеландия. Так, 67 % взрослых американцев имеют избыточный вес, а 30 % – уже «коренные

толстяки» и весят столько, что это представляет для них смертельную угрозу. Вы, наверное, подумали: «Так это у них. Какое нам до них дело?»

У нас, поверьте, дела обстоят не лучше. Недавно я вез своего сына из аэропорта. Он все лето отдыхал у родственников во Франции. Было еще тепло, и наши отечественные «пухляшки» еще не прятали свои тела под объемными пальто и плащами. Первое, что он мне сказал, садясь в машину: «Да, папа, работы тебе хватит на долгие годы!»

Наверное, он прав, наши люди уже давно вслед за американцами катятся по скользкому жирному пути. Только присмотритесь повнимательнее – толстые дяди и тети, толстые дети... Редко мелькнут стройные фигурки.

Только в Москве, по данным статистики, избыточный вес имеют уже 70 % взрослого населения, а ожирением страдает не менее 30 %.

А как мы ходим? Вразвалочку, как пингвины, с трудом таская на травмированных непомерной ношей собственного веса суставах свои мощные торсы. Только задумайтесь: 50 % российских женщин страдают ожирением и по этому показателю даже опережают жительниц других европейских стран! После Европы это сразу бросается в глаза. Там женщины почему-то стремятся прятать свои килограммы в просторной одежде. У нас наоборот: облегающие джинсы на бедрах, над джинсами – блузка в обтяжку, а между ними – «спасательный круг», мягко качающийся при ходьбе. Таких женщин можно встретить в ДЭЗе и бухгалтерии, в кассе и за прилавком, в институте и на работе. Повсюду! Большинство из них просто живут, не пытаясь ничего предпринять. Им тяжело даже подумать о том, что надо бы изменить стиль жизни и поискать выход из этой ситуации. Поэтому они предпочитают всячески оправдывать свое бездействие, а по возможности вообще не думать об этом. Хотя все уже, наверное, не раз слышали, что ожирение значительно уменьшает продолжительность жизни и кардинально влияет на ее качество. Правда, я не представляю, как это можно измерить. Откормить того, кто готовится умереть?!

Статистика гласит – те, кто имеет излишний вес, могут прожить на 3–5 лет меньше, а страдающие выраженным ожирением умрут на 15 лет раньше. И практически никому из толстяков не дожить даже до 70 лет. По данным Министерства здравоохранения США, ежегодно от ожирения и связанных с ним заболеваний во всем мире умирают свыше 400 тысяч человек.

Почему же так происходит? Ведь эта проблема обрушилась на нас не вчера! Она много лет буквально калечит наших людей, лишая их многих прелестей жизни и толкая в лапы разнообразных коварных заболеваний. И никому как будто ничего не надо! Проблема как-то сама собой замалчивается по типу: «Ну и что же здесь

такого? Все так живут!» Сами россияне в большинстве своем мало волнуются о своем весе и объясняют его чем угодно, но только не неправильным питанием.

«Мы проводили исследования на тему: беспокоит ли россиян проблема своего веса. У каждого десятого эта проблема стоит очень остро. Каждый четвертый немного беспокоится. Две трети респондентов сказали, что это их совсем не волнует. Среди основных причин, приводящих к ожирению, называют возраст, малоподвижный образ жизни и болезни. И только 14 % считают, что все дело в питании», – рассказывает руководитель направления социально-политических исследований ВЦИОМ Степан Львов.

Государство, по-моему, давно руководствуется в этом вопросе двумя правилами: «Сами во всем виноваты!» и «Спасение утопающего – дело рук самого утопающего!» Несмотря на присутствие России в рейтинге самых «толстых» стран, обязательной профилактики ожирения, в отличие, например, от той же Америки, у нас не существует. А раз у нас с вами нет надежды на то, что кто-то придет и исправит ситуацию, давайте «выплывать» из нее сами?

Для начала попробуем сформулировать для себя то, что же, собственно, такое полнота и ожирение, а потом я объясню, почему сравнил этот недуг с призраком. Существует много научных определений, но я бы сказал так: ожирение – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное – имеющее явную генетическую предрасположенность.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, с другой – серьезное системное заболевание. Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле осознают лишь «вершину айсберга». Его подводная часть – нарушения здоровья, остается до поры до времени под «темной водой». Здоровый молодой организм – прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система, даже умышленные попытки насильно изменить его настройку долгое время остаются компенсированными, но возможности его не беспредельны. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками.

...Пока справляется!

Несмотря на то что во всевозможных средствах массовой информации постоянно подчеркивается влияние полноты на здоровье, многие, к сожалению, считают свой избыточный вес просто косметическим дефектом.

Поэтому давайте сразу решим для себя, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, – это не особенность конституции организма, а развивающееся серьезное заболевание. И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более – как признак здоровья и благополучия.

Жировая ткань, составляющая в норме ни много ни мало 18–20 % массы тела у мужчин и 20–29 % у женщин, является метаболически активным образованием, постоянно взаимодействующим со всеми системами организма. То есть жир способен влиять на весь организм, как бы подстраивая его под себя. Для поддержания нормальной массы тела жировая ткань и мозг обмениваются сложными гормональными сигналами, влияющими на аппетит, усвоение пищи, расход энергии и вес.

Как говорится: почувствуйте разницу! Не просто лишний жирок, а серьезное нарушение обмена веществ. А складочки, пусть порой и весьма внушительные, – это только видимое проявление развивающейся внутри патологии! Я не запугиваю вас, но специально делаю на этом акцент, для того чтобы вы поняли, что эта тема как минимум заслуживает вашего внимания. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции. Нельзя не учитывать и нарастающие проблемы психического плана. Глубинные причины нездорового отношения к еде порой те же, что при алкоголизме, трудоголизме и прочих зависимостях. Когда внутренний комфорт человека начинает подчиняться любому внешнему фактору, это и называется зависимостью. И пока человек не поймет психологические причины своего поведения, он не сможет избавиться от пристрастия к еде. А причин этих на самом деле не так и много:

1. Давление культурных модных традиций. Никогда еще на протяжении всей истории человечества люди не тратили столько сил, денег и времени, чтобы побудить других людей есть больше. И что особенно удивительно – одновременно всячески призывая их при этом оставаться стройными. Нас окружает, с одной стороны, море рекламы всяких «вкусностей», а с другой – не меньшее количество информации о вреде лишнего веса. Однако удержаться от еды гораздо сложнее, чем перейти к здоровому образу жизни. Поэтому большинство, махнув рукой на собственную жизнь, с головой ныряет в омут чревоугодия. Хотя в последнее время руководства «цивилизованных» стран все же стали предпринимать скромные попытки исправить положение вещей и побудить людей вести здоровый образ жизни и следить за своим весом. В Европе пока еще очень медленно, но планомерно «выдавливают» с рынка забегаевки с гамбургерами и вообще ограничивают рекламу фастфуда. Это уже хороший показатель заботы о здоровье нации!

Обычно «фастфудом» называют пищу, которую можно быстро приготовить и предоставить клиенту, а сам термин был впервые введен в словаре Merriam-Webster еще в 1951 году. Быстрое питание было известно еще в Древнем Риме. В каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Одним из популярных блюд тогда были лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом (прототип итальянской пиццы), которые также использовались как съедобные тарелки.

Буквально на днях Евросоюз обратился к производителям шоколадных батончиков и газировки с просьбой уменьшить размеры «одноразовых» упаковок и бутылок. Государство наконец-то взялось за пропаганду здоровых, экологически чистых продуктов питания. И хотя они, конечно, пока еще значительно дороже напичканных сахаром, жирами, консервантами и прочей «химией» «индустриальных» полуфабрикатов, но они, по крайней мере, хоть стали появляться в продаже. А главное – на них есть спрос, который, как известно, рождает предложение. И я думаю, производители «синтетических продуктов» рано или поздно потеряют свой рынок.

Нам пока, к сожалению, остается об этом только мечтать. Огромные супермаркеты, заваленные несъедобной едой, растут у нас как грибы, просто на каждом шагу. Такое ощущение, что наш народ испытывает острейшую нужду в огромных магазинах и восточных базарах. Спасибо, что хотя и с запозданием на пару лет, но все же запретили продавать чипсы и колу в школьных буфетах.

2. Еда как способ быстро получить удовольствие. «Какой же русский не любит быстрой езды?» Мы все любим – быстро!

Распространенная во Франции легенда связывает название сети ресторанов «bistro» с русским словом быстро. Она гласит, что в 1814–1815 гг., во время оккупации русскими войсками Парижа, русские офицеры (или казаки) требовали от французских официантов, чтобы те их обслуживали побыстрее. Так и возникло название для заведения, где блюда готовятся и подаются спустя считанные минуты после заказа. Эта легенда даже увековечена в мемориальной доске на одном из ресторанов Монмартра.

Конечно, вечная нервозность на работе, а часто и с близкими людьми требует определенной психологической компенсации. Самое быстрое и доступное решение – вкусная еда. Вкусная пища вызывает удовольствие, стимулируя образование гормонов эндорфинов. Повышается уровень сахара в крови – человек успокаивается. Поэтому еда стала для многих реально наиболее доступным и эффективным успокоительным средством. Мы едим не только, когда нуждаемся в

пище, но и когда испытываем беспокойство, психологический дискомфорт. А его большинство из нас испытывают ежедневно!

3. Есть у нас такая железа – гипофиз. Врачи часто называют его главной железой, поскольку он регулирует работу всех наших органов и многих эндокринных желез. Но сам гипофиз управляется другой железой – гипоталамусом. Именно в гипоталамусе расположен центр насыщения. Он руководит и подчиняет себе все органы и системы человека, постоянно контролируя уровень сахара в крови. Когда мы едим, он стимулирует выработку эндорфинов, которые создают ощущение покоя и удовольствия. Поскольку центр насыщения постоянно получает обратную информацию из всех частей мозга, в момент, когда человек нервничает, он возбуждается и посылает ошибочный, ложный сигнал голода.

4. Еда как средство облегчить депрессию и снять напряжение. От депрессии страдают миллионы людей, и особенно это почему-то проявляется в пасмурную погоду (осенняя хандра). Оказывается, при недостатке солнечного света в клетках мозга падает содержание серотонина, и люди начинают грустить и полнеть. Активность человека значительно снижается, а потребление пищи возрастает.

5. Переедание как способ выражения протеста против себя или других. Когда человек пытается взять высокую планку – добиться голливудской фигуры, соответствовать идеальным требованиям или выдержать очередную невыносимую диету, то дело чаще всего заканчивается горьким разочарованием и усталостью. Тогда переедание становится способом выразить свой протест против невыносимого давления очевидности. Уйти в обжорство, как в запой!

6. Искаженное восприятие собственного тела. Такой «кривой» взгляд на себя часто приводит к навязчивому перееданию или, наоборот, к голоданию. Эта особенность наиболее характерна для страдающих анорексией. Некоторые люди видят в зеркале полностью искаженную картину действительности. Чем серьезнее пищевое расстройство, тем дальше от реальности взгляд человека на себя.

7. Установки и предубеждения, идущие из семьи – семейные традиции. Некоторые родители почему-то заставляют своих детей доедать все до конца. «Не выйдешь из-за стола, пока все не съешь!», «За шиворот вывалю!» и т. д. Со временем в голове возникает четкая установка – «Ты должен съесть все!», и она начинает моделировать поведение уже взрослого человека, а затем передается и его детям. В результате формируется нездоровое отношение к самой процедуре потребления пищи. Часто ребенок, запуганный своими родителями и стараясь угодить маме, «добровольно давясь», съедает недопустимо большое количество еды.

8. Еда как способ утолить голод по любви, нежности, участию. Часто люди начинают безудержно есть, находясь уже в среднем возрасте. Они едят, пытаясь утолить тоску по неосуществленным мечтам. Психологи называют это состояние кризисом среднего возраста. Один мой пациент рассказывал мне на приеме: «Моя

жизнь почти прошла. Удовольствий почти не осталось. Единственное, что меня еще радует, – возможность вкусно и досыта поесть».

В последние годы я замечаю существенные изменения в социальном статусе людей с избыточным весом. Так, если раньше толстели в основном люди с небольшим достатком и невысоким уровнем образования, то сейчас все больше толстеют люди, стоящие на верхних ступеньках социальной лестницы. Возможно, толчком к этому послужил недавний финансовый кризис, так как одной из основных причин развития ожирения является «заедание» стрессовых ситуаций. Безработные находятся в постоянном стрессовом состоянии из-за неуверенности в завтрашнем дне и «все время что-нибудь жуют, чтобы успокоить нервы». Но в состоянии стресса живут и крупные бизнесмены, и многие популярные артисты, которые ради того, чтобы «остаться на плаву», забывают обо всем нормальном питании, отдыхе, спорте. Признаться, с ними очень трудно работать. Когда я даю им те или иные рекомендации, они воспринимают их как нечто второстепенное, не столь важное. Они слишком увлечены своей работой, будь то добывание денег или концертная/гастрольная деятельность. Обратите внимание, сколько служащих высшего звена, обедая в кафе или ресторанах, продолжают работать с ноутбуками, просматривать документы или почту, даже не обращая внимания на то, что они при этом едят.

В результате всепоглощающего увлечения работой нарушается структура и режим питания. При сидячем образе жизни это неизбежно ведет к появлению лишних килограммов.

Кстати, умственная работа приводит к развитию ожирения не только по причине низкой физической активности, но и потому, что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что обостряет аппетит.

Сегодня среди моих пациентов, страдающих от ожирения, есть как те, у кого слишком много работы, так и те, у кого ее нет вовсе. И все они рано или поздно начинают осознавать опасность своего душевного и физического состояния.

Единственный человек, кто меня порадовал своим отношением и упорством, была молодая певица Елена Кукарская. Эта девушка безукоризненно точно выполняла все мои рекомендации, несмотря на напряженнейший гастрольный график. Ну и результат все смогли увидеть уже очень быстро – минус четырнадцать кило! Но такое отношение – скорее исключение, чем правило. Поэтому я не очень люблю работать с артистами и крупными политиками.

К слову сказать, сейчас некоторые диетологи любят позиционировать себя как «звездных врачей». Я не хочу называть имен, тем более что вы наверняка уже поняли, о ком идет речь. Особенно больно видеть, когда еще совсем молодые, но уже достаточно амбициозные врачи стремятся всеми правдами и неправдами заполучить пресловутый «звездный» статус, гонятся за дешевой популярностью. А добившись определенной известности, сразу забывают о призвании и делают своим основным занятием «выколачивание» из людей денег.

Но давайте вернемся к пациентам.

Посочувствуйте толстякам!

Для обычного (нетолстого) человека «жизнь толстяка» в современном обществе показалась бы просто кошмаром. Люди средней комплекции даже представить себе не могут, каких усилий для полного человека стоит втиснуться в узкий проем двери автобуса, застегнуть на пузе ремень безопасности, сесть в узкое кресло маршрутки, пройти по магазинам или просто постоять в очереди. Для полных людей это сложно не только в физическом, но и в психологическом плане. Над ними постоянно посмеиваются, к ним относятся с предубеждением, с презрением, а порой даже с откровенной брезгливостью.

В мае 1993 года журналист Ladies' Home Journal Лесли Ламперт – женщина, имевшая абсолютно нормальный вес, решила провести такой эксперимент. Она в течение недели носила «жировой костюм», имитирующий толстое тело. Ее крайне удивило и поразило резкое изменение отношения к ней окружающих людей.

«За одно утро я прибавила в весе 70 кг, и моя жизнь радикально изменилась. Мой муж стал смотреть на меня по-другому, мои дети были обескуражены, друзья меня жалели, посторонние выражали свое презрение. Маленькие радости, например пройти по магазинам, выйти куда-нибудь с семьей, сходить на вечеринку – превратились в большие мучения. Сама мысль о том, что нужно будет что-то сделать, например зайти за продуктами или в магазин видеокассет, приводила меня в ужасное настроение. Но самое главное, у меня появилось чувство раздражения и гнева. Это чувство появилось у меня потому, что за эту неделю (когда я носила «жировой костюм», который делал меня похожей на женщину весом примерно 130 кг) я осознала, что наше общество ненавидит тучных людей, у нас существует предубеждение против них, которое во многом соответствует расизму и религиозной нетерпимости. В стране, которая гордится своим бережным отношением к инвалидам и бездомным, толстые люди остаются мишенью для культурного злоупотребления».

Осмелюсь предположить, что раз уж вас заинтересовала эта книга, у вас тоже не все в порядке с весом. Но представьте себе на миг, что вы вдруг встречаете на улице человека, который во много раз полнее вас. Допустим, что это будет женщина с явными признаками ожирения, которая вальяжно проплывает мимо по улице, или, например, мужчина у пивного ларька. Возможно, она ест пончик, а он пьет пиво. Возможно, вы даже представляете, как они едят, как дуют на пивную пену. А может быть, ваше воображение пойдет дальше, и вы представите, как дурно от них может пахнуть.

Вам их жалко? Нет!

Если вы сами не знаете, что такое выраженная полнота, вы никогда не поймете их и не примете. Вы над ними надменно посмеиваетесь, презираете, брезгуете: «Вот обжора! Как же можно себя так распускать! Они что, не могут следить за собой, контролировать, сколько они едят?» А дальше – больше. Вы уже представляете себе, какая она ленивая, – дома у нее не убрано, что ей давно надо было заняться собой, сесть на диету и т. д. Что он сам виноват, что столько весит, и поэтому не за что его жалеть и сочувствовать.

Правда, хорошее слово – сочувствие?

Так происходит потому, что эти люди – воплощение ваших скрытых страхов стать такими же, как они. Если вы уже склонны к полноте – страха растолстеть или окончательно утратить самоконтроль еще больше. Так на Руси простой люд смеялся и издевался над всеми, кто выделялся из толпы. Поэтому так жестоки дети к своим товарищам-инвалидам. А может быть, вы тоже будете хихикать им в спину или даже громко смеяться, отпуская шуточки, чтобы самоутвердиться и подчеркнуть, что вы – совсем не то, что «они». А когда «они» уйдут, вы ощутите приятное чувство собственного превосходства. Нет?

А может быть, хоть на одну секунду вы проявите гуманизм, сочувствие и даже пожалеете о своих грешных мыслях?

Хотя нет! Конечно, нет! Я же забыл – «они» ведь сами во всем виноваты!

Толстые люди не более ленивы, тупы или безвольны, чем люди «нормального» веса. У них достаточно силы воли, иногда даже больше, чем у других. Большинство полных людей – это самые добрые и понимающие люди, которых я когда-либо встречал в жизни. Я знаю это, потому что каждый день общаюсь с ними. Я знаю это, потому что многие годы сам был одним из них.

Все толстяки на собственной шкуре испытали, что такое унижение, боль, одиночество и жестокость представителей рода человеческого. Они живут этой тяжелой жизнью в этом жестоком мире, который их отторгает. Так уж сложилось в

нашем обществе, где с каждого журнала улыбаются модели-тростинки, а худоба возведена в культ: полным людям приходится очень несладко. С самого детства они вынуждены терпеть издевательства сверстников, а в более зрелом возрасте не могут наладить личные отношения, сталкиваются с дискриминацией при приеме на работу и с дискомфортом в быту.

Долгое время никто не брался за изучение этого вопроса, так как пренебрежительное, брезгливое отношение «нормальных» людей к обладателям пышных форм всегда считалось чем-то вполне естественным и не требующим объяснений. Как аксиома не требует доказательств. Но в последние годы ученые-психологи все-таки решили докопаться до сути проблемы. Были выделены немалые деньги, и начался период активных исследований в этой области.

Причина, по которой полных людей «не жалуют», оказалась удивительно проста. Стройные девушки при взгляде на тех, кто превосходит их по объемам в несколько раз, подсознательно боятся ассоциировать себя с ними. Этот страх сродни детской боязни чудищ, живущих под кроватью. Однако если ребенок зажимается и прячется под одеяло в буквальном смысле, то взрослый человек прячется под одеяло неприятия – «если я этого не замечу, оттолкну, отвечу агрессией – значит, оно исчезнет». Эти страхи не новы. Свое начало они берут из древности.

На протяжении многих столетий люди старались избегать своих собратьев, если те имели какие-либо раны или иные нарушения физического плана: выгоняли «уродов» из деревень и общин. Так и лишний вес попал в категорию «пугающих» недостатков. У некоторых людей толстяки вызывают необъяснимое чувство брезгливости – как будто в гостях, за столом им предложили отведать кусок вареного свиного жира, плавно покачивающегося на тарелке.

Осталось принять как факт, что антипатия к тучным людям является одним из наиболее распространенных на сегодняшний день предубеждений. А самые негативные чувства к полным питают люди, имеющие собственные проблемы со здоровьем. Как уже упоминалось выше, они панически боятся, что их болезнь приведет к резкому набору веса. Большинство опрошенных людей признались исследователям, что они никогда не взяли бы на работу полного человека. Многие из них искренне полагали, что быть полным настолько же неприлично, как и зевать, не прикрыв рот ладонью.

Однако, несмотря на общее негативное отношение к тучным людям, еще сохраняющееся в нашем обществе, с каждым годом их воспринимают все более адекватно. По-видимому, это связано с тем, что ожирение во многих странах стало национальной проблемой, и вид полного человека на улице уже никого не удивляет.

Мне часто приходится ездить по Москве. Взгляд профессионально выхватывает из толпы полные фигуры. И я заметил, что с каждым годом таких людей на улицах становится все больше. Людям, имеющим лишний вес, очень трудно осознать свою патологию, глядя на тех, кто их окружает. Кажется, что если все вокруг такие, то это нормально. Человеку, постоянно находящемуся в обществе толстяков, очень трудно объективно оценить себя со стороны, и эта проблема автоматически нивелируется, уходит на второй план. Становится призрачной. Вроде бы лишний вес есть, но вроде бы его и нет. Помните рекламный ролик, шедший по телевидению, где вначале перед зеркалом стоит стройная «красотка» и с восторгом расхваливает свою фигуру, которую, как мы узнаем в финале ролика, скрывает «ненавистный жир»?

А ведь людям, страдающим лишним весом, действительно мешает неверное представление о себе. Посудите сами: как у вас может возникнуть ощущение собственной неполноценности и желание все исправить, если вокруг одни толстяки и толстушки? Свой привычный образ вы видите и в зеркале, и в жизни, на улицах города. В конечном итоге это приводит к полному принятию этого образа. Человек начинает понимать, что с лишним весом пора что-то делать, только когда появляется реальная угроза здоровью или «достают» связанные с этим трудности бытового плана. А проблема назревает и требует решения!

Многие могут мне возразить: «Чем же так опасно ожирение, ведь живут же люди, годами таская свои животики и не испытывая особых забот?».

На самом деле опасность здесь есть, и кроется она не в бытовом дискомфорте и даже не в психологической уязвимости. Главное – многочисленные заболевания, которые люди даже не всегда связывают с ожирением.

Говорят, что все болезни даются нам за грехи. Вспомните о последнем, седьмом смертном грехе – чревоугодии. Мало кто знает, что он не упомянут в исторических библейских текстах. Этот список грехов стали считать общепринятым только с XIII века, когда крупнейший христианский теолог Фома Аквинский слегка его переписал. Причем конкретные пороки были выделены из всех прочих не потому, что они самые тяжкие, а потому, что они неизбежно влекут за собой и другие грехи, которые уже исчисляются десятками!

И появилась диетология!

Я думаю, что люди стали задумываться над своим питанием, наверное, с того времени, как появился сам человек. Не зря соблазн запретного плода описан еще в Ветхом Завете. Зачатки использования пищевых продуктов в лечебных целях также относятся к глубокой древности. Сохранившиеся до наших дней древнеегипетские и древнеримские рукописи донесли до нашего сведения ряд практически обоснованных правил по питанию как здорового, так и больного человека.

Большое значение диетотерапии придавал Гиппократ (460–377 до н. э.). В его трудах имеется немало высказываний о принципах использования пищи в лечебных целях. На важность использования диеты наряду с лекарственными средствами указывал один из классиков античной медицины – древнеримский врач Клавдий Гален (131–210) в составленной им энциклопедии по всем отраслям медицины. Дальнейшее развитие представления о диетотерапии получили в трудах великого арабского ученого и врача Ибн Сины (Авиценны, 980—1037 гг.): в «Каноне врачебной науки» он во главу угла ставил соблюдение режима питания, призывал обращать внимание на качество, количество пищи и время ее приема, указывал, что подавленное душевное состояние и усталость мешают пищеварению. Даже с точки зрения современных представлений о правильном питании Ибн Сина приводит ценные практические рекомендации, в том числе указания на полезность вкусной и съеденной с аппетитом пищи.

В эпоху Возрождения интерес к диетотерапии значительно возрос. Выступая против применения лекарственных препаратов, английский врач Томас Сиденгам (1624–1689) пропагандировал лечение правильным питанием и сочетанием продуктов. В частности, им были впервые предложены специальные пищевые рационы для избавления от ожирения и подагры. Потомок Вильяма Гарвея, открывшего процесс кровообращения, Гидеон Гарвей рекомендовал использовать при лечении некоторых заболеваний диету с резким ограничением жиров. В XVIII веке в Англии и Франции получила широкое распространение терапия голодом. Самобытным путем развивалась наука о питании в древней Руси. Наш народ издревле понимал значение и важность правильного использования многих продуктов питания, что нашло свое отражение не только в традициях русской кухни, но и в многочисленных сказаниях и легендах.

Развитие диетотерапии во второй половине XVIII – начале XIX в. связано с известными всем именами М. В. Ломоносова, С. Г. Зыбелина, Е. О. Мухина, М. Я. Мудрова, Д. Г. Самойловича. Этот период характеризовался попытками увязать вопросы питания с характером заболевания и индивидуальными особенностями организма человека.

Сведения о лечебных свойствах пищи, роли ее химического состава находят отражение в трудах М. В. Ломоносова (1711–1765). При подготовке исследований полярных областей и северного морского пути им даже была составлена подробная инструкция по питанию для экипажей кораблей.

С тех пор прошло немало лет, но диетология, хотя и является, по сути, древнейшей наукой, продолжает развиваться и дополняться новыми знаниями. Я ежедневно получаю на свой электронный адрес десятки сообщений о новейших исследованиях в этой области из медицинских лабораторий самых передовых университетов мира. Когда много лет назад я впервые начал заниматься поиском причин и методов лечения ожирения, то ознакомление с новыми научными данными не представляло особых трудностей. Их было очень мало, и, главное, — они не имели откровенно заказного характера. Однако с годами задача осложнилась. Сейчас результаты новых исследований ежедневно публикуются чуть ли не сотнями, и иногда приходится перевернуть «гору мусора», прежде чем найти «золотую крупинку» действительно полезной информации. Часто результаты этих исследований противоречат друг другу, и, не обладая определенным клиническим опытом, бывает трудно понять, что соответствует истине, а что явно абсурдно.

Проблемой избыточного веса я занимаюсь более пятнадцати лет. В начале своей медицинской деятельности я наивно полагал, что знаю об этом практически все. Но только сейчас я начал осознавать, какая бездна непознанного открывается передо мной. С годами у меня сложилось свое представление, позволяющее по-новому взглянуть на эту проблему. До этого я был зажат рамками классической диетологии, назовем их «традиционным взглядом» — лекарства, диеты, «пищевая пирамида», подсчеты калорий, пищевые дневники, психокоррекция пищевого поведения. Если эту книгу сейчас читает врач-диетолог, он наверняка понял, о чем идет речь. Другие мои читатели в силу определенной эрудиции и опыта практического похудения, возможно, тоже имеют некоторые представления об этом. Но я всегда стремился найти другое решение, потому что понимал, что традиционный путь не решает проблему и ведет в тупик.

К сожалению, в наше тяжелое время не все врачи в силу своей занятости, возраста, а возможно, и желания способны отслеживать новые данные. Сегодня средний заведующий тратит на заполнение бумаг до 15 % своего рабочего времени, а обычный врач — примерно 10 %. Скорость занесения информации на электронные носители намного выше, правда, при условии, что пользователь хорошо владеет компьютером. Большинство молодых специалистов, столкнувшись с рутинной бюрократическими формальностями и непосильной нагрузкой, быстро теряют студенческий энтузиазм и тягу к самосовершенствованию. В связи с этим их рекомендации часто оказываются устаревшими и даже диаметрально противоположными.

Сотни статей и книг, написанные в том числе и уважаемыми опытными врачами, пропагандируют (каждая на свой лад) то сыроедение, то вегетарианство, а то и просто голодание. Про многочисленные диеты вроде питания по группе крови я уж и не говорю. Я понимаю. Свобода слова. Каждый имеет право высказать свое

мнение. Но ведь от этой чехарды правил и рекомендаций у человека, не имеющего медицинского образования, голова идет кругом!

Но, несмотря на разногласия, все специалисты сходятся в одном – еда и здоровье взаимосвязаны настолько, что изменения в ежедневном рационе могут кардинально повлиять на продолжительность нашей жизни.

Давайте это мнение и примем за основу для нашего дальнейшего повествования. Попробуем вместе объективно взглянуть на проблему избыточного веса с точки зрения последних открытий современной науки и опыта медицинской практики.

Сколько стоит похудеть, и стоит ли?

Несколько лет назад ко мне за помощью обратился сравнительно молодой мужчина, вес которого превышал двести килограммов. Наверное, вам трудно это даже представить, но таких людей немало! Просто они вынужденно почти не показываются на улице и, что вполне естественно, не ездят в общественном транспорте. Обычно это отчаявшиеся люди, смирившиеся со своим положением и потерявшие всякую надежду на выздоровление. Этот пациент вынужден был сидеть на двух стульях и проходил в обычную дверь только боком.

И, как ни странно, обратиться ко мне за помощью его заставило только одно обстоятельство: он уже не умещался за рулем даже самого просторного автомобиля.

Я поинтересовался, почему он ждал столько лет, терпя массу неудобств. Он ответил, что когда-то пробовал худеть самостоятельно, но в результате только набирал дополнительный вес, а воспользоваться услугами врача не мог ввиду полного отсутствия свободного времени. Ведь каждый его день был полностью занят работой. И только когда он уже не смог самостоятельно передвигаться ни на машине, ни в общественном транспорте, это вынудило его обратиться к врачу.

«У меня совершенно нет времени. Надо успевать зарабатывать деньги, – говорил он. – Если я хоть на время отключусь от работы, меня просто выкинут из этого бизнеса».

В результате, кроме выраженного ожирения, у этого пациента присутствовал целый букет серьезных заболеваний – от сахарного диабета до гипертонии с постоянными кризами. Не выдержав нагрузки, у него начали разрушаться суставы ног и межпозвонковые диски. Его постоянно мучили страшнейшие боли в спине. Он принимал кучу таблеток, просто огромное количество сильнейших обезболивающих, которые с годами разрушили его печень.

Я старался помочь ему, но как только он смог влезать в свою машину, он все бросил и кинулся снова зарабатывать деньги.

В итоге он умер четыре года спустя за рулем своего любимого авто от обширного инфаркта миокарда.

К сожалению, этот случай не единичный. Многие люди в погоне за финансовым благополучием забывают о собственном здоровье и даже жизни. Им кажется, что смерть бывает только в кино или у соседей. Они живут по принципу: «Сколько проживу – столько и проживу. Будь что будет!» – и не задумываются о том, что, заботясь о собственном здоровье, они получают не только новые силы для плодотворной работы, но и существенно продлевают свою активную жизнь. Активную во всех смыслах этого слова.

Ну скажите мне – какой смысл зарабатывать деньги, если тратить их будет уже некому? В гробу карманов нет! Какой смысл угробить полжизни на работу, а оставшуюся часть потратить на лечение дряхлого организма? Ведь все заработанные деньги не заменят матери – сына, жене – мужа, детям – отца. Хочется сказать этим людям:

Задумайтесь! Остановитесь! Посмотрите, как вы проживаете свою жизнь! Работа – дом – еда – сон – работа. Даже в выходные дни мы стремимся сделать какие-то неотложные дела, будь это пропалывание грядок на даче или походы по магазинам.

Именно такой напряженный темп нашей жизни является одной из главных причин лишнего веса. Из-за этого мы питаемся «быстрыми продуктами», богатыми консервантами и красителями, обработанными и генетически модифицированными, – их быстро или вообще не надо готовить. У нас не хватает времени не только на посещение врачей, но и на то, чтобы прислушаться к себе, спросить себя: «Чем я живу? Для чего я живу? Что нужно моему организму на самом деле?» Вполне вероятно, организм подсказал бы, что ему мешает нормально функционировать. Ах! Если бы вы только смогли к нему прислушаться – он бы вам многое порассказал! Нам некогда обратить внимание на окружающий нас мир, пение птиц, необыкновенную красоту цветов, полюбоваться на закат.

У вас нет на это времени? Вас ждет работа, компьютер, кухня?

Поменяв образ жизни, образ мысли, относясь к своему здоровью с умом и большей ответственностью, используя рекомендации специалистов, вы получите совершенно другое качество жизни!

Главное надо помнить – апгрейд компьютера можно произвести всегда, чего не скажешь об организме человека. На здоровье и на старость вы программируете себя сами. Уже не сейчас, а еще вчера!

Как часто, сидя на приеме, я слышу одни и те же слова: «Если бы у меня было свободное время, я бы, конечно, смогла, но...»

Людям удобно списывать все на время, хотя на самом деле они просто ленятся. Ленятся заниматься спортом, да что спортом – просто двигаться, ходить пешком. Ленятся упорядочить свое питание и в оправдание называют массу причин. Ленятся или считают это чем-то совсем неважным, а следовательно, и не обязательным. Я все время повторяю своим пациентам: «Кто хочет – ищет способ, кто не хочет – причину».

Если вы на самом деле стремитесь что-то изменить в своей жизни, но при этом не можете выделить даже трех-четырех часов в неделю, тогда, может быть, имеет смысл задуматься над организацией своего времени? Если вам это удастся, то и свободное время найдется.

Большинство из нас начинают заботиться о своем организме только тогда, когда в его работе уже происходят достаточно серьезные нарушения – достаточно серьезные, чтобы помешать нам жить той жизнью, к которой мы привыкли. Но благодаря данному нам от природы дару – необычайной сопротивляемости организма, для развития большинства серьезных болезней требуется не один год. Я порой даже поражаюсь этой способности человеческого тела к самовосстановлению и поддержанию всех жизненных функций. Мучаешь его, кормишь черт-те чем, а он все не сдаётся, все живет. Прежде чем мы заметим первые признаки заболевания, могут уже развиться необратимые изменения, и от большинства запущенных болячек уже нельзя будет полностью излечиться. Максимум, чего можно будет добиться, – это стойкой ремиссии, и то в лучшем случае.

Ожирение, как любое системное заболевание, затрагивает все жизненно важные органы.

Они поражаются постепенно, коварно и порой совершенно бессимптомно. Организм справляется! Человек просто не в состоянии самостоятельно оценить тяжесть всех сопутствующих недугов и обращается к врачу только когда положение становится совсем критическим. Но что особенно меня удивляет – вы обращаетесь к любым врачам, кроме диетолога, наивно полагая, что они смогут помочь. Стремитесь лечить последствия, а не устранять причину. По принципу: «Где болит, туда и вводим, а если не помогает – ампутлируем». Огромные деньги тратятся на лекарственные препараты, многочисленные консультации и обследования, а уже про потраченное в очередях время и подорванное здоровье я даже не говорю. Лично у меня «добыча» талончика к врачу прочно ассоциируется с потраченным временем.

Вот строки из одного сообщения на форуме моего сайта: «Первая маленькая победа меня очень окрылила (-5 кг). А до этого были только неудачные попытки похудеть (в клинике голодания -10 кг, но потом +15 кг, иглоукалывание, массаж для похудения и т. д.). В итоге я дошла до третьей группы инвалидности по общему заболеванию. Врачи всех направлений после обследований выдавали каждый свой вердикт: кардиолог – операция на сердце, эндокринолог – операция по удалению щитовидной железы, гинеколог – удаление миомы, ну и так далее. При этом артериальное давление – 200/110 мм рт. ст., почки, легкие... почти полностью выпали волосы. Большую часть времени я проводила на диване, т. к. даже после небольшой нагрузки я очень сильно уставала и все заботы по дому были на муже.

Но эти дни правильного питания перевернули всю мою жизнь. Сейчас я хожу не только от дивана до кровати, но уже 3-й день пешком на работу (где-то 4 км), артериальное давление отступило до 160/90, спали отеки, ушла одышка, а главное – ушло мрачное настроение и нежелание жить».

Такие слова очень помогают мне в работе, вселяют уверенность, придают сил.

Истина проста – надо бороться не с симптомами заболевания, нужно устранять его первопричину. Иначе не будет стойкого результата лечения. И это касается не только ожирения, но и любого другого заболевания.

Если у вас, к примеру, болит голова – можно каждый день пить обезболивающие таблетки, а можно пройти обследование и выявить причину головной боли. Возможно, боли вызывает высокое давление или мигрень. В каждом случае тактика лечения будет разной. Согласны? Бесполезно и неэффективно бороться с симптомами, не устранив первопричину! Врачи уже давно заметили, что многие пациенты, болеющие достаточно продолжительно и тяжело, изменив свой образ жизни, делая гимнастику, нормализуя свой вес, выздоравливали, хотя надежды на это уже практически не оставалось. И большинство грамотных врачей, владеющих

современными представлениями о патогенезе заболеваний, это прекрасно понимают и прежде всего направляют своих пациентов к диетологу.

«Вам, дорогая моя, худеть надо, и тогда все ваши болячки пройдут. Я вас направлю в хорошую клинику к диетологам, они вам помогут похудеть».

Но некоторые врачи, к сожалению, или пытаются сами лечить ожирение, или ограничиваются общими рекомендациями типа «меньше есть и больше двигаться» и продолжают «грузить» своих больных таблетками. Смее утверждать, что почти все заболевания человека в основе своей имеют нарушенное питание! Не верите? Попробую обосновать это самоуверенное заявление на конкретных примерах. Начнем, пожалуй, с определения нормы.

Довольно простой и достаточно точный критерий оценки распределения жира определяется как отношение длин окружностей талии и бедер. В идеале этот показатель у женщин не должен превышать 0,8, а у мужчин – 1,0. Если же говорить еще проще, то окружность талии у мужчины должна быть меньше 94 см, а у женщин не превышать 80 см.

Да, да, дорогие мои! Только не надо сразу бросаться искать сантиметровую ленту. Думаю, раз уж вы читаете эти строки, замеры вас не порадуют! Возможно, многие даже не помнят, когда их показатели приближались к этим цифрам.

К чему приводит ожирение

Чтобы немножко вас попугать, позволю себе упомянуть лишь некоторые заболевания, основной причиной развития которых является ожирение. Думаю, это будет интересно, тем более что многие об этом даже не догадываются.

Сахарный диабет второго типа

На первом месте среди этих заболеваний стоит сахарный диабет второго типа. Вы, конечно, слышали об этом коварном недуге. Да и кто о нем не слышал, учитывая, что только в России сахарным диабетом болеют 15 миллионов человек.

Позволю себе процитировать часть письма одного пациента: «Новость о том, что я причислен к касте «сладеньких», посетила меня в 1998 году... Как будто земля зашаталась под ногами, и мир погас! Я подумал: «Все кончено! Как дальше жить с

этим?» Стыдно было сказать друзьям и знакомым о моем недуге, как будто я подцепил что-то из болезней «от удовольствия». Как часто сейчас можно услышать то от одного знакомого, то от другого: «Ты знаешь, а у меня «сахар» нашли, назначили таблетки пить» или «Ты знаешь, а у моего-то мужа сахарный диабет обнаружили». Сейчас эта проблема стоит так остро, что нет, пожалуй, ни одной семьи, в которой хотя бы один из родственников не страдал бы этим недугом.

У 90 % больных диабетом американцев отмечается именно диабет второго типа, который напрямую связан с ожирением, неправильным питанием и слабой физической активностью. Не так давно группа ученых из Университета Цинциннати получила прямое доказательство того, что развитию сахарного диабета второго типа способствуют жировые клетки (а не иммунная система, как предполагалось ранее). Исследование было посвящено изучению функции гена «РКС-дзета», который принимает участие в развитии опухолей. Эксперименты, проводившиеся на животных, показали, что этому гену принадлежит роль регулятора воспалительного процесса, и он используется при передаче сигналов на молекулярном уровне. В здоровых клетках этот ген работает как регулятор клеточного баланса, и благодаря этой функции поддерживается в норме уровень глюкозы. Однако при ожирении функции гена меняются.

Из-за полноты клетки теряют чувствительность к инсулину. Это открытие доказывает, что связанная с лишним весом толерантность к глюкозе имеет совсем другую природу, нежели предполагалось ранее. Оказывается, иммунная система в данном случае вовсе ни при чем! Правильной тактикой лечения следует считать воздействие не на иммунные клетки, а на жировые «адипоциты». Примечательно, что афроамериканцы и испаноязычные жители США страдают диабетом значительно чаще, чем «белые» американцы. Это связано не только с генетическими особенностями их организма, но и с определенными традициями в питании, развитием в некоторых семьях аномального культа еды.

Число больных сахарным диабетом стремительно растет не только у нас. Оно растет во всем мире. В Америке только за последние 10 лет диабетиков стало вдвое больше. Эти тревожные данные обнародовал «Центр по контролю и предотвращению заболеваний США». В настоящее время свыше 23 млн американцев больны диабетом, и только за прошлый год было зафиксировано около 1,6 млн новых случаев болезни среди людей старше 20 лет.

По данным за 2008 год, диабет занял 7-е место среди причин гибели американцев от различных заболеваний. Ведь он страшен тем, что вызывает целый ряд сопутствующей патологии, в том числе сердечно-сосудистые заболевания, слепоту, болезни почек, а также нарушение циркуляции крови в мелких сосудах ног. Еще в конце 80-х годов XX века ученые констатировали, что сахарный диабет стал актуальной угрозой для людей любого возраста, приводящей к длительной утрате

трудоспособности и ранней гибели больных. Тревогу вызвал тот факт, что смертность от сердечно-сосудистых и цереброваскулярных осложнений у больных сахарным диабетом оказалась в 2–3 раза выше, чем у пациентов того же возраста, не страдающих этим заболеванием, а риск ампутации нижних конечностей – в 40 раз! Половина людей, болеющих сахарным диабетом, заканчивают свою жизнь с ампутированными ногами! Это страшные факты, о которых не принято говорить публично.

Недавно у меня на приеме была молодая женщина, которая сказала, что решение похудеть и обратиться к врачу-диетологу у нее возникло после того, как на ее глазах в страшных мучениях с гангреной обеих ног и инсультом умерла ее родная тетя. «Я не хочу повторить ее путь. Я выбираю другую жизнь, во что бы то ни стало!» – сказала она.

Она постоянно твердила мне о том, что врачи, которые лечили ее тетю от сахарного диабета, прекрасно знали о причине развития этого заболевания, но вовремя не подсказали бедной женщине обратиться к диетологу. «Ах, если бы я знала об этом раньше, – постоянно повторяла она. – Может быть, еще на ранних стадиях я бы успела предотвратить развитие этой страшной болезни и спасла бы свою тетю!»

Связь между избыточной массой тела и сахарным диабетом была выявлена индийскими врачами еще более 1500 лет тому назад! А недавно это нашло и свое научное подтверждение. Британские исследователи обнаружили в ДНК человека ген, влияющий на массу тела. Ученые выяснили, что вес зависит от числа последовательностей геномного кода FTO. Ожирение, как выяснили британцы, тесно связано с диабетом второго типа. Именно у людей, страдающих этим заболеванием, исследователи впервые обнаружили ген FTO. Кроме того, у больных диабетом второго типа этот ген имеет определенную форму, оказывающую, в свою очередь, влияние на увеличение массы тела. Получается замкнутый круг. Группа ученых из Оксфордского университета и Медицинской школы Peninsula сделала эти выводы, основываясь на исследовании анализов крови сорока тысяч человек.

Совсем недавно другая группа ученых пришла к таким же выводам, вновь доказав связь между ожирением и диабетом второго типа. Оказалось, что в основе развития диабета лежит особый белок (пигментирующий фактор эпителия), синтезируемый жировыми клетками. В крови людей, страдающих от ожирения, очевидным образом этого белка намного больше. Кроме того, повышенный уровень содержания этого белка может вызвать сердечные заболевания.

«Мир стоит перед глобальной эпидемией диабета, угрожающей 400 миллионам человек. А нездоровая пища и пассивный образ жизни продолжают «омолаживать» эту болезнь, захватывающую все более молодые возрастные группы». Такое

заявление сделал президент Международной Федерации Диабета Пьер Лефевр на конференции в Кейптауне. В официальном заявлении Федерации говорится о том, что эпидемия диабета фактически вышла из-под контроля, и всемирная армия диабетиков достигла сейчас 246 миллионов человек, превысив самые пессимистические прогнозы. Как отмечается в документе, если не предпринять решительных мер, то больных диабетом через 20 лет станет уже 380 миллионов. Если учитывать, что все население Земли, включая стариков и грудных детей, составляет около 7 миллиардов человек, – получается, что от сахарного диабета не уйти каждому восемнадцатому человеку. И это при оптимистическом прогнозе развития событий.

Сейчас ежегодно умирают около 4 миллионов больных диабетом, то есть примерно столько же, сколько от СПИДа! «Особенно тревожно то, что диабет сильно «помолодел». Это – следствие растущих показателей ожирения у детей и подростков. Жирная пища быстрого приготовления и резкое сокращение физической активности не лучшим образом сказываются на здоровье наших детей», – отметил Пьер Лефевр. Лично я бы не хотел такой перспективы для своих детей, а для этого приходится соответствовать положительному образу и быть им примером в жизни. Ведь дети часто копируют не только привычки своих родителей, но и семейный уклад.

Особенно ярко сахарный диабет развивается при избыточном накоплении висцерального (внутреннего) жира на фоне выраженной инсулинорезистентности (не чувствительности клеток рецепторов к гормону инсулину). Речь идет о тех самых «пивных животиках» или о жировой ткани, накапливающейся в области живота. Принято почему-то считать, что чаще всего ожирение грозит женщинам. Однако в последнее время мы видим немало полных мужчин.

Помните старый анекдот?

Встретились две беременные женщины. Одна другую спрашивает: «Ты кого ждешь?» – «Мальчика. А ты?» – «А я девочку». Дочка одной из женщин услышала их разговор, потом увидела мужчину на остановке с большим животом и спрашивает: «Дяденька, а вы кого ждете?»

Ах, как поздно спохватываются мужчины. Их упорное нежелание посещать любых врачей, менять привычный уклад жизни приводит к тому, что у нас в стране полным-полно молодых вдов с маленькими детьми на руках.

На мембране клеток брюшного жирка располагается огромное количество рецепторов, чувствительных к липолитическим гормонам (способствующим дальнейшему накоплению жиров), и очень мало рецепторов, чувствительных к инсулину. Поэтому инсулин неспособен воздействовать на эти жировые клетки.

Они начинают бурно развиваться, выделяя жирные кислоты, которые, поступая в печень, ухудшают окисление глюкозы и тем самым способствуют все большему развитию инсулинорезистентности. Уменьшение числа чувствительных рецепторов к инсулину приводит к так называемому пострецепторному нарушению обмена глюкозы.

Образуется замкнутый круг, приводящий к прогрессированию заболевания, вырваться из которого самому чрезвычайно сложно. На этом этапе выделение инсулина клетками поджелудочной железы может быть еще не нарушено. И видимых причин бежать к врачу вроде бы и нет. Но пройдет немного времени, и нечувствительность рецепторов к инсулину приведет к повышению его выделения и, как следствие – огромной нагрузке на поджелудочную железу. Затем происходит гибель части клеток поджелудочной железы, и мы получаем сахарный диабет во всей его необратимой «красе».

Но, как и у любой проблемы, здесь тоже есть решение. Стоит только разорвать этот замкнутый круг. Все нарушения обмена глюкозы быстро компенсируются. И даже полностью исчезают при ликвидации основной причины развития этого заболевания – ожирения. Тех самых, знакомых всем «пивных животиков». А ведь нам кажется, что это может случиться с кем угодно, но не с нами. А посмотрите вокруг, посмотрите на себя в зеркало, на своего мужа, отца, мать. Что вы видите? Что вы понимаете?

Приобретенная форма диабета всегда развивается постепенно, незаметно, как бы исподволь. Пациенты обращаются за медицинской помощью только на этапе появления осложнений, вызванных далеко зашедшими и глубокими нарушениями биохимических процессов. Из-за этого лечение диабета, как правило, сводится к «сдерживанию» уровня сахара в крови и прогрессирующих сосудистых нарушений.

В нашей клинике подход к лечению подобных больных принципиально иной. Мы не просто стараемся снизить уровень сахара в крови, а нормализуем все обменные процессы в организме, восстанавливаем работу управляющих систем: нервной, эндокринной, иммунной при помощи нормализации питания и исключения продуктов, провоцирующих развитие этого заболевания. Это как бы «возвращает» пациента на этап, предшествующий болезни. Он не только худеет, он выздоравливает! А уже затем, когда лабораторные показатели приходят в норму, начинаем совместно с эндокринологами и другими специалистами бороться с осложнениями.

Большинство наших пациентов, страдающих от этого недуга, следуя рекомендациям, уже через 2–3 месяца лечения полностью нормализовали уровень сахара в крови. В дальнейшем практически все они (после консультации у своего эндокринолога) были освобождены от приема лекарственных препаратов. Стоит добавить, что у таких больных снижение массы тела на каждый килограмм увеличивает ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3–4 месяца, а у тучных людей без диабета уменьшает риск его развития на 30 %. Это, кстати,

касается не только активного долголетия, но и финансового благополучия. Похудев, вы сможете дольше жить и дольше работать. Но, к сожалению, это возможно только на ранних стадиях развития данного коварного заболевания, пока человека еще не «посадили на инсулин».

Речь идет только о сахарном диабете второго типа, причиной которого стало постепенное снижение чувствительности тканей к инсулину. Если клетки поджелудочной железы уже погибли в неравном бою с отравлением организма жирами и углеводами, полностью избавиться от сахарного диабета, увы, не удастся.

Прекрасно представляю себе, что многие читающие сейчас эти строки наверняка подумают: «Преувеличивает! Запугивает. Ну подумаешь, немного лишнего жира набралось, к чему все эти страшилки?!»

Должен вас огорчить. Мне в своей практике почти не доводилось встречать людей даже с начальными стадиями ожирения, у которых не развивалась бы в той или иной степени толерантность к инсулину.

Иными словами, начальные проявления сахарного диабета второго типа присутствуют почти у каждого человека, имеющего избыточный вес.

Это факт! То есть часть из нас одной ногой стоит на пути к той самой кровати и ампутированным ногам.

У вас еще не мерзнут ноги по вечерам? Нет? Значит, пока все в порядке, кровоснабжение еще не нарушено и время пока есть.

Радикулит и межреберная невралгия

Другие болезненные и чрезвычайно распространенные заболевания, о которых знают почти все обладатели круглых животиков, – радикулит и межреберная невралгия. Они грозят планомерным истончением и разрушением межпозвонковых дисков с защемлением корешков спинного мозга и межреберных нервов. Боли обычно локализуются в поясничном и реже – в грудном и шейном отделах позвоночника. Кто из нас не страдал от радикулита! Но у полных людей вследствие ежедневной чрезмерной нагрузки на позвоночник эта патология встречается гораздо чаще и протекает гораздо выраженнее. Большинство из них всю жизнь мучаются болями в спине, активно втирая в себя всевозможные обезболивающие

мази, применяя массаж, мануальную терапию и физиотерапию, постоянно посещая всевозможные центры лечения позвоночника.

При этой патологии большое значение имеет не столько степень выраженности ожирения, сколько места локализации жировых отложений. Если основная масса жира располагается в области живота, вероятность появления поясничных болей значительно возрастает.

Живот, провисая спереди в виде мешка с жиром, оттягивает позвоночник вперед, нарушая его форму. Это приводит к смещению и выдавливанию межпозвонковых дисков и, как следствие, образованию так называемых грыж. И без устранения этого давящего на позвоночник веса ни о каком излечении речь идти не может. Максимум, что удастся, – на время снять болевой синдром.

Артериальная гипертония

Еще одно заболевание, от которого годами безуспешно лечится большая часть населения, – артериальная гипертония. О ее опасности и осложнениях в виде гипертонических кризов, инсультов и даже инфарктов знают все. «Что-то голова разболелась», – жалуемся мы и бежим измерять давление. Затем опять и опять пьем таблетки от головной боли. Полстраны «сидят» на этих таблетках, как на наркотиках, ведь их приходится принимать каждый день, всю оставшуюся жизнь, способствуя процветанию фармакологических компаний.

В большинстве случаев у наших пациентов цифры давления приходят в норму уже после первых двух недель прохождения методики. Это факт! И этому есть простое объяснение. Дело в том, что, как вы уже поняли, у людей, имеющих избыточную жировую массу тела, обычно развивается толерантность (нечувствительность) к инсулину. При этом у них компенсаторно повышается уровень инсулина в крови. Поджелудочная железа пытается всеми силами привести организм в норму, выбрасывая в кровь все новые и новые порции инсулина. А в таком непомерном количестве инсулин повышает обратное всасывание натрия и калия в почечных канальцах, что вызывает спазм капилляров почек и увеличивает общее периферическое сосудистое сопротивление. То есть стенки сосудов напрягаются, и просвет их сужается. Чтобы преодолеть это сопротивление и обеспечить полноценную фильтрацию мочи в почках, организм вынужден повышать артериальное давление, проталкивая кровь по суженным сосудам.

Люди, страдающие этим заболеванием, годами ведут борьбу с высокими цифрами артериального давления, даже не подозревая, что это всего лишь компенсаторная

реакция организма. Стоит только наладить правильное питание и похудеть – проблема решится сама собой.

Но вы когда-нибудь слышали, чтобы таких больных лечили диетотерапией? Кому это надо?! Гораздо проще выписать дорогое импортное лекарство для постоянного приема на долгие годы, а за ним потянется и обезболивающее, а затем – гора всяких таблеток от осложнений. Так стоит ли столько денег выбрасывать на эти препараты «от давления», которые все равно не могут решить эту проблему в принципе? Опять мы приходим к тому, что следует устранять саму причину развития патологии, а не бороться всю жизнь с проявлениями болезни.

Конечно, этиология гипертонии как симптома весьма различна, и самодеятельность здесь до добра не доводит. Ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять или даже на время прекращать прием назначенных врачом гипотензивных препаратов. Но в большинстве случаев достаточно наладить правильное питание, нормализовать электролитный баланс, и вы забудете о тонометре! Вот тогда и имеет смысл постучать в дверь кабинета терапевта с предложением провести повторное обследование и пересмотреть старые рекомендации.

Повышенный уровень холестерина в крови

Еще одна беда, о которой нам постоянно напоминают с экранов телевизоров и с которой ведут постоянную борьбу многие наши граждане, – повышенный уровень холестерина в крови. Кто сегодня не слышал об этой грозной патологии? Ведь все уже, наверное, знают, что это – фактор риска развития ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов и массы других заболеваний. Люди, которые следят за своим здоровьем, уже знают, что холестерин берется из продуктов животного происхождения – мяса, масла, яиц и т. п.

С другой стороны, если бы все было именно так, то чего проще – садись на вегетарианскую диету, и вот уже в организме нет никакого холестерина! Но – увы! Самое жесткое вегетарианство снижает холестерин не более чем на 20 %. Парадокс? Как оказалось, холестерин не только поступает с едой, но и вырабатывается внутри нашего организма, потому что без него организм, в принципе, и жить не может.

Холестерин нужен для создания оболочек всех клеток, для работы мозга, для синтеза половых гормонов и еще много для чего.

Значит, не все здесь однозначно. Важно и то, что холестерин, оказывается, бывает разный.

Есть хороший – холестерин высокой плотности (ХВП), а есть плохой – низкой и очень низкой плотности (ХНП и ХОНП). Вот эти-то «рыхлые ребята» и откладываются внутри кровеносных сосудов, постепенно сужая их просвет. Возникает атеросклероз – главная причина преждевременной смерти во всех индустриальных странах. А если на такую бляшку прицепится еще и сгусток крови, просвет может совсем закрыться – случится инфаркт (если сосуд в сердце) или инсульт (если сосуд в голове). Ни то ни другое не радует!

Во всем цивилизованном мире врачи уже более 20 лет назначают людям с высоким уровнем холестерина специальные лекарства – «статины». Их регулярный прием снижает уровень общего и плохого холестерина, продлевая жизнь и уберегая от инфарктов-инсультов. Но их надо употреблять постоянно и всю жизнь. Прием препаратов в такой дозировке значительно уменьшает риск инфаркта и инсульта у пациентов с заболеваниями сердца. Но их побочное воздействие наносит вред печени и снижает переносимость самих лекарств. Опять нас подсаживают на таблетки – и отнюдь не дешевые! Примириться с этой мыслью, наверное, непросто. Или просто?

В то же время грамотно, профессионально проведенная диетотерапия (не путать с диетами из глянцевого журналов) почти в 100 % случаев приводит холестерин в норму уже через две недели после начала методики! К чему тратить деньги на небезопасные таблетки, если для решения проблемы нужно просто-напросто правильно спланировать свой рацион?!

Инфаркт миокарда

С одной стороны, пить каждый день кучу таблеток – радость небольшая. С другой стороны, тем, кто ленится вести здоровый образ жизни (то есть следить за питанием, регулярно заниматься посильной физкультурой, не толстеть и не курить), возможность заменить все это одной-единственной таблеткой может оказать плохую услугу.

Холестерин ведь не единственный фактор риска преждевременной кончины. Чтобы дожить до ста лет, ваше сердце должно проработать весь этот долгий срок без перебоев: инфаркт миокарда – это «киллер» номер один в наши дни.

Когда мы начинаем стареть, кровеносные сосуды теряют свою гибкость, а холестериновые бляшки сужают их просветы. Возрастает уровень артериального давления, сердце начинает работать буквально «на износ».

При ожирении нагрузка возрастает на все органы и системы. Но особенно страдает сердце. Нарушения обмена холестерина приводят к образованию атеросклеротических изменений аорты и коронарных (сердечных) сосудов. Чем больше жировых отложений, тем сильнее они мешают работе сердца. Снижается обеспечение тканей кислородом, нарушается дыхание, кровоснабжение жизненно важных органов.

Нарушения менструально-овариальной функции и бесплодие

На фоне ожирения у женщин довольно часто наблюдаются нарушения менструально-овариальной функции и, как следствие – бесплодие. Это уже не просто болезнь, а жизненная трагедия огромного числа бесплодных женщин. Женский фертильный цикл претерпевает значительные изменения под влиянием избыточной массы тела: полные женщины чаще имеют проблемы с овуляцией, и у них чаще случаются прерывания беременности.

В австралийском Университете Аделаиды исследовательница Кеденс Миндж, проводя опыты на мышах, выяснила, что у самок, страдающих ожирением, половая система претерпевает катастрофические изменения. Их яичники теряют способность вырабатывать здоровые полноценные яйцеклетки, а значит, и здорового потомства ожидать не приходится. А в особо запущенных случаях его и вовсе не будет. Никогда не будет!

Все дело в особом веществе, которое ученые сокращенно называют «PPAR-гамма». Выработка этого ключевого для развития яйцеклетки вещества блокируется под действием жира. Контролировать половую функцию у мышей удалось с помощью специального лекарства от диабета. Оно запускает синтез «PPAR» в организме и, таким образом, восстанавливает активность яичников. Казалось бы, средство найдено. Однако пока опыты проводились только на мышах. К тому же само это лекарство может иметь серьезные побочные эффекты. Поэтому необходимы дальнейшие исследования, прежде чем врачи смогут применять его в своей практике. Иными словами – тучным женщинам не стоит пока ждать чуда от науки, а вместо этого следует вплотную заняться собой, пока не все «мосты еще сожжены».

Даже незначительная коррекция массы тела в большинстве случаев приводит к нормализации цикла и к восстановлению фертильности. И даже небольшое снижение массы тела может стать хорошим толчком к восстановлению всего гормонального фона.

В последнее время, к счастью, это стали понимать и гинекологи. Низкий им за это поклон! Не только от меня, но и от десятков наших пациенток. Я это вижу по тому потоку людей, которые идут к нам по направлениям от этих врачей. Очень многим нам уже удалось помочь. Ведь причины их женской патологии заключались в том, что жировая ткань вмешивалась в обмен половых гормонов. Поэтому многие женщины годами, пытаясь справиться с женскими болезнями, пили тонны гормональных препаратов вместо того, чтобы устранить саму причину этих нарушений. А сколько времени потрачено на очереди в гинекологический кабинет, в женские консультации? Но, конечно, самая главная беда для любой женщины – это нереализованное стремление стать матерью. К счастью, уже не одна пара смогла решить эту проблему и родить ребенка, едва только женщина избавлялась от десятка-другого лишних килограммов.

Развитие феминизации у мужчин

Но справедливости ради стоит отметить, что половая функция страдает не только у женщин. Недавно проведенные исследования говорят о том, что избыточный вес у мужчин также может ухудшать состояние половых желез и снижать качество сперматозоидов.

С годами у мужчин, страдающих ожирением, количество тестостерона (мужского полового гормона) становится на 10–20 % меньше!

Жировая ткань является ловушкой даже для тех половых гормонов, которые еще способен вырабатывать организм, трансформируя мужской половой гормон в женский. Поэтому у мужчин с ожирением часто происходит развитие феминизации – фигура становится женоподобной (ягодицы расползаются, растет грудь, исчезают волосы в тех местах, где они были раньше).

Желчнокаменная болезнь

Теперь поговорим о камнях. Какие вы носите камни? Некоторые из них, не будучи драгоценными, очень дорого нам обходятся. Я сейчас говорю о камнях, которые мы сами выращиваем у себя в желчном пузыре.

Желчнокаменная болезнь относится к заболеваниям, которые достаточно хорошо диагностируются, но весьма тяжело лечатся. Во время обучения в институте я подрабатывал медбратом в хирургическом отделении и обратил внимание, что большая часть женщин находится там именно с таким диагнозом. Это заболевание рано или поздно заканчивается операцией по удалению пузыря вместе со всем его

содержимым. Но даже такое кардинальное решение не избавит от нарушения всей системы пищеварения и может привести к тяжелому расстройству всего желудочно-кишечного тракта. Сейчас появилось новое поколение лекарственных препаратов, которые способны растворять камни, избавляя пациента от операции, но они растворяют только холестериновые камни, да и то не у всех. А принимать такие лекарства тоже нужно годами. И даже чудесное избавление от выращенных камней не избавляет человека от появления новых в будущем, особенно если пациент возвращается к привычному для него образу жизни. Вот и получается, что лечить сложно, оперировать мучительно, а значит, наверное, проще – предупредить! Нет?

По официальной статистике, в США ежегодно с диагнозом «камни в желчном пузыре» госпитализируется примерно 640 000 человек. В среднем каждый четвертый американец на каком-то этапе жизни сталкивается с проблемами камней.

Примерно такая же статистика и в нашей стране.

Большинство людей, страдающих желчнокаменной болезнью, является «счастливыми» обладателями холестериновых камней. Они образуются в результате слипания кристаллов холестерина, входящего в состав желчи. Это происходит благодаря изменению ее физико-химических свойств и нарушению оттока. Кстати, у полных людей чаще развиваются осложнения после оперативного лечения, и они чаще умирают от наркоза и этих самых осложнений. Некоторых из-за крайней степени ожирения просто не берут на операцию.

С давних времен известно, что нарушения рациона (предпочтение жирной, жареной, копченой пищи, частые переедания, особенно в вечернее и ночное время) являются хоть и не единственным, но весьма значимым фактором риска развития желчнокаменной болезни. Правильно составленный рацион питания таких больных, нормализация уровня холестерина, липидного обмена, как правило, гарантированно предотвращают появление этого «ювелирного» заболевания.

Онкологические заболевания

Ожирение, в конце концов, приводит к развитию не только перечисленных выше патологий, но и к некоторым видам рака.

Здесь нужно понимать, что процесс развития раковой опухоли обычно длится от нескольких лет до десятилетий. За это время предраковые клетки, в которых под действием канцерогенов произошли мутации (изменения в генах), должны стать более активными и живучими. Потом они образуют нечто вроде микроопухолей –

скопления злокачественных клеток, которые никак не беспокоят человека, и их практически невозможно диагностировать. После этого в эти скопления клеток прорастают сосуды, питающие их, и они превращаются в самые настоящие злокачественные опухоли. Я, конечно, не онколог и понимаю, что каждый врач должен заниматься своим делом, но, на мой взгляд, рак – это болезнь вырождения, вызванная совокупным воздействием множества факторов. Всплеск онкологических заболеваний – результат того, что наша пища да и вся среда обитания стали очень далеки от тех естественных условий, в которых жили поколения наших предков. Мы исчерпали все способности организма справляться с тем, что противоестественно самой его природе.

К факторам, которые воздействуют в комплексе, ослабляя наш организм, можно отнести использование химических удобрений, внесение токсичных добавок в продукты питания, неправильные способы приготовления пищи и загрязнение окружающей среды в целом. Оказывая свое вредное влияние в течение длительного времени, эти факторы постепенно ослабляют наши защитные механизмы.

За симптомами, проявляющимися в виде опухоли, скрывается значительно более обширная проблема разбалансировки всех жизненно важных циклов организма. Здоровый организм не может заболеть раком!

Если задуматься над этим утверждением, то мы поймем, что это очевидно. Ведь здоровое тело не может быть одновременно и больным. Тем не менее рак нередко пытаются лечить как локальное заболевание, как будто вся проблема только в конкретной опухоли, а в остальном пациент совершенно здоров. На мой взгляд, следует рассматривать организм человека как единое целое – вот в чем секрет исцеления. Из этого мы делаем замечательный логический вывод: если удастся восстановить нормальное, здоровое состояние организма, он в ответ на это сам справится с любой болезнью. Даже устранил все опухоли, где бы они ни находились. И такие примеры есть в работе каждого онколога.

Вы можете мне возразить: «Эти теоретические выкладки хороши на бумаге, но когда от этого зависит именно твоя жизнь...» Согласен. Но альтернативы-то порой нет!

Как же восстановить «нормальное», «здоровое» состояние? С чего начинать?

В настоящее время уже можно считать общепризнанным тот факт, что питание, образ жизни играют самую важную роль в возникновении, а также в профилактике и лечении рака. Удивлены? Возможно, это один из реальных механизмов воздействия на динамику заболеваемости и смертности населения от опухолей. Хотя существует еще много спорных, дискуссионных вопросов, решением которых

заняты специалисты самого различного профиля (онкологи, нутрициологи, биохимики, гигиенисты и т. п.).

Давайте задумаемся – человеческий организм постоянно обновляется. Каждую минуту основные структуры организма изнашиваются и заменяются новыми тканями и биохимическими компонентами. Около 98 % состава клеток тела, таким образом, полностью обновляется в течение года! Исходный материал, который ваш организм использует для самовоссоздания, поступает в него исключительно с пищей и водой. Это означает, что ваше тело буквально состоит из того, что вы съели за прошедший год.

С учетом этого легко оценить тот вклад, который вносит питание в наше здоровье и профилактику онкологических заболеваний. Многие виды этой страшной патологии в своей основе имеют неправильное питание. Например, уже давно научно доказано, что заболеваемость раком толстой и прямой кишки напрямую связана с нерациональным питанием и нездоровым образом жизни.

Давно замечено, что там, где люди до сих пор добывают себе пропитание с помощью охоты и рыбалки, где передвигаться принято не на колесах, а на своих двоих, где воздух пропитан запахами земли, пруда и скошенной травы, а не бензина и асфальта, об этом недуге и слухом не слыхивали. Основной причиной развития онкологии является так называемый «западный рацион», основу которого составляют животные жиры, рафинированные продукты и консерванты. Эти продукты способствуют замедлению продвижения содержимого по кишечнику. Токсины, образуемые в результате их гниения, надолго задерживающиеся в организме, вызывают дисбактериоз и нарушение работы печени. Они в буквальном смысле отравляют наш организм. Мясо и животные жиры ускоряют рост кишечных бактерий, вырабатывающих канцерогены. А в жареном или копченом виде эти продукты становятся куда более опасными. И наоборот. В растительной пище много клетчатки, улучшающей моторику кишечника, а также витаминов-антиоксидантов, обладающих антиканцерогенными свойствами.

В списке стран, неблагополучных по раку толстой кишки, лидируют США (там им страдают полмиллиона человек), а также Канада, Израиль и Австралия. Все это – традиционно «мясные» страны. В то время как в Индии, странах Латинской Америки, Китае, Японии и других азиатских государствах, где отдается предпочтение вегетарианской пище, а также морепродуктам, эта болезнь – большая редкость.

Коварство этого заболевания заключается в том, что на начальных этапах оно может никак себя не проявлять, разве что неустойчивым стулом и «тяжестью» в прямой кишке. «Опять расстроился кишечник». Кто из нас станет обращать внимание на такие мелочи! К тому же столь незначительные симптомы часто списываются на так называемый синдром раздраженной кишки, а выделение крови из заднего прохода – на геморрой. В то время как последний симптом – прямое показание для колоноскопии – осмотра всей толстой кишки через колоноскоп.

Однажды известного английского морфолога Дюкса, посвятившего свою жизнь разработке процентного прогноза на выздоровление для пациентов в зависимости от стадий рака, спросили, что бы он сам делал, если бы заболел раком толстой кишки. Он ответил, что сначала нашел бы хорошего хирурга, затем бы попросил его хорошенько выспаться перед операцией. И только потом доверил бы ему свою жизнь. Сегодня в области оперативного лечения рака толстой кишки достигнут огромный прогресс. Поэтому у большинства больных шансы на выздоровление достаточно велики. Особенно если сравнивать с 80-ми годами, когда после операции на прямой или ободочной кишке умирал каждый второй больной. У хирургов, владеющих современными микрохирургическими технологиями, выживают 80 % пациентов. Хотя мы опять возвращаемся к мысли, что лучше всего, конечно, предупредить болезнь, чем потом с ней бороться.

Импотенция, фригидность, гипертрихоз...

Я часто спрашиваю своих пациентов: «Что заставило вас так долго оттягивать обращение к диетологу? Мало того что вы эстетически выглядели довольно неприглядно, так ведь теперь вы понимаете, что это только «верхушка айсберга». Невозможность ведения полноценной жизни, сложности в бытовом плане – это, как вы теперь понимаете, еще «цветочки»! Уже при II степени ожирения у человека появляются постоянная одышка, привкус горечи во рту, отекают ноги и болят суставы. А при IV степени ожирения человек практически превращается в инвалида. Его интересует только еда. Он может есть днем и ночью. У мужчин развивается импотенция, у женщин фригидность и гипертрихоз – усиленный рост волос на всем теле. Кроме того, грубеет голос и могут прекратиться менструации. Отсюда бесплодие и преждевременное старение. Разве вам не хочется пожить подольше, увидеть внуков, встретить бодрую старость? Или хотите уже в 40 лет чувствовать себя беспомощным инвалидом?»

Поймите! Я не пытаюсь вас запугать перечислением этих грозных недугов. Я хочу, чтобы вы поняли, где кроются истинные причины появления многих заболеваний и как от них можно избавиться, не прибегая к помощи дорогостоящих лекарств.

Для этого достаточно просто похудеть. И всего-то!

Ведь при снижении массы тела замедляется прогрессирование атеросклероза, нормализуется или снижается артериальное давление, восстанавливается чувствительность к инсулину при начальных формах сахарного диабета второго типа. Да и сама жизнь изменяется!

Часто в письмах и личных беседах люди жалуются мне: «Мы даже не подозревали раньше, что есть такая профессия врач-диетолог и что избавиться от лишнего веса будет так просто».

За время своей работы я понял, что всех людей, страдающих полнотой, можно условно разделить на две большие группы. Первые – отчаянно испытывают на себе все «чудо-таблетки» для похудения и постоянно мучают себя все новыми и новыми диетами. Толку от этого мало, но они хотя бы пытаются решить проблему.

Вторая группа людей давно «поставили на себе крест». Они решили: «Пусть будет, что будет. Ничего мне уже не поможет, да и не стоит лишать себя последнего удовольствия в жизни – вволю и вкусно поесть и спокойно полежать у телевизора». Они уверяют себя, что все эти врачи, целители и таблетки – только способ выкачивания денег. Причем в последней группе встречаются и очень не бедные люди. Значит, дело не в деньгах. Тогда в чем? Как вы думаете?

Мне же кажется, что такое равнодушное отношение некоторых полных людей к своей жизни связано с ее качеством. Я-то на собственном опыте знаю, в каких мучениях они живут. Как толстый человек завязывает шнурки на ботинках? А как стрижет ногти на ногах? Это нечто кряхтящее и обливающееся потом. Омерзительное зрелище! А в туалете, а в ванной комнате? Подробности, пожалуй, стоит опустить.

Я это знаю не понаслышке, потому что многие годы сам был толстым. Я весил более 160 кг. Но я похудел, всего за полгода избавившись от 70 кг лишнего веса.

И раз смог я, почему не сможете вы? «Так что же вы тянете и тянете с решением этой проблемы? Что заставляет вас опять и опять откладывать обращение к врачу?» В ответ на мой вопрос я обычно слышу две причины:

- 1) отсутствие времени и денег на лечение;
- 2) полное разочарование и неуверенность в достижении результата.

Так сколько же стоит похудеть?

В народе почему-то сложилось ложное представление, что лечение ожирения требует огромных усилий и денег. Это не совсем так.

Стоимость курса лечения даже у «дорогих» частнопрактикующих опытных диетологов редко составляет запредельную сумму. Хотя надо сказать честно, что некоторые из них получают довольно высокие гонорары, но это скорее исключение, чем правило. Услуги диетологов дороги во всем мире. Это устоявшаяся практика. Диетолог стоит даже дороже хорошего психотерапевта. И это не прихоть и не жадность – я убежден, что в первую очередь это – пусть частичное, но решение сложнейшей задачи мотивации пациента.

Обычно в мотивации важную роль играют именно деньги. Если вы получили рекомендации бесплатно или заплатили сущие копейки – велик шанс, что вы нарушите их через день. Но если консультация стоила дорого и в лечение вложены серьезные средства – элементарная жадность не позволит вам с легкостью растратить их. Парадоксально то, что жадность оказывается сильнее голода, сильнее лени: согласитесь, нелепо тайком красться к холодильнику и воровать у самого себя кусок колбасы, если консультация диетолога и назначение лечения стоили вам (допустим) 3 тысячи долларов. Что же теперь, выкидывать их на ветер? Вернее, в унитаз?

«Толстые люди готовы расстаться с лишним весом ради денег!» Этот тренд зародился в США, а теперь пересек океан и покоряет европейский рынок. Суть «революционного» способа похудеть очень проста – теряй килограммы и зарабатывай.

Итак, представьте себе: участник программы присоединяется к некоей группе единомышленников. Вступительный взнос составляет около 100 долларов. Далее каждый месяц участники должны платить ежемесячно максимум еще по 30 долларов до тех пор, пока хотят продолжать соревнование и бороться за призы. Каждый потерянный килограмм приносит им доход, а если участники проходят через заранее обозначенные условные точки (5 кг, 10 кг, 15 кг и т. д.), то на их счет перечисляются бонусы.

Однако каким же образом на этой схеме можно зарабатывать? Все достаточно просто. Предположим, что вы платите максимальную ежемесячную плату в 30 долларов и при этом успешно теряете 20 кг, а потом удерживаете этот вес полтора года минимум (этого требуют правила). В этом случае ваш доход составит внушительные 700 долларов (плюс те деньги, которые вы платили весь этот период ежемесячно). Если вы не сможете похудеть вообще, то просто потеряете 700

долларов. Доходы выплачиваются за счет денег от других участников. Схема проста и гениальна – у человека появляется отличная мотивация худеть. Мало того что ты избавишься от лишнего веса, так еще и сможешь купить себе какой-нибудь ноутбук, смартфон или поехать на отдых в Грецию. В Европе этой схемой увлеклись за самое короткое время более шестисот тысяч человек. Только думаю, что у нас в стране «предприимчивые люди», быстренько взяв этот способ на вооружение, построят очередную финансовую пирамиду.

Кстати, некоторые психологи рассказывали мне, что их консультации тоже не могут быть бесплатными, в особенности если речь идет о бизнесе. Современный бизнесмен, как выяснилось, подсознательно не верит рекомендациям, полученным «просто так». Профессия приучает его, что все ценное должно иметь свою цену. Это становится его жизненным критерием. А поскольку выполнение врачебных предписаний должно быть аккуратным – пациент обязан доверять врачу, как себе. К сожалению, он способен на это только после уплаты гонорара, выполняющего в этих условиях, не побоюсь этого слова, терапевтическую функцию.

Диетолог может и не брать слишком большие суммы – я, например, подхожу к делу дифференцированно, расценки в нашей клинике далеко не астрономические и строго индивидуальные.

Наше тело – не новый мобильник. К нему не прилагается инструкция по эксплуатации. Поэтому мы вынуждены просить совета у тех, кто зарабатывает на жизнь знанием о его функционировании. Отсутствие научно обоснованных знаний ведет к неправильному образу жизни, а неправильный образ жизни – к болезням. Все очень просто!

А давайте прямо сейчас посчитаем, сколько денег и времени было потрачено вами на лечение заболеваний, вызванных избыточным весом, на визиты к врачам, косметологам. Сколько времени было израсходовано в очередях к терапевтам, гинекологам, на сдачу анализов. А сколько лет здоровой полноценной жизни было просто упущено – просижено в медицинских коридорах или за экраном телевизора? А сколько еще предстоит? Думаю, немало!

А сколько стоили выпитые вами за все эти годы многочисленные лекарства? Подумайте, посчитайте, сколько стоит ваша новая жизнь в новом теле? Сколько времени вам не жалко потратить хотя бы на один визит к диетологу, чтобы начать программу продления своей – уже новой – здоровой и качественной жизни?

По статистике, даже один рубль, вовремя вложенный в профилактику заболеваний, позволяет сэкономить на лечении в среднем шесть рублей. В санаторно-курортное лечение – 18 рублей. В медицинскую реабилитацию – 30 рублей. В физическую культуру и спорт – 42 рубля, а в рациональное питание примерно 65 рублей! Один рубль – шестьдесят пять рублей! Причем комплексное использование двух последних факторов дает экономию уже в 102 рубля на каждый вложенный рубль! Но это средние значения эффективности инвестиций в здоровье. У каждого человека они индивидуальны. Максимальный эффект дают инвестиции в детское здоровье. Здесь среднее соотношение 1 к 200, а в здоровье детей в возрасте 4–6 лет – 1 к 400.

Я все время удивляюсь. До чего человек противоречивое существо! Сначала мы тратим кучу денег, потакая собственным слабостям, одна из которых состоит в том, чтобы вкусно поесть и «широко» отдохнуть, а потом вынимаем из кошелька гораздо больше, чтобы избавиться от накопившихся вследствие этого болезней. По статистике, например, американцы тратят от 70 до 100 миллионов долларов на лечение заболеваний, так или иначе связанных с ожирением, а именно: болезней сердца, сахарного диабета и артритов. У нас эта цифра не меньше.

А сколько лет жизни потеряно на всевозможные диеты и ограничения! Для справки – исследование, проведенное по заказу «Laughing Cow», показало, что в среднем британская женщина посвящает различным диетам 31 год своей жизни! Чуть ли не половина жизни!

Что касается всеобщей неуверенности в достижении реальных результатов, то это можно понять. В первую очередь здесь виноваты многочисленные псевдонаучные диеты, в огромном количестве представленные в любых книжных магазинах и на страницах популярных журналов. До сих пор не пойму, кто их придумывает в таком количестве. Люди покупают «умные» книжки, читают, обнадеживаются, пробуют и отчаиваются. Многие из вас наверняка скептически относятся к универсальным программам снижения веса – программам или диетам, которые подходят для всех. И правильно! Такой обобщенный подход абсолютно не учитывает вашу индивидуальность! Поэтому неудивительно, что все эти диеты не дают ожидаемого результата. Ключ к успеху – индивидуальность!

У каждого из нас есть то, что называется базисным метаболическим уровнем (БМУ), то есть базисный метаболизм. Причины лишнего веса и многих других проблем со здоровьем – в нарушении обмена веществ. Этого самого метаболизма.

Обменные процессы у каждого из нас протекают по-своему. Поэтому одни и те же продукты, витамины и микроэлементы будут по-разному влиять на разных людей.

Вы наверняка замечали, что кто-то может без ограничений есть жирное и сладкое и не поправляться, а для кого-то всего одно пирожное немедленно скажется на весе и самочувствии. Поэтому вполне логично, что вряд ли найдется диета, которая будет одинаково эффективна даже для двух разных людей.

Однако современные подходы в вопросах лечения ожирения существуют. Можно даже сказать, что мы научились справляться с этим недугом. Сейчас похудеть под контролем опытного врача-диетолога – уже не проблема. Проблема не сойти с дистанции и удержать результат. Но и эту задачу мы успешно решаем. Только эти знания вы не получите из популярной прессы, которая из года в год переписывает одни и те же устаревшие правила и диеты. Этими знаниями владеют только отдельные врачи-практики и ученые, работающие в этой узкой области медицины. А так как настоящих профессионалов у нас, как всегда, не хватает, в последнее время появилось множество псевдоцелителей, порой даже не имеющих начального медицинского образования. Проблему лишнего веса вам предлагает решить то тренер по фитнесу, то массажист, не имеющий даже отдаленного представления о сложнейших биохимических процессах, проходящих в организме человека. А кое-кто из нас по-прежнему пользуется услугами «специалистов по похудению и здоровому образу жизни», активно развешивающих на каждом подъезде свои «спасительные» объявления: «Убираем жир за пять сеансов. Гарантия 100 %».

Как во всем этом разобраться, отделяя эффективные советы, средства и методы от бестолковых, а порой даже вредных? Согласитесь, если бы все эти рекомендации помогали, их не было бы так много. Да и самой проблемы, наверное, уже давно бы не было бы. Наслушавшись различных целителей и прочитав горы противоречивых статей, человек теряется в этом море информации. Голова идет кругом. А тут еще советчики всякие лезут, пытаясь то ли помочь, то ли сострить.

Как часто приходится слышать грубую фразу: «Да просто жрать надо меньше и все!» Это в корне неправильно! Подобные установки в плане снижения веса только усугубляют проблему, и справиться с этим потом будет все труднее и труднее даже под руководством опытного врача.

Приходя на прием к нашим врачам, пациенты всегда немного волнуются. Одна женщина призналась, что перед визитом в клинику всю ночь не спала. Худеть – это не страшно! Похудеть не так сложно, как вы думаете! Здесь не нужны какие-то героические усилия и тем более голодание. Вы можете мне верить! Ведь я сам прошел этот путь. Главное – не занимайтесь самодеятельностью. Найдите время и средства, чтобы обратиться к любому опытному дипломированному врачу, ведь в награду вы получите не только здоровое, но и красивое тело, и целые годы прекрасной и удивительной жизни, о которой вы, возможно, стали уже забывать.

На современном этапе развития медицинской науки можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо!

Но лечение чрезмерной полноты без учета механизмов развития этого заболевания приводит к тому, что все занимаются симптомами болезни, то есть самым избыточным весом, но не ее причинами. Это и есть основное заблуждение традиционной диетологии. Вместо того чтобы избавляться от симптомов с помощью голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Не мешало бы разобраться, по какому принципу работает наш организм и как происходит усвоение различных продуктов и их сочетаний.

Многие мои пациенты до встречи со мной по несколько раз пытались худеть, но всегда спустя какое-то время их вес возвращался к прежнему уровню, а иногда и превосходил его. У диетологов есть даже такой специальный термин – *weight cycling* – кругооборот веса. Этот самый кругооборот порой доводит полных людей до полного отчаяния. Часто, придя ко мне лечиться, они задавали мне один и тот же вопрос: «Доктор, а это в принципе возможно – похудеть окончательно, навсегда, или все это только временно?» Но, глядя на меня, они мне верят. Они понимают, что все это не пустые слова. Что похудеть возможно! Что в результате грамотно построенного лечебного процесса организм сам не захочет возвращаться в «болото» ожирения. Ко всему хорошему быстро привыкаешь. Не так ли? Но для этого надо все делать правильно! А как именно – я расскажу далее.

Важно только помнить, что все составляющие методики, которые я подробно поведаю вам в этой книге, являются звеньями одной цепи, и только совместное их применение дает оптимальный и эффективный результат. Ведь прочность любой цепи определяется всего лишь одним ее самым слабым звеном.

Вот почему, прежде чем вы получите от меня конкретные рекомендации и, возможно, приступите к моей методике и осуществлению вашей мечты, я бы хотел вместе с вами попробовать разобраться в механизмах, приводящих к развитию ожирения.

Вам обязательно нужно понять причину, вызвавшую у вас развитие этого заболевания, хотя бы для того, чтобы знать, как с ним бороться. Наберитесь терпения, и скоро я познакомлю вас со всеми этапами этого пути, ведущего к выздоровлению. Мы пройдем по этой дороге вместе, и я помогу вам победить в битве за ваше здоровье.

Резюме:

- Для снижения веса очень важно следовать рекомендациям грамотного диетолога.
- Ожирение ведет к развитию многих смертельно опасных заболеваний: сахарного диабета, артериальной гипертензии, атеросклероза, желчнокаменной болезни, нарушений менструального цикла, онкологических.
- Люди, стремящиеся похудеть самостоятельно, сталкиваются с различными сложностями: от противоречивости советов в «умных» книгах, глянцевых журналах, от не слишком опытных и знающих врачей до недостаточной мотивации.

Глава 1

«КАК ТОЛЬКО Я НЕ ПЫТАЛАСЬ ХУДЕТЬ!»

(объективный анализ всевозможных методов и подходов)

• Можно ли похудеть, принимая БАДы • Из чего их делают на самом деле • Что выбрать: массаж, скальпель или здравый смысл • Что такое карнитин и почему он так важен • Подсчет калорий – пустая трата времени • Почему нужно есть после 18:00 и что именно необходимо есть • Выкидываем вредные модные журналы • А зачем вообще нужны эти врачи-диетологи?

БАДы и иже с ними

На лекциях мне часто задают вопросы о моем отношении к так называемым БАДам. Попросят дать оценку тому или иному «жиросжигателю». Скажу честно: их стало столько, что очень многие из них я даже никогда не видел.

Недоверие русских людей к докторам сейчас, к сожалению, сопоставимо, пожалуй, только с недоверием к некоторым представителям милиции. Кто в этом виноват –

разбираться поздно. Надо думать, что делать! Всем нам делать. Лечиться в наших условиях порою долго, дорого и в некоторых случаях стыдно. И тут на сцене появляются «продавцы здоровья». Их лозунг: «Одна таблетка – и ты здоров!» Конечно, в нашей стране уже введен запрет на рекламу лекарственных препаратов, но, как показывает практика, он не работает. Наглость, цинизм и упорство этих «продавцов здоровья» просто поражают. Используя различные психологические техники, они угрожают, запугивают и без того отчаявшихся людей, фактически принуждая их покупать воздух. И многие, не задумываясь, махнув рукой на все предупреждения – покупают. Ведь это – НАДЕЖДА. Я их хорошо понимаю – я сам был толстым и сам в свое время кормился этими таблетками. К счастью, я тогда учился в ординатуре, и у меня просто не было таких денег – это меня и спасло.

Когда реклама радостно, с задором и оптимизмом обещает вам, что та или иная «чудо-таблетка» все сделает за вас (без ограничений в еде, лежа на диване, да еще и без ущерба для здоровья) – не верьте! Чудес не бывает! По данным Управления национальной статистики Великобритании, за год выдается более 600 свидетельств о смерти, причиной которой служит прием лекарств, продаваемых без рецепта. Среди пострадавших от подобного самолечения часто встречаются люди, следовавшие советам «доброжелателей», которые якобы знают о болезнях больше вас. Проблема самолечения со всеми ее опасностями, стимулируемая в первую очередь прибылями, угрожающе нарастает. Наверное, основная причина здесь кроется в неполучении квалифицированной медицинской помощи. На мой взгляд, сейчас уже требуется срочное введение жестких мер, вплоть до уголовной ответственности, и за продажу лекарств без рецепта, и за распространение медицинской литературы, предназначенной для врачей, обычным читателям. Ну и конечно – за неразрешенную практику и недобросовестную рекламу.

Я убежден, что любые качественные медицинские препараты следует рассматривать только как подспорье в святом деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью категорически не следует!

Вот пишу эти строки и думаю: но если этих «жиросжигателей» год от года все больше и больше, значит, они востребованы? Значит, все-таки верим во все эти сказки?!

Добавки, способствующие избавлению от ненавистных килограммов, кто-то ругает, а кто-то превозносит. Ни то, ни другое несправедливо. Сами по себе они не могут решить проблему избыточного веса, но некоторые из них помогают врачам лечить своих пациентов. Помогают, но не лечат! Поэтому здесь нельзя выносить однозначный приговор. Некоторые из них многим оказали реальную помощь при лечении тяжелых степеней ожирения.

Я часто замечаю, что многие мои пациенты очень настороженно относятся ко всем назначаемым мною препаратам и биологически активным добавкам. И это вполне объяснимо и даже оправданно. В то же время почти все они вынуждены принимать различные сильные лекарства в связи с перечисленными выше последствиями ожирения (повышенное артериальное давление, сахарный диабет и т. д.). Многие очень негативно относятся даже к самому названию – БАД. Я еще помню то время, когда так называемые БАДы приобрели в нашей стране невероятную популярность. Многие тогда скупали их коробками. При этом неважно, сколько они стоили – десятки рублей или сотни долларов, люди приобретали надежду на чудесное исцеление, а на нее не жалко ни сил, ни времени, ни уж тем более денег. А если есть спрос, то будет и предложение. И ассортимент БАДов рос день ото дня. Уже в 2004 году только официально было зарегистрировано более четырех тысяч добавок, а уж сколько их крутилось на рынке нелегально – никто не считал. И все они, конечно, были сделаны «из натуральных целебных трав, произрастающих в чистейших горных районах Китая».

Я тогда еще подумал, что после производства такого количества этих добавок травы в Китае, наверное, уже совсем не осталось!

В этом году российские власти наконец-то спохватились и начали интересоваться, чем же так усиленно подкармливают не в меру доверчивых граждан. И выяснилось, что все далеко не так спокойно в «БАДском королевстве». Что некоторые добавки не только не приносят пользу, но и ощутимо вредят здоровью людей. Об этом стали активно писать в прессе и рассказывать по телевидению. Я даже сам снялся в нескольких передачах, разоблачающих распространителей БАДов и обманщиков простых граждан. Ну, и как водится, после серии подобных передач и статей наш впечатлительный народ сразу начал проявлять бдительность. На смену ликованию пришло полное недоверие и отрицание. Дошло до того, что само слово – БАД приобрело некий отрицательный характер. Стало синонимом слов обман, пустышка, отравка, «выброшенные деньги». И действительно, немало добавок оказалось на поверку просто наборами сушеной травы. А некоторые из них даже содержали самые настоящие наркотики и психотропные вещества, вызывающие стойкую зависимость. Сколько их тогда, после этих передач, было снято с реализации! Сколько уголовных дел заведено!

Вот что пишет по этому поводу уважаемый мною человек и телеведущий Владимир Соловьев в своей книге «Соловьев против Соловьева»: «Году в 1993-м до меня дошла ересь Гербалайфа – об этих чудовищах стоит рассказать особо. Я считаю их злом – четким, без полутеней; охваченные жаждой наживы, они всеми правдами и неправдами пытаются продать свой товар; для них важен не ты со своими болячками, а возможность, используя тебя, твоих знакомых и твои деньги, войти в заветный круг миллионеров».

В то время в народе даже появился такой анекдот: «Консультант по проблемам веса видит толстого гражданина и думает – как ему помощь предложить. Толстяк поворачивается, а на пиджаке у него значок: «Хочешь умереть? Тогда спроси меня, хочу ли Я похудеть». По-моему, лучше даже не скажешь!

Сейчас, когда уже подросло новое поколение, незнакомое с Гербалайфом, этот монстр снова начал поднимать свою голову. Как-то мне позвонил незнакомый человек и, не представляя даже, с кем он говорит, начал издали учить меня правильному питанию да и самой жизни, ссылаясь на известные всем имена российских ученых. Я решил ему подыграть и внимательно слушал, делая вид, что эта проблема для меня жизненно важна. Он просто таял от моих слов и не на шутку разошелся. Речь уже шла о международном заговоре и отравлении нации. Только он знал путь к спасению и очищению организма. Позже он загадочно посвятил меня в это таинство и даже предложил его приобрести. Но когда я услышал знакомые звуки «гер», я просто мягко объяснил товарищу, что он попал не на тот номер и к нему уже едут соответствующие органы. Больше он почему-то не звонил. А я даже скучал без него...

Много нарушений было связано с несоответствием информации, выносимой на этикетку, с информацией в регистрационных удостоверениях. На многих упаковках вообще не было данных о дате производства и противопоказаниях к применению. Ничего не было сказано и о том, что БАД – не лекарственное средство, а всего лишь продукт питания. Точнее продукт, дополняющий рацион питания.

В США еще с 1994 года существует закон «The Dietary Supplement Health And Education Act» (DSHEA), касающийся БАДов. Этот документ дает относительную свободу производителям и торговцам, но... до первой жалобы!

В Германии подавляющее большинство БАДов находится под строжайшим запретом. Продаются они только по рецептам через аптечную сеть и только европейского производства.

В Англии продажа БАДов подпадает под действие закона «UK Medicines Act». Этот документ предусматривает обязательное получение специальной лицензии на производство и продажу БАДов (в Англии продаются БАДы только английского производства). Получить подобную лицензию может только специалист – медик или фармаколог, но никак не экс-бухгалтер разорившегося предприятия или бывшая учительница химии, не нашедшая себя в педагогике.

У нас в России все БАДы подлежат обязательной регистрации в соответствии с Положением, утвержденным постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.09. 1997 г. № 21. Положение определяет порядок государственной регистрации биологически активных добавок к пище (БАД) отечественного и зарубежного производства. При этом регистрации БАД предшествует только гигиеническая экспертиза, проводимая в соответствии с приказом Минздрава России № 117 от 15.04.97 г. «О порядке экспертизы и гигиенической сертификации биологически активных добавок к пище». Такой упрощенный режим регистрации, отсутствие необходимости проведения клинических испытаний, невозможность контролировать побочные эффекты и ряд других моментов представляют лишь неполный перечень «болевых» точек. Дошло до того, что некоторые фирмы, чтобы упростить поступление своих лекарственных препаратов в аптечную сеть, регистрируют их как добавки.

Изготовленные с соблюдением всех технологий, правильно сохраненные, грамотно рекомендованные потребителю, они, бесспорно, приносят определенную пользу. Но это не лекарства, а пищевые продукты, которые должны лишь корректировать недостатки пищевого рациона современного человека. Я надеюсь, что доживу до того времени, когда у нас будет принят закон, по которому все лекарства и БАДы будут продаваться в аптеках только по рецепту врача – и он будет нести персональную ответственность за их назначение. Тогда применение БАДов будет не только целесообразно, но и безопасно! А то, что они нужны людям – спору нет!

Сейчас картина несколько изменилась. Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко в своем комментарии в «Российской газете» однозначно дал понять – БАДы не лекарство, и как лечебное средство они не могут быть использованы нигде и никогда. Народу доходчиво объяснили: добавки – это не медикаменты, а просто комбинация витаминов и минералов, которую организм зачастую недобирает из обычной пищи. Он подчеркнул, что речь не идет об искоренении БАДов.

Ведь в нашем индустриальном мире большинство продуктов питания претерпевают жесткую обработку, подвергаются консервации, термическому воздействию, длительному хранению, перевозкам, что негативно сказывается на их качестве и содержании в них биологически активных веществ. В связи с этим сегодня все чаще поднимается вопрос о необходимости дополнительного обогащения пищевых продуктов, да и рациона в целом, жизненно важными микронутриентами и биологически активными веществами. За последние десятилетия пищевая промышленность, к сожалению, в погоне за цветом, вкусом,

запахом, длительным сроком хранения слишком увлеклась использованием красителей и консервантов при производстве продуктов питания.

Пищевые технологии развились настолько, что сегодня печенье, к примеру, можно сделать совсем без муки. Для этого используют так называемую «пищевую глину» – смесь дешевых компонентов химической пищевой промышленности. В пищевую глину добавляется ароматизатор, разрыхлитель, эмульгатор и другие искусственные компоненты для вкуса, цвета и запаха. На упаковке таких продуктов обычно написано вкус, запах, цвет «идентичны натуральному». Меня уже трясет от этой надписи. Так и хочется спросить у этих производителей: «А деньги за свою продукцию вы тоже будете брать идентичные натуральным?»

Понимая всю важность полноценного здорового питания, некоторые покупатели уже начинают интересоваться составом и ищут на полках продукты, обогащенные витаминами, минералами и биологически активными природными веществами. Это и соль, обогащенная йодом, хлеб и минеральная вода, обогащенные селеном, соки с добавлением витаминов и минералов. Но еда, даже если она и обогащенная, все равно остается едой. Невозможно использовать качественные компоненты для обогащения продуктов витаминами и минералами, пищевыми травами и при этом оставить цену на хлеб, или ту же муку, или соль неизменной. Чаще всего это просто рекламный ход.

Рациональное использование рациона питания, обогащенного биологически активными добавками, которые содержат все необходимые вещества для поддержания здоровья в концентрированном виде, – это логическое продолжение здорового образа жизни. Все витамины, минералы, активные вещества растений, необходимые для поддержания здоровья и хорошей физической формы, сегодня можно получать, дополняя свой рацион биологически активными добавками к пище.

Я хочу еще и еще раз подчеркнуть, что биологически активные добавки – это не лекарства, а необходимое условие для нормализации и дополнения своего рациона.

Приведу аналогию, понятную автолюбителям.

Предположим, вы отправились в поездку на машине, и на приборной панели во время движения загорелась красная лампочка – индикатор уровня масла. У вас есть два выхода из этой ситуации. Первый – отключить саму лампочку, чтобы она вам не мешала. Второй выход – устранить причину, из-за которой лампочка подает сигнал. Достаточно пополнить уровень масла – и лампочка погаснет. У вас есть сомнения в том, как поступить: выключить лампочку или пополнить уровень масла? Понятно, что, если дефицит масла не устранить, – машина сломается. В

этом примере отключение лампочки – это лекарства. Они не убирают причину заболевания, а просто отключают симптом, «лампочку», то есть внешнее проявление болезни, например, боль или повышение давления. Повысилось давление – человек выпил лекарство от давления, лекарство расширило сосуды – и в результате давление понизилось. Но причина, из-за которой давление стало повышаться, осталась. У человека болят суставы – это сигнал о том, что в них произошли какие-то изменения. Человек прячет боль за обезболивающими препаратами, не понимая, что от этого процесс разрушения суставов не останавливается.

Все мы просто гасим лампочку! Так проще и спокойнее. Действие лекарства пройдет – и давление повысится снова, боль вернется, а организм по-прежнему будет нуждаться в помощи. Биологически активные добавки нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет к вирусам и бактериям, способствуют восстановлению клеток печени и почек. А еще они являются источником веществ, недостаток или плохое усвоение которых приводит к развитию заболеваний. То есть делают ту работу, которая необходима для устранения причины болезни. Добавки к пище, в отличие от лекарств, обладают устойчивым результатом, поскольку только устранив причину болезни, можно рассчитывать на длительный эффект и хорошее самочувствие. БАДы поставляют в организм те компоненты, которые нам необходимы и которые обычное питание в достаточном количестве обеспечить не в состоянии. Именно поэтому они и были созданы, и в будущем их наверняка будет еще больше.

Но они обязательно должны соответствовать своему назначению, всем гигиеническим нормативам и назначаться врачами, несущими за это ответственность. Не стоит заниматься самолечением по принципу «А вдруг да поможет!»

Хотя, несмотря на настоятельные рекомендации лечиться у врачей, для многих просто попасть к врачу – проблема посерьезнее самого заболевания. Так как же в этом случае отличить действительно полезные БАДы от тех, что могут нанести организму непоправимый вред? Наверное, при покупке любого нового, неизвестного вам до этого препарата надо прежде всего обращать внимание на его рекламу. Если «очередное чудо» усиленно навязчиво рекламируют, тем более на телевидении, значит, скорее всего, в его «раскрутку» вложены немалые деньги и это очередной обман. А если этот препарат не имеет конкретного названия и описания действия, я бы точно никогда не стал покупать такое «чудо»! Не доверяйте красивому, но ничего не говорящему вам названию. Если уж вы берете на себя ответственность и без консультации с врачом приобретаете какой-либо препарат, то, как минимум, должны представлять себе механизм его действия, знать показания и противопоказания. Как говорится в одном старом анекдоте: «Не все йогурты одинаково полезны»!

Несмотря на значительные успехи современной медицины в области коррекции метаболических нарушений, до сих пор остается спорным вопрос приоритета использования биологически активных добавок (БАД) в комплексной терапии ожирения. Конечно, при ожирении (как, может быть, ни при каком другом заболевании) грамотно и индивидуально подобранный рацион является одним из основных методов лечения. Но ведь любая ограничительная диета – это, прежде всего, недостаток витаминов, минералов и других веществ в пище, потребности организма в которых остаются прежними и даже возрастают. Поэтому при любом курсе похудения необходимо принимать витаминные комплексы, другие добавки, и, конечно, делать это желательно под контролем врача-диетолога. В процессе лечения ожирения об эффективности БАДов можно говорить лишь при грамотно спланированном режиме питания. БАДы, правильно добавленные в рацион питания, должны в совокупности влиять на основные патогенетические механизмы возникновения и развития ожирения с учетом развивающейся сопутствующей патологии.

Использование БАДов в профилактическом и лечебном питании обусловлено возможностью достаточно легко и быстро, не повышая общей калорийности пищевого рациона, ликвидировать дефицит микронутриентов, потребность в которых возрастает в процессе лечения ожирения.

Эти средства могут только способствовать улучшению конечного результата, но не существует ни лекарственных препаратов, ни БАДов, которые без соответствующей коррекции питания достоверно сдерживали бы нарастание веса у лиц, склонных к полноте! Это факт, который следовало бы запомнить!

Совместное исследование, проведенное бизнес-школой Вартон (Wharton School of Business) и Университетом Пенсильвании (University of Pennsylvania School of Medicine), показало, что пищевые добавки и таблетки, предназначенные для борьбы с лишним весом, при самостоятельном, бесконтрольном употреблении оказывают совершенно противоположный эффект. Даже если эти препараты, казалось бы, должны оказывать определенное действие, люди, принимающие их, почему-то не худеют. Причина заключается в том, что желающие похудеть больше надеются на изделия фармацевтов, чем на себя. В частности, они не отказываются от вредных привычек в еде, не начинают заниматься спортом и т. д. Более того, люди, начавшие употреблять подобные снадобья, менее ответственно подходят к самоконтролю, полагаясь, очевидно, на то, что таблетки все сделают за них. Частично в этом виноваты производители чудо-таблеток, которые помещают в рекламу и на упаковках своих изделий заявления, что для похудения достаточно лишь употреблять их продукцию и можно больше вообще ничего не делать: «Вы еще постоянно ограничиваете себя в мучном и сладком, вынуждены заниматься спортом? Теперь вам не придется себя ни в чем ограничивать! Примите таблетку и

худейте безо всяких ограничений!» Здорово было бы! Но не тут-то было! А народ у нас по большей части уже опытный, журналы читаем, телевизор смотрим и такой примитивной «заманухе» уже не верим. Сейчас нас так просто не обманешь?

Но оказалось, что современный потребитель, как правило, все же выбирает таблетки для похудения не по каким-то объективным научным критериям, а на основе личного доверия производителю, веры в эффективность этих препаратов. И это вполне объяснимо, так как то огромное количество современных препаратов, которое представлено на прилавках аптек, вызывает сомнения в их правильном подборе даже у опытных врачей. Зачастую практикующими врачами не учитывается и тот факт, что у разных людей разная потребность в этих веществах и разная способность к их восприятию. Это может зависеть от возраста, пола, от полноценности питания и даже от времени года. Поэтому необходим детальный подбор БАДов по критерию их соответствия требованиям организма больного. Индивидуальный подбор дозировок – важнейший момент в повышении эффективности коррекции внутренней среды организма.

Ни один препарат сам по себе неспособен так повлиять на обмен веществ, чтобы навсегда избавить вас от ненавистных излишков жира. В то же время невозможно уменьшить объем потребляемой пищи при одновременном сохранении пищевой ценности рациона без активного использования биологически активных добавок. Эта практика применяется врачами повсеместно во всем мире. Но для того, чтобы ориентироваться в многообразии добавок и не попасться на рекламу мошенников, нужно как минимум представлять себе механизм действия конкретной добавки и цели, которых мы пытаемся достичь, вводя их в свой рацион.

Современная диетология, да и медицина в целом, как никогда раньше, нуждается сейчас в выработке единой, обоснованной концепции применения биологически активных добавок. У лечащего врача должно быть ясное представление о том, какие механизмы лежат в основе воздействия каждого препарата, какие больные нуждаются в нем и на каком именно этапе лечения. Часто врачи пытаются самостоятельно решать эти проблемы, основываясь только на личном клиническом опыте. Но, к сожалению, его не всегда бывает достаточно для принятия правильного решения. Сейчас нередко приходится слышать откровенно заказные, публичные выступления известных врачей в пользу тех или иных новых средств похудения. Это наглядно демонстрирует, что финансовая выгода для них, к моему глубокому сожалению, значит гораздо больше профессиональной чести. Но, к счастью, таких случаев пока не очень много. Большинство наших врачей сохраняют профессиональную честность и не опускаются до рекламы сомнительных средств. Образ врача, торгующего из-под прилавка (своего стола) различными добавками, прочно ассоциируется у меня с образом лоточника с золотыми зубами.

При назначении любого препарата грамотный врач не должен полагаться только на рекламные описания в аннотации. Он обязан четко представлять себе биохимический механизм воздействия того или иного вещества на конкретные

звенья процесса обмена веществ. Нельзя самостоятельно назначать себе и принимать БАДы, не зная не только об их компонентах и их взаимодействии, но и о побочных эффектах этого взаимодействия в конкретном организме. Все люди разные. Нельзя всем рекомендовать одно и то же, уверяя, что хуже от этого точно не будет. Этим чаще всего и компрометируется прекрасная по сути своей идея восполнения рациона питания и мягкого воздействия на определенные звенья процессов в организме. Я не против БАДов. Я за разумное, грамотное их применение. Нельзя допустить, чтобы российский врач скатился до уровня торговца зельями!

Повторю еще раз и хочу, чтобы вы это запомнили, – нет лекарства от ожирения!

Однако даже при грамотном использовании врачами-диетологами одних только биологически активных добавок не всегда удастся достичь желаемых результатов. По данным Национального института здоровья США, 30–60 % пациентов, похудевших с помощью диеты и физической нагрузки, через год возвращаются к исходной массе тела. А уже через 5 лет практически все больные восстанавливают или даже превышают свои исходные параметры. Поэтому медикаментозная терапия ожирения необходима так же, как при любом другом хроническом заболевании. Я вижу цель необходимой и обоснованной фармакотерапии только в усилении эффективности немедикаментозных методов лечения, улучшении метаболических показателей и повышении мотивации больных.

По этому поводу сразу всплыл в памяти старый анекдот:

«Толстая пациентка у врача. Врач спрашивает:

– «Таблетки для похудения пьете?

– «Пью!

– «А сколько?

– «Сколько, сколько... Пока не наемся!»»

В своей практике я всегда руководствуюсь обоснованной необходимостью применения того или иного препарата и стараюсь подробно объяснить своим пациентам механизм его действия и преследуемые цели на разных стадиях прохождения методики.

И хотя само слово БАД способно вселить недоверие и настороженность, давайте вспомним, что к тем же БАДам можно отнести и витамины, и микроэлементы, и аминокислоты, без которых человеческий организм существовать не в состоянии.

Необходимо, чтобы человек понял разницу между неизвестной заморской смесью трав в красивой дорогой упаковке и рекомендуемым мной препаратом, действие которого давно изучено и апробировано. Ведь некоторые добавки к рациону питания просто необходимы организму в тяжелый для него период перестройки.

Сейчас на рынке биологических добавок нет порядка. От этого страдают, прежде всего, добросовестные производители (а ведь они есть). Просто честные изготовители не афишируют свою деятельность. Меньше навязчивой и многообещающей рекламы и больше реальной пользы. На российском рынке есть БАДы, которые действительно полезны, а в некоторых случаях и незаменимы. Только вот непосвященным неясно, как отделить хорошее от плохого, если доверять нельзя ни рекомендации врача, ни надписи на упаковке, ни регистрации, то, может, вообще от греха подальше отказаться от всех БАДов? Именно такая логика меня и пугает. При покупке любой добавки обращайте внимание не на яркое многообещающее название, а на страну изготовления и международный уровень классификации, присвоенный заводу-производителю (стандарт GMP).

Вот общие правила применения биодобавок.

- Приобретать биодобавки следует только по рекомендации врача и только в аптечной сети. Особенно осторожно следует относиться к применению БАДов людям пожилого возраста, детям, беременным женщинам, кормящим матерям.
- Нельзя принимать два или более препарата одновременно, особенно если речь идет о многокомпонентных препаратах, содержащих смесь различных ингредиентов, так как никогда нельзя точно прогнозировать, как они будут взаимодействовать.
- Не стоит рисковать и принимать БАДы, в состав которых входят неизвестные или малоизученные экзотические компоненты. Поскольку точно неизвестно их влияние на организм человека в целом и на ваш организм, в частности. В случае возникновения любых побочных реакций необходимо сразу же прекратить прием БАДа и сообщить об этом своему лечащему врачу.

Лекарственные препараты (официально разрешенные к продаже и традиционно используемые при лечении ожирения)

Выбор лекарственного средства обуславливают различные факторы, поэтому, прежде чем принимать тот или иной препарат для снижения веса, необходимо проконсультироваться с врачом!

В настоящее время в России официально зарегистрировано и разрешено к продаже только два лекарственных вещества, применяемых для лечения ожирения: «орлистат» и «сибутрамин».

Многие мне могут заявить: «Ну вот, опять какие-то таблетки. Хватит пичкать нас химией!»

Что на это можно возразить? Если рассматривать ожирение только как косметический дефект – это одно дело, но ожирение, как мы уже выяснили, это серьезное заболевание, и подходить к его лечению тоже надо серьезно. А где вы видели хоть одно заболевание, которое поддается лечению без каких-либо препаратов? Вопрос должен стоять по-другому. Насколько безвредно побочное воздействие этого лекарственного вещества? Насколько оно эффективно и комфортно в клиническом применении?

Орлистат – вещество с периферическим механизмом действия, т. е. оно не всасывается в кровь, а действует только в полости желудочно-кишечного тракта. Орлистат блокирует фермент липазу, которая расщепляет жиры. А нерасщепленные жиры не могут пройти через стенку кишечника и не могут всосаться в кровь. Они просто выводятся из организма вместе с калом. Я никогда в своей практике не использовал этот препарат хотя бы по той причине, что уж больно навязчиво мне это предлагали его распространители. Не люблю, когда меня подталкивают к чему-либо, будь то покупка новой машины или рекомендации фармфирмы. Поэтому я не имею представления о том, как орлистат может повлиять на похудение, ведь он задерживает всасывание только 30 % жиров, пропуская остальные жиры и углеводы. И самое главное – он не решает проблемы, борясь с симптомами и приучая пациентов к мысли, что есть можно все без разбора.

К тому же эти «задержанные жиры» начинают вытекать из вас на следующий день в виде маслянистого поноса. Ощущение не из приятных, скажу я вам! Вот как отзывается об испытании на себе всех «прелестей» этого препарата Владимир Соловьев: «С орлистатом иные проблемы – к нему надо привыкнуть. Он может подвести, если вы подводите свой организм. Дали ему возможность поработать – ждите ответного удара в ближайшее время – жирная пища очень жидкой субстанцией устремится из вас вон. Поэтому, цитируя г-на Пельша, может произойти «самопроизвольный процесс калоотделения», так что белое не носить и

быть готовым к появлению маслянистых пятен в кале. Простите за такие натуралистические подробности, но надо знать, к чему себя готовить».

Кроме маслянистого поноса, со стороны желудочно-кишечного тракта могут наблюдаться следующие нежелательные явления: метеоризм, боли или дискомфорт в прямой кишке, поражение зубов, поражение десен. Описаны редкие случаи гиперчувствительности, заключавшиеся в зуде, сыпи, крапивнице, ангионевротическом отеке и даже анафилаксии.

Недавно набрел в Интернете на следующее сообщение: «На страницах известного американского издания по онкологии – журнала Cancer Letters появилась информация о том, что этот препарат способствует «аномальному клеточному росту в кишечнике подопытных крыс». Проще говоря, у лабораторных крыс были обнаружены предраковые новообразования в кишечнике. Науке пока неизвестно, что пришло бы к ним раньше – идеальный вес или рак кишечника.

Но поскольку я лично не видел этой статьи, то не могу отвечать за достоверность этой информации и исключить ее заказной характер.

Другим препаратом, имеющим уже центральный механизм действия, является сибутрамин. Замечу, что идея снизить вес при помощи воздействия на определенные рецепторы голода в мозге человека не нова. Однако многие производимые ранее препараты этой группы вызывали определенную лекарственную зависимость и имели много побочных эффектов. Сибутрамин не влияет на дофаминергическую систему и поэтому не вызывает лекарственной зависимости. Механизм действия этого препарата заключается в том, что он физиологично воздействует на специфическую область головного мозга, тем самым способствуя появлению чувства насыщения. Благодаря этому выраженно подавляется аппетит: отсутствует желание съесть что-нибудь сладкое или перекусить между приемами пищи.

Сибутрамин не назначается при тяжелой почечной и печеночной недостаточности, психических заболеваниях, некомпенсированной артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и нарушениях ритма сердца, сердечной недостаточности, глаукоме, а также одновременно с другими препаратами центрального действия. Я в своей практике неоднократно замечал резкое прогрессирование и обострение простатита на фоне даже непродолжительного курса приема этого препарата.

Важно понимать, что этот препарат не оказывает никакого воздействия на жировую ткань, а только помогает нам, заглушая голод. Это актуально только в первые несколько дней прохождения методики, во время которых организм адаптируется к новому режиму питания и напоминает анестезию при посещении

стоматолога. Я очень редко назначаю этот препарат: в самом начале курса лечения и на очень короткий срок. Мои пациенты частенько самостоятельно отказываются от его приема за ненадобностью. Или используют его только в течение первых трех дней. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, начального психического статуса, способности к адаптации. Основные побочные эффекты при применении сибутрамина – сухость во рту, запоры, отсутствие аппетита, бессонница, повышение артериального давления, учащение сердцебиения – слабо выражены и носят преходящий характер.

Этой информации, к сожалению, нет в аннотации, а ее следует учитывать врачам при назначении сибутрамина мужчинам в «критическом возрасте».

То есть вы понимаете, что мы сейчас говорим о лекарственных препаратах, а не о пищевых добавках. У каждого из них есть свои побочные действия и противопоказания. Их нельзя назначать себе самостоятельно! Для этого необходима консультация и рекомендации врача!

Тайское слабительное, тайское губительное

Сегодня предлагается огромное количество «чудо-таблеток» и других средств для похудения. Самое известное и скандальное из них – так называемые «тайские таблетки». Отношение простых людей к этим таблеткам самое разное – от негативного (полное разочарование после опыта применения) до вполне позитивного (удивительное средство загадочной восточной медицины).

Но, пожалуй, самое интересное, что препарата с таким названием – «тайские таблетки» просто не существует! Это обобщающий термин, используемый для любых «похудательных таблеток», завезенных к нам из азиатских стран нелегально. Время идет, и появляется все больше отнюдь не дешевых модификаций «тайских таблеток» – на все случаи жизни. Формируются 4– или 6-месячные курсы, рассчитанные якобы на 10– и 20-килограммовое похудение.

Кстати, у таких препаратов нет, да и не может быть сертификатов, что не позволяет определить даже их истинный состав, не говоря уже о воздействии на организм.

Самые известные «тайские таблетки» – это таблетки, производимые IBS Hospital (Бангкок). Они позиционируются как препарат для похудения, но, как показывают исследования, обладают слабительным, мочегонным и тонизирующим воздействием и в лучшем случае нормализуют процессы пищеварения и

притупляют чувство голода. Для стабильного снижения веса подобные препараты абсолютно не подходят, и в этом убедилась на своем опыте чуть ли не половина вечнохудеющих граждан нашей страны. Я бы сказал, что все они разделились на две группы. Одни пробовали и бросили их принимать из-за ухудшения здоровья, даже несмотря на падение веса. Другие пробовали неоднократно, но, как правило, эффект был только в первый раз. У меня на приеме была одна солидная дама, которая сразу же призналась мне, что пила эти таблетки без перерыва на протяжении шести лет, но они ей давно уже не помогают! На мой вопрос: «Зачем же вы продолжаете их пить?» – был однозначный ответ: «Боюсь бросить и растолстеть еще больше». Она похудела, и все в тот раз закончилось нормально, но уже без тайской «гуманитарной помощи».

Если «тайские таблетки» от IBS еще можно употреблять без особого риска для здоровья, то другие разновидности подобных таблеток могут оказаться весьма опасными для жизни. Многие из них содержат такие вещества, как амфетамины (психостимулятор, признанный наркотическим средством), фенфлюрамины, фентермины и т. д.

Но особенно меня умиляют такие излюбленные и, главное – доступные методы похудения, как слабительные и мочегонные средства. Неистребима наивная вера нашего народа, что вместе с мочой и калом из них вытечет жир!

Поэтому и процветают компании, предлагающие свои услуги в виде варварского промывания кишечника или чаев с похающей над унитазом ласточкой.

Необоснованное систематическое применение мочегонных и слабительных препаратов, стимулирующих выделение жидкости, может в конечном итоге вызвать нарушения способности организма усваивать пищу. И как следствие – образуется дефицит витаминов и минеральных веществ. А это может привести уже к дисбалансу работы кишечника и общему обезвоживанию организма.

Как люди не понимают, что вода – это всего лишь вода? Она приходит и уходит, а жир-то при этом остается! Это разные по своей структуре вещества, и если бы вода могла превращаться в жиры, наша промышленность давно бы делала из нее сливочное масло. В итоге сброшенные за месяц близкого контакта с «белым другом» 5–6 кг возвратятся к вам, как только вы перестанете принимать препарат. Только к ним еще прибавятся проблемы с почками и обменом веществ.

К тому же мочегонные добавки, которые принимают американцы и японцы, зачастую сильно отличаются от тех, которые они «сплавляют» нам и которые стоят на полках в российских аптеках. Мы уже говорили, что там существует жесточайший контроль качества. По неофициальным данным, сегодня в России количество не только бесполезных, но и опасных для здоровья «очистительных

чаев» достигает 50 % от всего рынка добавок! Большинство из них производится в Китае и Таиланде, и предназначены они, к сожалению, именно для российского потребителя.

Восточная, и в частности, китайская, медицина сейчас чересчур популярна во всем мире. Наверное, сказывается некий образ восточного человека – философа-мыслителя и эстета, создавшийся у нас после просмотра японских и китайских фильмов. Поэтому продукция восточных производителей никак не ассоциируется с подпольными цехами, где в антисанитарных условиях, из грязных заплесневелых мешков фасуют травяные сборы бывшие торговцы Черкизовского рынка. А ведь подобные репортажи показывают по телевидению чуть ли не каждый день.

Сейчас кроме традиционной иглорефлексотерапии, прижиганий и травяных чаев для похудения, входят в моду различные комбинированные препараты и биодобавки с причудливыми названиями. Они продаются в аптеках, активно навязываются в средствах массовой информации, широко представлены в сети Интернет. Не проходит и дня, чтобы нас не удивили новым «открытием восточных ученых». И, как ни странно, желающих провести на себе подобные эксперименты сотни тысяч! Я, наверное, никогда не смогу этого понять! Как можно что-то в себя, любимого, вливать или идти на прием к восточному целителю и позволять делать из себя ежа с иголками, даже не интересуясь его образованием, лицензией и вообще чем он занимался последние годы?! Между тем официально установлено, что некоторые из этих препаратов содержали фенфлюрамин – вещество, вызывающее серьезные нарушения работы печени, щитовидной железы и других жизненно важных органов. Взять, к примеру, такие популярные у нас «чудо-капсулы» для похудения, в своем названии повторяющие наименование одного из старейших городов Гродненщины. Проведенные экспертизы обнаружили в них сильнодействующие наркотические и психотропные вещества, вызывающие зависимость, хотя продавцы продолжают заявлять, что в этих препаратах ни диуретиков, ни психотропных веществ нет. По этому поводу был даже снят и показан фильм на Первом канале, но фильм быстро забыли – или помогли забыть, – а препарат остался. В заключение хочется еще раз сказать, что употребляя подобные «лекарства», вы сжигаете не жир, а собственное здоровье. И худеет от них только ваш кошелек. Да вы и сами все прекрасно понимаете, но, к сожалению, вера во всемогущество «восточной народной медицины» неистребима в нашем народе, особенно среди доверчивых женщин.

Не все спортсмены делают... это! (Спортивные стимуляторы обмена веществ – «жиросжигатели»)

Многие из вас наверняка слышали, как спортсмены готовятся к соревнованиям, «входя» в определенную весовую категорию. Этот период у них называется

«сушкой». Длится он сравнительно недолго, но в результате спортсмены предстают перед нами на соревнованиях, не имея ни грамма лишнего жира.

Соревнования заканчиваются, и они постепенно приходят к своей физиологической норме, набирая до 10 кг за счет жировой ткани. Редко кто из профессиональных спортсменов вне соревнований удерживает свой вес в жестких рамках своей категории. Некоторым удастся легко сбросить излишки перед выступлениями, а некоторые вынуждены применять (под руководством спортивного врача) разрешенные спортивные стимуляторы. Эти добавки давно уже взяли на вооружение и люди, далекие от спорта, но желающие быстро похудеть любой ценой. Эти препараты являются самым продаваемым товаром во всех магазинах спортивного питания нашей необъятной Родины.

Термогеники, или, как их называют в народе, «жиросжигатели», – это набор определенных веществ в яркой упаковке, способствующий ускорению метаболизма, то есть обмена веществ. Обычно они имеют многокомпонентный состав, но основу всегда составляют эфедриноподобные вещества. Видимо, производители смекнули, что для успешной атаки на жировые отложения необходимо достаточно разностороннее воздействие на все механизмы накопления и расходования жира. Поэтому очень часто используется принцип синергизма – сочетание действующих веществ таким образом, что суммарный эффект смешанного препарата будет превышать сумму эффектов отдельных компонентов. В последнее время в связи с тем, что эфедрин включен в список запрещенных средств, появились препараты, не содержащие этого компонента. В их состав вводят эфедриноподобные добавки, и такие препараты с гордостью рекламируют как «новое слово в борьбе с жиром». Тем не менее и их эффективность находится под большим сомнением.

В эти «жиросжигатели», помимо основных компонентов, вводятся различные биологически активные вещества, особенно флавоноиды. Часть их усиливает действие препарата, а часть смягчает побочные эффекты. В термогенные смеси включают и другие компоненты – метионин (мягкий гепатотропный агент), витамины, бетаин. Смысла в них особого нет, а цена возрастает неимоверно.

Что же, собственно, представляет собой главное действующее вещество – «эфедрин», и каков механизм его действия? Эфедрин известен еще со времен древнего Китая. Это мощнейший стимулятор, получаемый из растения Махуан (эфедра). Эфедра – одно из тех редких растений, которые содержат алкалоиды. По своему действию на человека алкалоиды разнятся: есть наркотики, а есть и настоящие яды. Так вот, эфедра содержит алкалоиды, которые резко повышают мышечную энергетику. Один из алкалоидов так и называется – «эфедрин». Усиливая действие природных гормонов адреналина и норадреналина, эфедрин заставляет наше сердце биться быстрее, повышает артериальное давление и уровень глюкозы в крови, усиливает кровоток в мышцах, сердце и головном мозге, расширяет бронхи. Его когда-то свободно продавали в виде дешевых таблеток во всех аптеках и назначали больным бронхиальной астмой.

Эфедрин повышает энергетический уровень, угнетает аппетит, усиливает термогенез (т. е. повышает температуру тела, увеличивает и ускоряет расходование энергии). Поэтому он считается наиболее опасным препаратом по количеству и выраженности побочных эффектов. Среди этих побочных эффектов отмечаются и случаи внезапной смерти. А про повышение артериального давления, нарушения мозгового кровообращения, учащенное сердцебиение, сухость во рту, бессонницу, повышенную раздражительность, тревожность, головные боли я даже не говорю. Возможно развитие психозов.

Эфедрин категорически нельзя применять при коронарном тромбозе, диабете, глаукоме, заболеваниях сердца, гипертонии, всех болезнях щитовидной железы, нарушениях мозгового кровообращения, феохромоцитоме (разновидность опухоли надпочечников, выделяющей эпинефрин), увеличении простаты.

На день написания этой книги только в США зафиксировано 17 смертельных случаев, связанных с применением атлетами эфедрина. Поэтому Международный Олимпийский комитет внес его в список запрещенных препаратов. В России продажа эфедринсодержащих препаратов без рецепта врача официально запрещена.

Однако время и бизнес неумолимо диктуют свои законы, и началась эра поиска замены самому эффективному до сих пор «сжигателю жира». На смену ему пришел целый ряд так называемых «Ephedra free» препаратов (не содержащих эфедрина). Производители спортивного питания объявили «охоту» на вещества, способные по силе влияния сравниться с эфедринем. Естественно, исследования в этой области биохимии требуют немалых финансовых вложений, поэтому первые подобные препараты появились у компаний, обладающих «высокими технологиями». И если раньше, глядя на баночку с волшебными капсулами, хоть кто-то из нас внимательно вчитывался в названия входящих в состав веществ, то сейчас многие не делают этого просто потому, что все компоненты стали сложными и названия их ничего никому не говорят. А понять конкретную схему воздействия компонентов на организм и вовсе нереально. Так что ничего не остается, как положиться на имя солидной компании-производителя и довериться рекламе. Покупают эти спасительные «сжигалки» тоннами.

Когда речь заходит о препаратах, способствующих похудению, понятия «действенность» и «безопасность» часто оказываются антиподами. Зная это, ученые подвергли эфедрин всестороннему изучению. Так на свет родился научный труд под названием «Оценка безопасности и определение максимально допустимого уровня применения эфедры». По данным независимых

исследователей, добавка с натуральной эфедрой может считаться безвредной, если ее суточная доза содержит не более 90 мг эфедринных алкалоидов. Наиболее действенной оказалась формула кофеин/эфедрин, но воздействие препарата можно еще больше усилить, если попутно забросить в рот таблетку... аспирин. Но даже несмотря на это исследование, эфедрин продолжает оставаться у нас под строгим запретом. Многие врачи старого поколения, работающие в клинике при институте питания РАМН, до сих пор с горьким сожалением вспоминают те времена, когда эфедрин входил в курс лечения почти каждого пациента с избыточным весом. Врачу практически ничего не надо было делать, а вес у пациентов таял на глазах.

Но что-то мне подсказывает, что мы с вами пойдем другим путем. Давайте для общего развития и закрытия этого вопроса разберемся, что же входит в состав этих «жиросжигателей»? Конечно, употреблять стимуляторы обмена веществ или нет, каждый решает для себя сам. Если вам неинтересна эта тема, можете смело переходить к следующей главе. Но может, вам все же будет интересно узнать, что скрывается за непонятными названиями и как «оно» влияет на наш организм? Я рассчитываю на банальное любопытство и надеюсь, что не зря потратил время на написание этой главы!

В таком случае позвольте вам представить:

Citrus aurantium – экстракт, содержащий гидроксимилимонную кислоту. Это адренергетик, который обладает способностью стимулировать липолиз, усиливая сжигание жира в митохондриях. Состав экстракта модифицируют, чтобы повысить содержание других биоактивных аминов (таких, как октопамин, синефрин, тирамин и хорденин), а также изменить их соотношение в нужную сторону.

Хорденин возбуждающе действует на симпатическую нервную систему и расслабляет гладкую мускулатуру; повышает давление крови и ускоряет пульс. Ранее использовался в терапии для стимуляции кровообращения, а также для устранения приступов астмы и желудочно-кишечных колик. Большие дозы вызывают сильное возбуждение, паралич и остановку дыхания.

Norambrolide – этот компонент получают из ферментированного шалфея. По некоторым данным, при отдельных метаболических процессах он способствует активизации клеточных энзимов и других веществ, которые разрушают жировые клетки, превращая запасы топлива в энергию, и способствует потере веса.

Октопамин – вещество, действующее на особые (адрено-) рецепторы головного мозга, создавая ложный сигнал опасности. Организм его воспринимает как нехватку энергии и начинает «пережигать» наши энергетические запасы, то есть жиры.

Норсинефрин – то же самое, что и октопамин, хотя вещество под этим названием начали использовать в жиросжигателях гораздо раньше.

Стоит отметить, что ускорить процесс распада жировой ткани без термогенного эффекта способен только L-карнитин. О нем я расскажу вам чуть позже. Однако путь через повышение термогенеза более короткий и простой. В связи с этим большинство «сжигателей» содержат вещества, призванные стимулировать выработку гормонов щитовидной железы. К ним относятся дийодотирозин, эводиамин, тирамин.

Дийодотирозин – йодосодержащее вещество, секретируемое щитовидной железой, из которого образуются тиреотропные гормоны. Однако в отличие от тироксина дийодотирозин поддерживает функционирование щитовидной железы без подавления выработки собственных гормонов. Таким образом, исключаются привыкание и побочные эффекты на весь гормональный фон организма.

Эводиамин – повышает выработку катехоламина (гормон мозгового вещества надпочечников). Катехоламины обладают термогенным эффектом, подобно норадреналину. Эводиамин включают в жиросжигающие смеси благодаря его эффективной способности повышать теплообмен, увеличивая температуру кожи. Он может поднимать ее даже на пять градусов выше обычной без изменения температуры внутри тела. Если принимать эводиамин отдельно от пищи, он также имеет способность значительно увеличивать температуру и внутри тела. Это вещество обладает способностью увеличивать производство теплоты, расходуя энергию (то есть жир), получаемую из пищи, как тепло.

Гуггулстероны (Z и E). Действующее начало – смолы гуггул, выделены из растительного экстракта кустарника *Commiphora Mukul* (который традиционно использовался в древней индийской медицине) и обладают высокой биологической активностью, сравнимой по выраженности действия с лекарственными препаратами.

Научными исследованиями установлено, что гуггулстероны стимулируют функцию щитовидной железы, которая является одним из основных органов, регулирующих скорость протекания процессов метаболизма. Гуггулстерон ускоряет превращение T4 (менее активного гормона щитовидной железы) в более активный T3. Под его влиянием повышается образование и поступление в кровь трийодтиронина (T3), ускоряющего обмен веществ и усиливающего термогенез, что, в свою очередь, способствует увеличению расходования энергии организмом и сжиганию жира. Кроме того, прием гуггулстеронов уменьшает риск развития атеросклероза, ишемической болезни сердца и тромбозов сосудов, снижая в крови уровень триглицеридов и атерогенных липопротеидов (ЛПНП и ЛПОНП) и скорость агрегации (слипания) тромбоцитов.

Но хотя в рекламе этого препарата приводятся ссылки на якобы проведенные научные исследования, пока доказан лишь гипохолестеринемический эффект гуггулстерона при заболеваниях печени. Нет никаких доказательств, что он ускоряет липолиз (распад жиров) в здоровом организме.

Инозитол – природный многоатомный спирт. Обладает достаточно выраженным термогенным эффектом. По некоторым данным, ускоряет окисление жирных кислот в митохондриях клеток. К сожалению, для получения высоких результатов требуются сотни миллиграмм в день. Эффективен в сочетании с другими термогенами. Замечен лучший эффект в сочетании с гидроксимионной кислотой, эфедрином и кофеином. Инозитол часто включают в системы для сжигания жира и эргогенные смеси. Рекламные заявления, расписывающие «мощнейшие липолитические свойства» инозитола, так же не имеют под собой достаточных оснований. Инозитол не выдерживает никакого сравнения с той же гидроксимионной кислотой или эфедрином, а стоит гораздо дороже. Побочные эффекты: в основном желудочно-кишечные расстройства. Опасных для здоровья эффектов даже при весьма высоких дозах не наблюдалось.

7-КЕТО – это активный метаболит дегидроэпиандростерона (DHEA), стероидного гормона, синтезирующегося в надпочечниках человека. Появление этой добавки стало результатом долговременных научных изысканий, направленных на поиск вещества, обладающего мощным термогенным эффектом, но при этом оказывающего минимум побочных действий на организм. Препарат был разработан, создан и запатентован американским ученым Henry Lardy. 7-КЕТО может быть синтезирован химическим путем или получен из растительного сырья (*Stellaria media*, Mexican yams).

В отличие от большинства известных жиросжигателей, действие которых связано главным образом с подавлением аппетита, т. е. сокращением поступления калорий в организм, и слабо выраженным термогенным эффектом, 7-КЕТО действительно значительно усиливает термогенез, тем самым резко увеличивая уровень обмена веществ. После 25 лет уровень основного обмена начинает неуклонно снижаться, энергетические затраты организма сокращаются, а излишки питательных веществ (которые растут с каждым годом) превращаются в жир. 7-КЕТО восстанавливает нарушенный с возрастом энергетический баланс, повышая основной обмен и увеличивая расход энергии даже в состоянии покоя. Главным механизмом действия 7-КЕТО является его стимулирующее влияние на функцию щитовидной железы. В результате происходит существенное повышение уровня ее гормона трийодтиронина (Т3). Это самый мощный из гормонов, которые оказывают воздействие на уровень обмена веществ и влияют на процессы образования энергии в митохондриях – «энергетических станциях» клеток всех органов и тканей.

7-КЕТО не превращается в организме в половые гормоны (андрогены и эстрогены), как прочие метаболиты дегидроэпиандростерона (DHEA). И как следствие, он не обладает анаболическим эффектом и поэтому лишен присущих им побочных

действий (повышенный риск развития онкологических заболеваний – рака простаты и молочных желез, угревая сыпь, повышенный рост волос у женщин и выпадение волос у мужчин и т. п.).

Тирамин получен из щитовидной железы крупного рогатого скота и представляет собой комплекс белков и нуклеопротеидов, обладающий избирательным действием на клетки щитовидной железы и способствующий ускорению восстановления ее функций. В результате проведенных исследований установлено, что применение тирамина способствовало улучшению клинических проявлений гипотиреоза (заболевания щитовидной железы, характеризующегося пониженной ее функцией) в 73 % случаев, причем наибольший эффект наблюдался у лиц старшей возрастной группы с выраженными признаками атрофии щитовидной железы. На фоне приема тирамина больные отмечали повышение работоспособности, уменьшение частоты и интенсивности головных болей и болей в области сердца. При исследовании объективных показателей наблюдалась нормализация параметров ЭКГ. Отмечена тенденция к восстановлению уровня гормонов щитовидной железы, что говорит о стабилизирующем влиянии препарата на клеточный метаболизм железы и регуляторном воздействии на обменные процессы. Тирамин можно принимать как отдельный препарат для ускорения восстановления функций щитовидной железы при ее остром и хроническом поражении. В качестве профилактического средства рекомендуется применять в районах, эндемичных в отношении заболеваний щитовидной железы. Также рекомендуется лицам пожилого возраста для поддержания функции щитовидной железы. Что приятно, побочных явлений при применении тирамина не выявлено.

Что делать с лишними углеводами?

Избыток углеводов может спровоцировать организм на отложение жира. То, что не идет на пополнение запасов гликогена мышц и печени, идет на пополнение запасов жира в качестве альтернативного «долгоиграющего» энергетического депо. Поэтому большинство диет, направленных на уменьшение подкожного жира, исключает употребление легко усвояемых углеводов. Но можно пойти другим путем – снизить способность организма подобным образом реагировать на углеводную пищу, заставив тем самым организм использовать на энергетические нужды жир. С целью блокировки усвоения углеводов в препараты последнего поколения стали включать такие вещества, как гарциния камбоджийская, гумпнеа, 4-гидроксиизолейцин, КВЕ.

Гарциния камбоджийская известна в спортивном питании сравнительно давно. Гидроксцитрат или гидроксимионную кислоту (HCA), которую получают из плодов растения гарциния камбоджийская (*Garcinia cambogia*), издавна использовали в восточной медицине в качестве натурального средства,

подавляющего аппетит и улучшающего пищеварение. Однако только недавно было обнаружено, что это вещество препятствует накоплению жира в организме, в связи с чем НСА стала компонентом многих комплексных препаратов для снижения веса. Это вещество, не являясь термогенным агентом, активно вмешивается в синтез триглицеридов в печени, блокируя фермент цитратлиазу. Когда активность цитратлиазы снижается, уровень глюкозы в плазме крови остается повышенным, и аппетит подавляется. Включение гидроксимионной кислоты в ежедневный рацион способствует замедлению процессов, ведущих к накоплению жира.

Гидроксидцитрат блокирует ферменты, участвующие в синтезе жирных кислот, и предотвращает превращение излишков углеводов в жир, тем самым снижая вероятность образования жировых отложений. О побочных эффектах данного препарата известно мало. По-видимому, опасные для жизни реакции отсутствуют, возможна только индивидуальная непереносимость или аллергия. Но если говорить честно, то и практическая эффективность его крайне слаба.

Гумпета – растение, используемое в Индии и Юго-Восточной Азии для лечения диабета или гипергликемии. Вещества, входящие в состав Джимнемы Сильвестры (такие, как джимнемовая кислота), попадая на язык, блокируют ощущение сладости. Нанесение на язык джимнемата калия (вещества, выделенного из этого растения) приводит к утрате восприятия сладкого – сахар вызывает во рту ощущение песка. Традиционное использование Джимнемы Сильвестры в качестве средства от диабета получило научное подтверждение почти 70 лет назад, когда было доказано, что листья этого растения уменьшают содержание сахара в моче у диабетиков. Считается, что джимнемовая кислота поддерживает производство инсулина. Возможно, она также способствует восстановлению клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Есть основания предполагать, что Джимнема Сильвестра способна блокировать усвоение углеводов в желудочно-кишечном тракте. Так как диабет обычно не проявляется до тех пор, пока клетки поджелудочной железы, ответственные за выработку инсулина, не подвергнутся серьезным повреждениям, экстракт джимнемы рекомендуется не только для лечения, но и для профилактики диабета (особенно в пожилом возрасте).

4-гидроксиизолейцин – вещество, способствующее выработке инсулина, снижает гипергликемию и улучшает переносимость глюкозы, то есть помогает поддерживать в норме уровень инсулина при употреблении большого количества сахара. Так как выброс инсулина ограничен, не повышается проницаемость мембран жировых клеток для глюкозы (а на мой взгляд, до 80 % подкожной жировой ткани синтезируется именно из углеводов), а также для жирных кислот. В то же время не происходит торможения распада жиров инсулином.

КВЕ – это экстракт северной белой фасоли. Проведенные исследования подтвердили, что КВЕ обладает свойством задерживать или блокировать действие фермента, расщепляющего крахмал на более простые углеводы, которые уже могут усваиваться организмом. Таким образом снижается количество потенциальных углеводов, превращающихся в глюкозу, что помогает расходовать энергию жиров.

В некоторые из подобных сборов добавляют «фазеламин», который частично блокирует действие пищеварительного фермента альфа-амилаза. Этот фермент «переваривает» сложные углеводы, которые мы получаем с картошкой, хлебом, макаронами и другими вкусными продуктами. Но непереваренные и неусвоенные углеводы начинают бродить у нас в кишечнике, как в бидоне с брагой, выделяя огромное количество газа. Человек волей-неволей превращается в «вонючку-скупса», постоянно удерживая в себе нескончаемый поток вони. Эти препараты стали продавать в аптеках под многообещающим рекламным названием – «Блокатор калорий». Среди вечно худеющих бытует мнение: надо «есть» меньше калорий, и стройная фигура вам обеспечена. Хотя никто из них толком даже не знает, что такое калории. Но мы об этом еще поговорим позже. А пока —

Несколько слов для любителей кофе

Кофеин – стимулятор центральной нервной системы. Кофеин представляет собой разновидность метилксантиновых соединений, содержащихся в более чем шестидесяти растительных продуктах, но в существенных количествах его можно получить только из листьев чая и зерен кофе.

Мало кто знает, что в зернах кофе содержание кофеина намного ниже, нежели в листьях чая. Более сильное стимулирующее действие напитка кофе объясняется просто большим количеством кофе, используемым для его приготовления. При этом кофеин чая связан с танином, и поэтому его действие мягче, чем действие кофеина кофе. В этом есть свой позитив – чай не вызывает зависимости, как это нередко происходит с кофе.

Кофеин снижает свертываемость крови, активизирует процессы тканевого окисления, увеличивает психическую возбудимость, улучшает концентрацию внимания, поднимает настроение, задерживает наступление утомления. Действуя через симпатoadреналовую систему, усиливает сократимость сердечной мышцы и повышает скорость высвобождения (мобилизации) жирных кислот, увеличивая использование их в качестве энергетического субстрата при выполнении аэробных нагрузок. Поэтому употребление качественного кофе и чая входит в рекомендации всех диетологов, работающих в области снижения веса.

Многие из вас, возможно, обращали внимание, что, если выпить чашку кофе (без сахара) натощак, голод на некоторое время бесследно исчезает? Как выяснилось, кофеин способствует распаду гликогена (энергетической субстанции печени), что приводит к выделению сахара в кровь и незначительному повышению его концентрации в крови. Глюкоза, получаемая из различных углеводов, является идеальным топливом для нашего организма, как бензин для машины. Но, в отличие от машины, организм нельзя остановить, а затем завести снова. Именно поэтому

часть глюкозы, поступающей с пищей, он обязательно запасает впрок. Топливо, запасенное впрок, – это и есть гликоген, «консервы» из глюкозы, которые организм будет «расконсервировать» по мере необходимости. Синтезируется и хранится запас гликогена в печени. И еще о-о-очень маленькая часть в мышцах – так как мышечные клетки нуждаются в мгновенном поступлении энергии и порой не могут ждать, пока она дойдет из печени. Но все дело в том, что запастись гликоген организм может только строго в определенном количестве. Невозможно заставить запастись гликогена больше, чем это дано природой.

Наш организм устроен так, что чувство сытости возникает при повышении уровня сахара в крови. Когда запасы этой энергии (гликогена) истощаются, очередь доходит до жиров. Увеличение в крови сахара и жирных кислот – одна из причин появления ощущения бодрости, прилива энергии и внутреннего тепла. Эта реакция организма на кофеин была известна очень давно. Именно поэтому крепко заваренный чай (чифирь) так популярен в местах лишения свободы, где недостаток питания зачастую сочетается с холодным климатом. Для нас важно, что кофеин обладает способностью опосредованно стимулировать распад подкожного жира.

Я часто рекомендую своим пациентам проводить аэробную нагрузку по утрам, на «голодный желудок», когда запас гликогена минимален. И желательно за час – полтора до этого выпить чашечку черного крепкого кофе. Такой прием кофеина позволяет избежать нарушения суточных биоритмов человеческого организма и ускорить процесс сгорания жиров при утренней аэробной нагрузке. Он пробуждает организм и стимулирует сердечно-сосудистую систему. Японцы называют чашку кофе по утрам гимнастикой для сосудов. Кофеин обладает мочегонным действием, благодаря чему жидкости теряется намного больше обычного. А это, в свою очередь, может привести к обезвоживанию организма! Поэтому не забываем пить воду!

Помимо своей способности увеличивать выведение жидкости, кофеин также способствует увеличению секреции желудочного и кишечного соков, резко усиливает перистальтику кишечника и ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту. Пища не успевает полностью перевариваться и усваиваться. Как результат – развиваются гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, приводящие к хроническим колитам. Белковые компоненты пищи начинают гнить, а углеводные – бродить. Образуются газы. Процесс опять напоминает выгон браги. По этой причине, я думаю, стоит отказаться от старой русской традиции – запивать завтрак, обед и ужин чашкой крепкого чая или кофе. Эти напитки следует пить отдельно, как минимум за час до основного приема пищи или спустя час после. Хотя даже в этом случае продвижение пищи будет ускорено.

Кофеинсодержащие напитки нежелательно употреблять людям с постоянно повышенным артериальным давлением, а также страдающим заболеваниями сосудов, забитых атеросклеротическими бляшками.

Сердце будет усиленно проталкивать по ним кровь, и «труба» может не выдержать такого дополнительного давления. Случится «упс», и человек очнется в реанимации, если вообще очнется. Из-за наступающего после приема кофеина повышения кислотности желудочного сока он не рекомендуется тем, кто страдает гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Для здорового человека безопасной разовой дозой считается 100–200 мг кофеина. Максимально допустимая суточная доза – 1000 мг кофеина (1000 мг = 1 г). При этом в чашке чая содержится максимум – 85 мг кофеина. Соответственно 12 чашек чая в сутки вам не повредят. Но в таком количестве чая, наверное, просто нет необходимости.

Постоянный и длительный прием кофеина вызывает приспособительную реакцию центральной нервной системы и организма в целом. Возбуждающее действие кофеина постепенно снижается, и развивается привыкание, при котором требуются уже большие дозы кофеина для достижения того же стимулирующего эффекта.

Внезапная отмена кофеина после длительного периода приема приводит к тому, что в центральной нервной системе возникает сильное торможение. Появляются вялость, общая угнетенность, сонливость, нервная депрессия. Это вполне могут почувствовать на себе водители, принимающие перед дальней дорогой любой стимулирующий кофеинсодержащий напиток.

Известное издание Independent со ссылкой на независимую ассоциацию автомобилистов «IAM» поведало своим читателям, что примерно через час после выпитой банки действие тонизирующего напитка заканчивается, и у водителей, находящихся за рулем, скорость реакции ухудшается. А это уже таит в себе смертельную опасность.

Хронический прием больших дозировок кофеина истощает нервную систему. Развивается замедление мыслительных процессов, ослабление силы воли, появляется неуверенность в своих силах, депрессия. Употребление кофеина (кофеинсодержащих напитков) приводит к формированию физической и психической зависимости от этого вещества. Вывод – можно, но осторожно!

Продолжаем знакомство с жиросжигателями

Гуарана – произрастает в тропических лесах Амазонии (Бразилия) и содержит гуаранин – вещество, практически идентичное кофеину. Использовалась

аборигенами как средство, подавляющее аппетит, снимающее усталость и снижающее вес. Является природным стимулятором, повышающим энергетический уровень организма за счет мобилизации жирных кислот в кровоток. Гуарана стимулирует высвобождение гормонов адреналовой группы, которые, в свою очередь, повышают выносливость, увеличивают способность к концентрации и усиливают термогенез – способность к высвобождению жирных кислот для производства энергии.

Форсколин – активное действующее вещество экстракта растения *Coleus forskohlii*, произрастающего в горных районах Азии. Форсколин обладает способностью замедлять процессы старения, позитивно влияя на деятельность сердца, легких и артериальное давление. Форсколин активизирует цепочку ферментов, запуская цепь метаболических реакций, которые, в свою очередь, способствуют более эффективному энергообеспечению мышечной деятельности, заставляя организм тратить больше энергии.

В результате этих реакций форсколин:

- усиливает липолиз (расщепление жира);
- увеличивает секрецию инсулина;
- стимулирует функцию щитовидной железы;
- увеличивает силу сокращения сердечной мышцы;
- расслабляет гладкую мускулатуру стенок артерий (снижая давление);
- блокирует высвобождение гистамина (один из пусковых механизмов аллергических и воспалительных реакций в организме).

При этом совокупность происходящих в организме процессов сходна с действием эфедрина. Но, в отличие от него, форсколин позволяет не только достичь столь же высокой эффективности термогенного действия, но и избежать характерных для эфедры многочисленных побочных эффектов.

Синефрин – горький апельсин, традиционно использовался китайской народной медициной в качестве средства, укрепляющего здоровье. Основное действующее вещество – синефрин, обладающее термогенным эффектом. По химической структуре синефрин – амфетаминоподобное вещество, очень близкое по своему составу к эфедрину. Подавляет аппетит, ускоряет метаболизм, усиливает термогенез. Но в отличие от эфедрина, способствует непосредственному липолизу (расщеплению жира). Это позволяет избежать побочных эффектов, связанных с действием эфедрина, – учащенного пульса и повышенного давления. Еще одно преимущество синефрина – низкая в сравнении с эфедрином способность

проникать из кровотока к клеткам головного мозга, что снижает частоту и выраженность побочных эффектов со стороны центральной нервной системы.

CLA (конъюгированная линолевая кислота) – достаточно новый «игрок» на рынке добавок для снижения веса. Открыт в 1978 году, как это часто бывает – случайно, и в течение долгого времени находился «в тени». Однако недавние научные исследования показали, что применение CLA способствует уменьшению жировой и росту мышечной массы (т. е. улучшает композицию тела), что в значительной мере способствовало повышению интереса к этой добавке. CLA – полиненасыщенная омега-6 эссенциальная жирная кислота. CLA не может синтезироваться в нашем организме, образуется из линолевой кислоты особыми бактериями (которые не входят в кишечную флору человека). Содержится в молочных продуктах и мясе (говядина, баранина), но в небольших количествах, поэтому получить нужное количество CLA из натуральных продуктов практически невозможно.

Считается, что CLA участвует в регуляции метаболизма жиров в организме через ключевые ферменты жирового обмена – липопротеиновую и гормончувствительную липазы. Препятствуя увеличению размеров адипоцитов (жировых клеток), способствует мобилизации (высвобождению) свободных жирных кислот из клеток жировой и мышечной ткани и их окислению, т. е. использованию в качестве источника энергии для мышечной деятельности. Кроме того, CLA обладает антикатаболическим и антиоксидантным действием. Пища, с которой вы принимаете CLA, не должна содержать большого количества клетчатки, так как она нарушает или даже блокирует всасывание жирорастворимых веществ (к которым и относится CLA) в кишечнике, и прием добавки будет бесполезен. Для того чтобы усилить эффективность приема CLA, необходимо сочетать его с физическими нагрузками аэробного характера – нужно увеличить не только высвобождение, но и использование жирных кислот, что и происходит во время тренировок. CLA также положительно влияет на общее состояние здоровья – обладает антиканцерогенным (противораковым) действием в отношении рака простаты, молочных желез и др., стимулирует работу иммунной системы.

5-НТП (5-hydroxy-tryptophan) получают из растительного сырья – африканского растения *Griffonia simplicifolia*. Несмотря на то что это достаточно новый препарат, он завоевал уже большое уважение и используется многими практикующими врачами-диетологами и психоаналитиками во всем мире. В России применяется крайне редко. На мой взгляд, это связано с незнанием врачей или их нежеланием уходить от стандартной общепринятой формы лечения депрессивных состояний с помощью сильных антидепрессантов. Я часто использую эту добавку при наличии показаний, в основном во время работы за рубежом. В отличие от антидепрессантов, этот препарат не имеет побочных действий и не вызывает привыкания.

В организме человека аминокислота триптофан превращается в 5-гидрокси-триптофан (5-НТП), а он, в свою очередь, в «гормон счастья» серотонин. Поэтому

до недавнего времени 5-НТР обычно использовали только в качестве средства для нормализации сна и борьбы с депрессией (следствием которой часто бывает переедание и избыточный вес). В дополнение к этим полезным свойствам ученые обнаружили, что увеличение уровня серотонина на фоне приема 5-НТР подавляет аппетит, что позволило причислить 5-гидрокси-триптофан к средствам для снижения веса. Речь идет о перееданиях на фоне стрессовой ситуации, или, как говорят в народе – «заедании стресса». Единственный минус этой добавки – ее недоступность в России. На момент написания книги ни одна фирма у нас ее еще не сертифицировала. По-видимому, это связано с не востребованностью ее на рынке. Многие наши врачи-диетологи еще просто не знают о существовании такого препарата.

Хитозан – пищевая добавка, которую получают из панцирей морских членистоногих (крабы, креветки), т. е. главное его преимущество – то, что это абсолютно «натуральный продукт». Он представляет собой разновидность клетчатки и сам по себе не растворяется и не переваривается в кишечнике человека. Попадая в желудочно-кишечный тракт, хитозан превращается в желеобразное вещество, обладающее высокой липофильностью (способностью связывать жир), и как губка впитывает жиры: 1 г хитозана связывает до 7 г жира. Молекулы хитозана заряжены положительно, а молекулы жира – отрицательно. Простая биохимия. Под действием сил притяжения жир, поступивший со съеденной вами пищей, образует с хитозаном весьма прочный нерастворимый комплекс, который не всасывается и выводится из организма, т. е. проходит через желудочно-кишечный тракт транзитом. Таким образом, он просто не усваивается и не превращается в подкожные жировые отложения. При этом существенно снижается поступление энергии в организм, поскольку жир – самый энергоемкий компонент пищи. Важно понимать, что хитозан никак не влияет на уже имеющийся запас жира, а только препятствует накоплению нового!

Препарат эффективен лишь в том случае, если ваш рацион содержит большое количество жиров. Если же вы сладкоежка, никакой хитозан вам не поможет!

Поэтому, на мой взгляд, есть смысл использовать его лишь в качестве «профилактического форс-мажорного средства» в случае, если вы сознательно решили единожды «согрешить». Или если не в состоянии отказать себе в удовольствии периодически «отрываться» при помощи жирной и вредной, но такой вкусной пищи. При длительном приеме препарата может возникнуть дефицит жирорастворимых витаминов и незаменимых жирных кислот. Но это ведь такая ерунда по сравнению с тем, что можно обжираться и не поправляться? Правда, ногти начнут крошиться и волосы выпадать, но ведь это такая мелочь по сравнению с осознанием, что вам все можно! Однако главным и очень неприятным побочным эффектом при приеме хитозана (как и орлистата, о котором мы говорили раньше) является расстройство стула (вплоть до недержания), связанное с

выведением не всосавшегося в кишечнике жира. Выраженность этого побочного эффекта напрямую зависит от количества жира в вашем рационе. Если вы продолжаете употреблять много жирной пищи и собираетесь использовать эти препараты, есть смысл заранее запастись подгузниками.

DMAE (диметиламиноэтанол), как и все ноотропы, выраженно стимулирует мозговую функцию: усиливает память, концентрацию внимания, познавательные способности; улучшает настроение, в правильных дозировках улучшает сон, вызывая яркие реалистичные сновидения. Повышает энергетический статус организма, в связи с этим используется спортсменами. Повышает упругость кожи, ее тонус, внешний вид. Обладает выраженным антиоксидантным действием. Защищает клетки от повреждения наиболее опасными разновидностями свободных радикалов. Значительно улучшает свойства крови – захват и перенос кислорода к тканям. На мой взгляд – одна из важнейших добавок, достойных внимания.

Доказано также, что добавление DMAE в консервированную кровь увеличивает срок ее хранения в 2 раза.

С возрастом в клетках мозга, сердца, кожи накапливается токсический пигмент липофусцин. Ранее считалось, что липофусцин – это просто мусор, пигмент старения. Сейчас же известно, что липофусцин отравляет клетки! Под старость каждая клетка может на 30 % быть забита липофусцином. Прием DMAE даже в течение нескольких месяцев помогает успешно справиться с удалением до половины этого мусора. Полагаю, если с молодости принимать DMAE, то можно вовсе не допустить значительного накопления липофусцина в клетках. В одном из экспериментов препарат ацефен, сделанный на основе DMAE, продлил жизнь животных на 49,5 %. Обычно если жиросжигающий препарат содержит DMAE, в состав включают и витамин B⁵, который стимулирует образование в организме из DMAE нейромедиатора ацетилхолина. Принимать диметиламиноэтанол можно в чистом виде, благо такие препараты в рамках спортивного питания существуют. О том, что препарат работает, вы сможете догадаться по таким явлениям, как более глубокий сон и реалистичные сновидения, легкое подергивание мышц, лучшая концентрация внимания. Поскольку DMAE – вещество природного происхождения и присутствует в некоторых продуктах питания, то и побочные эффекты возможны лишь в случаях крайних передозировок.

Биоперин – стандартизированный 95-процентный экстракт пиперина из черного перца, природное вещество, усиливающее биодоступность пищевых компонентов. Клиническими исследованиями доказано, что биоперин напрямую взаимодействует с эпителиальными клетками кишечника, увеличивая их абсорбционную способность. Эти результаты указывают на способность биоперина увеличивать биологическую доступность питательных веществ. Таким образом, добавив

биоперин в любой из жиросжигающих комплексов, производители повышают его эффективность на 50 %. Итак, биоперин оказался «заключительным аккордом» в «концерте для скрипки с жиросжигателями».

Получился ли этот концерт в тональности мажор или минор – судить вам. Надеюсь, было не очень скучно? Зато теперь, зная особенности и действие каждого компонента, вы сможете подобрать наиболее эффективный комплекс именно для себя, уже ничем не рискуя в плане здоровья.

Многим людям, например, в силу нарушения функций щитовидной железы никак нельзя воздействовать на ее гормоны прямым методом. Предлагаемые добавки позволяют решить проблему поддержания функции щитовидной железы без подавления секреции ее гормонов.

Наличие знаний никому еще не мешало, а альтернатива любому препарату при желании найдется всегда. Состав отдельных добавок обещает снизить способность организма реагировать на углеводную пищу, заставив тем самым организм использовать на энергетические нужды жир. Включенные в состав вещества, не имеющие прямого воздействия на жиросжигание, улучшают общее самочувствие, поддерживают многие функции организма в норме. В итоге получается синергизм между отдельными компонентами, воздействующими разными путями на процесс липолиза (распада жиров).

Теперь вы с видом профессионала можете прочитать состав на заморской баночке и выбрать ту, в которой нашли для себя что-то подходящее, так как препарат должен соответствовать индивидуальным особенностям вашего организма со всеми его болячками. Никто не будет с вами более откровенным, чем ваш собственный организм, он сразу сообщит вам, если ваш выбор был ошибочным и ему что-то не понравилось.

Поэтому еще и еще раз хочу подчеркнуть, что любые препараты, помогающие в процессе лечения ожирения, являются лишь необходимым дополнением к целому комплексу основных мер.

Это только подспорье в деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью – значит, питать ложные иллюзии. Не забывайте об элементарных правилах здорового образа жизни, то есть о грамотно сбалансированном питании и посильных физических нагрузках. Ведь ничто не сжигает жир лучше, чем сама природа, чем сам ваш организм. Надо только ему немножечко помочь.

В заключение этой темы хочется сказать – я рад, что люди сейчас недоверчиво и выборочно подходят ко всевозможным новым препаратам для похудения. Стараются найти объективную информацию об этих препаратах. Но чаще всего полученные таким путем знания все равно не заменят опыта и знаний врача. Поэтому я бы несколько изменил старую поговорку – проверяй, но доверяй!

Втирание денег или жужжащие машинки

Я встречал совсем немного женщин, которые не мечтали бы сбросить несколько лишних килограммов. Особенно летом, когда все прелести фигуры безжалостно открыты пожирающим мужским глазам, а этот целлюлит и складки создают уже постоянный комплекс неполноценности. В это время многие готовы выложить за легкий способ согнать вес любую сумму. Только бы есть все, что захочешь, и на тренажерах по вечерам не зависать. И вы таки думаете, нет такого способа? «Таки оно есть у нас! Любой каприз – за ваши деньги!» – утверждает армия массажистов и даже отдельных врачей. Сейчас предлагают множество так называемых физикальных методов: различные массажи (ультразвуковые, вакуум, эндермология), микротоковая стимуляция, миостимуляция, обертывания, боди-белты и слим-шорты, кремы и мыла для похудения... Чего только не придумали! Но все эти чудеса косметологии дают невыраженный и кратковременный эффект – 20 кг и 30 см на них не сбросишь! Розовая мечта многих женщин – вас мнут, потом во что-то обертывают, водят по вам датчиком прибора, а вы лежите и худеете. Все худеете и худеете. Хочется спросить: а отчего, собственно, худеем? Якобы при этом воздействии «разбиваются» жировые отложения. Но тогда куда деваются «осколки»? Ведь при выдавливании жиров из адипоцитов (жировых клеток) в кровь эти жиры должны как-то выйти из организма. А как? Да, например, реализоваться в энергию. Но для этого надо правильно двигаться... а двигаться вообще неохота, особенно лежа на массажном столе. Если вы продолжаете вести пассивный, малоподвижный образ жизни, куда денутся ваши родимые жирки? А я вам скажу, куда! Возвратятся к себе домой, в те же самые истосковавшиеся по их отсутствию жировые клетки. Туда, откуда их только что выдавили и выгнали.

В чем же тогда состоит польза массажа или других физиотерапевтических воздействий на кожу пациента, страдающего ожирением? Польза все же есть – во время массажа усиливается кровообращение, повышается температура кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Большинство диетологов относятся к «похудательному, антицеллюлитному массажу» довольно скептически, считая, что во время таких сеансов худеет только массажист и кошелек. Я частично разделяю их точку зрения. Это не решение проблемы, это скорее способ завуалированного ухода от решения. Кажется, что не надо пересматривать свой образ жизни, менять привычки, питание, а массажист или «заморская чудо-машина» все сделает за вас.

Одна из самых модных сейчас процедур (для тех, кто может себе это позволить) – воздействие на кожу под кодовым названием «LPG». Это чудо техники сегодня предлагают во многих салонах красоты и медицинских центрах. Его название – аббревиатура имени изобретателя. Суть – все тот же вакуумно-роликовый липомассаж кожи и подкожного жира. «Хвост» этого прибора, по задумке инженера Л.-П. Готье, должен исполнять роль нежных рук массажиста. Назначение одно – борьба с целлюлитом. И только?! Вам хоть раз доводилось видеть, как профессиональная массажистка мнет клиентку? Та пищит-извивается, на коже синяки после прошлого сеанса еще не сошли, короче, смотреть страшно. Прямо инквизиция какая-то! А что делать? От легких поглаживаний толку не будет. Тяжелую женскую долю, как это часто бывает, облегчил мужчина – французский инженер Луи-Поль Готье. Он посмотрел на весь этот кошмар, да и изобрел аппарат, выравнивающий кожу бережно, но чрезвычайно эффективно.

Какова же, собственно, история изобретения? Не было бы счастья, да несчастье помогло. Луи-Поль попал в серьезную аварию, а чтобы восстановиться после полученных травм, врачи ему назначили длительный курс массажа. То ли квалификация местных умельцев не устроила Готье, то ли денег перестало хватать, то ли просто от ничегонеделания, инженер задумал механизировать процесс массажа. И ему это удалось на радость современным женщинам и на горе армии массажистов. Каково же было удивление изобретателя, когда в ходе испытаний прибора выяснилось, что он не только снимает отеки и помогает рассасываться рубцам, но и улучшает структуру кожи. Подтягивает ее, делает более упругой и гладкой, уменьшает жировые отложения. Луи-Поль Готье тут же запатентовал свое детище и дал методике коммерческое название «эндермология». И с кожей (дермой) связано, да и звучит красиво.

Но как показал опыт использования этого прибора, для реально ощутимого эффекта от LPG-массажа однократного применения, конечно, недостаточно. Необходимо минимум 5–7 процедур. Сам процесс удаления из целлюлитных участков лишней воды, выдавливания из адипоцитов жира достаточно длительный. Активизировавшиеся клетки-фибробласты должны за это время успеть синтезировать новый коллаген и эластин – вещества, отвечающие за тонус кожи. На практике курс эндермологии состоит обычно из 10–20 сеансов (в зависимости от состояния кожи), которые нужно проводить регулярно. Минимум – два раза в

неделю, а стоит эта процедура, ох, как недешево. Но все же надо признать, что определенный эффект от нее есть.

Благодаря любому грамотно проведенному массажу жир легче попадает в сосудистое русло и с током крови доставляется туда, где он потом будет утилизирован, то есть в мышцы. При массаже повышается тонус мышц, а значит, и их способность окислять жир. С помощью массажа можно ускорить уменьшение жировых отложений в тех или иных местах, то есть внести в лечебный процесс элементы коррекции фигуры. А это всегда неплохо, учитывая «капризные проблемные зоны». Однако массаж должен быть хотя и эффективным, но все-таки щадящим. Ведь любая боль – это сигнал, предупреждающий наш организм об опасности. К коже это тоже относится. Почуввав неладное, она тут же включает систему защиты и перестает адекватно воспринимать необходимые воздействия. Так что строить из себя мученицу в массажном кабинете не рекомендуется. Кстати, незначительный эффект улучшения кровообращения оказывают и различные кремы, включающие в себя поверхностно активные вещества, повышающие тонус кожи и обладающие согревающим действием.

Врач (вслед кому-то): «Согревающий компресс на это место и ванночки, если не поможет, будем это место удалять».

Еще одним положительным свойством лечебного массажа, которым, конечно, не стоит пренебрегать, является способность стимулировать отдельные группы мышц, частично атрофирующиеся при любом ограничении питания.

Я имею в виду, например, глубокие мышцы спины, которые отвечают за правильную фиксацию и поддержку позвоночника – то, что врачи называют «мышечным корсетом». Ни для кого не секрет, что обычно у людей, имеющих избыточный вес, нагрузка на позвоночник увеличивается в несколько раз. Со временем это приводит к деформации позвоночника, уплощению межпозвонковых дисков. И несмотря на огромную устойчивость их к внутридисковому давлению, данную нам от природы, в сухожильном кольце при такой непомерной нагрузке со временем возникают трещины. Трещины сухожильного кольца вызывают боль местного характера. Они обычно локализуются в грудном и поясничном отделах позвоночника. Особенно от этого страдают мужчины, так как для них больше свойственна локализация жировой ткани в области живота (по типу яблока), или женщины с подобным типом ожирения.

Жировая масса бывает настолько велика, что ей удается за счет своего веса значительно усилить физиологический прогиб позвоночника в пояснично-крестцовом отделе. Животик, как мешок жира, тянет позвоночник вперед, приводя к его прогибу и деформации. Часто это заканчивается появлением так называемых грыж Шморля, и как следствие – сильными болями в поясничной области. После

избавления от лишнего веса при проведении комплекса специальных упражнений на растяжку (кинезитерапии) и массажа об этих грыжах можно будет забыть.

В заключение этой главы хочется сказать, что любые адекватные воздействия на подкожные жировые образования я только приветствую. Однако следует понимать, что они никогда не заменят правильное питание и необходимую для вас физическую нагрузку!

Давайте это отрежем!

Меня часто спрашивают о моем отношении к липосакции как методу лечения ожирения. Дорогие мои! Да нет такого метода! Нет!

Липосакция не является методом лечения ожирения, это всего лишь хирургическая коррекция контуров фигуры. Производится она удалением небольших и локальных жировых отложений с помощью вакуумного отсоса! Эта хирургическая процедура призвана только исправлять асимметрию тела – когда, например, одна ягодица больше другой или при локальных формах ожирения, связанных с нарушением контуров фигуры. Наиболее часто у женщин встречается «галифеобразная» деформация бедер, отложения жира на внутренней боковой поверхности коленного сустава, в области передней и боковых поверхностей живота. Убрать же навсегда большие объемы жира невозможно в принципе, потому что при неправильном обмене веществ потерянный жир быстро восстановится в другом месте.

Подобные операции к тому же весьма опасны своими осложнениями, ведущими к инвалидности и даже смерти. Многие еще помнят пример такого хирургического осложнения у одной из примадонн нашей эстрады. Тогда развилось гнойное воспаление, и ее с трудом удалось спасти. К тому же немаловажен и косметический эффект: ведь жировая масса при подобных операциях на больших объемах и площадях удаляется неравномерно. И вполне естественно, что нарастает она затем тоже неравномерно. В результате через год поверхность живота может напоминать горный массив с многочисленными буграми и впадинами. Кто из нас, отдыхая на юге, на пляже не обращал внимание на подобные «деформации тела». Результаты таких хирургических манипуляций не скроешь даже под закрытым купальником, а встречаются они нередко. Мне кажется, что современная здравомыслящая женщина вряд ли осознанно полезет под нож (или шприц, неважно), не попытавшись устранить саму причину возникновения полноты. Как в том анекдоте: «Раньше я был толстым, и это мне ужасно мешало. В конце концов, я решился и лег на операцию. У них что-то не заладилось, и теперь я... толстая!»

Давайте прощупаем свой любимый животик. За поверхностными пластами «свежего» жирка вы наверняка обнаружите плотные сгустки жировой ткани, напоминающие по размерам маленькую сливу. Нашли? Что же это такое?! Оказывается, существует такой тип ожирения – гиперпластический. Он обычно предопределен генетически и развивается с раннего детства. Еще при рождении закладывается большое количество самих жировых клеток (адипоцитов), которые и формируют очаги роста жировой ткани.

При похудении происходит лишь уменьшение их объема, но общее количество адипоцитов всегда остается неизменным. То есть, почти добившись желаемого веса, вы при этом не можете избавиться от этих пучков. Жировые клетки резко уменьшаются в размере, но не погибают, а продолжают сидеть у вас под кожей, ожидая благоприятных времен, чтобы вновь расцвести с новой силой.

Как же разрушить эти клетки, избавиться от них раз и навсегда? Именно в этом случае «финальным аккордом всей симфонии» исхода жиров из организма может стать локальная липосакция. При этом уничтоженные физически жировые клетки уже никогда не смогут восстановиться вновь. У взрослых людей жировые клетки вообще неспособны воссоздаваться – возможен только активный рост оставшихся. Однако некоторые пациенты с алиментарно-конституциональным ожирением, уставшие от всевозможных диет и ограничений, от отчаяния решаются иногда на кардинальные меры – устранить проблему одним махом. А точнее – взмахом хирургического ножа. И если раньше хирург, возможно, отговорил бы такого пациента от бесполезного и опасного хирургического вмешательства, то в наше время – «любой каприз за ваши деньги». В некоторых клиниках эти операции уже даже поставили на поток. Я считаю проведение такого рода хирургического вмешательства методом отчаяния. В некоторых случаях больные крайними степенями ожирения, дошедшие до потери не только трудоспособности, но и возможности самостоятельно себя обслуживать, готовые порой даже на суицид, видят выход только в радикальной липосакции. Однако эта операция гораздо более сложная, чем многие ее себе представляют.

Для любопытных или уже готовых лечь под нож могу рассказать, как проводится операция локальной липосакции. Существует несколько видов таких операций, но по сути они мало чем отличаются. Вакуумная липосакция – это самый старый метод. Под общим наркозом через небольшие разрезы под кожу вводятся специальные инструменты (кюретки), подкожный жир растворяется специальным препаратом и затем в жидком виде удаляется с помощью вакуума (отсасывается). Метод этот весьма травматичен. Хирург работает вручную, и очень многое зависит именно от его квалификации. Но этого мало. После такого вмешательства пациент

в течение двух месяцев будет носить специальное белье, бандажи, а сквозь долго не зарастающие отверстия будут подтекать остатки раствора.

Другой, более современный вариант – ультразвуковая липосакция. Во время этой операции жир разрушается с помощью ультразвука. Метод позволяет удалить довольно большой объем жира, однако вызывает термическое поражение тканей. После него заживление также идет довольно медленно, а специальное белье приходится носить до месяца.

Третий способ: софт-липмодел. Наиболее современная разработка, название которой переводится как «щадящее липомоделирование». Жир разрушается с помощью высокочастотных токов и удаляется через крохотные проколы. Бандажи рекомендуются носить в течение двух недель после операции. Этот метод не требует пребывания в стационаре: на работу можно выходить через два-три дня после операции. Однако следует помнить, что каким бы методом вы ни решили воспользоваться для исправления недостатков фигуры, не рекомендуется удалять за один раз больше двух литров жировой ткани. Если же пренебречь этим правилом и удалить больше, произойдет так называемый «гипофизарный ответ». Организм, «недосчитавшись» привычного объема тела, лихорадочно примется его восстанавливать. И восстанавливает он жирок не всегда там, где его удалили, и совсем не там, где бы вам хотелось.

Ни один серьезный хирург на Западе не рассматривает липосакцию в качестве процедуры, направленной на комплексное уменьшение массы жира в организме. Они даже отговаривают обратившихся к ним толстяков от проведения подобного вмешательства, особенно когда речь идет о выраженном избыточном весе. Подумайте сами – если у вас имеется, скажем, 20 кг лишнего жира (именно жира), то вам придется провести 10 (!) операций, чтобы избавиться от него. Каждая такая операция обойдется не меньше, чем в 500 долларов, но дело ведь не только в деньгах. Организм просто не потерпит такого варварского обращения, такого надругательства над собой!

А если уменьшить желудок?

Вы готовы проглотить воздушный шарик? А если его же наполнят водой непосредственно у вас в желудке? Уже довольно давно для лечения высоких степеней ожирения хирургами предлагаются различные операции на желудке, направленные на уменьшение его объема. В последние годы в ряде медицинских центров стала широко применяться операция, при которой в желудок вводят баллон, заполненный специальным составом. В результате при еде уменьшенный объем желудка быстро наполняется пищей и возникает чувство сытости. Даже при всем желании вы не сможете впихнуть в себя большое количество еды. В первые дни это действительно способствует ограничению поступления пищи и, как следствие резкому снижению веса.

После такой операции пациенты быстро худеют. В какой-то момент многим врачам показалось, что такое вмешательство может даже стать методом выбора при лечении избыточного веса. Но все оказалось не так просто. Этот подход эффективен только у больных с непомерно высоким потреблением пищи, а таких среди полных людей не очень-то и много. Да, конечно, они едят, и ожирение у них зачастую достигает крайних степеней. Но их мало! Если же такую операцию делают человеку, который ест не намного больше, чем все, то его вес снижается незначительно или не снижается совсем. Часто такие пациенты, компенсируя нехватку в объемах пищи, начинают употреблять более калорийные, углеводные продукты, что приводит к быстрому развитию и прогрессированию сахарного диабета. Одна моя пациентка рассказывала мне, как она часами размачивала печенье в молоке и затем целый день пила по трубочке этот коктейль. После подобных операций часть пациентов все равно продолжают злоупотреблять едой, буквально впихивая ее в себя. Их желудок со временем растягивается еще больше, и уже никакой баллон не сможет его заполнить.

Похожая ситуация развивается и при операциях на желудке – его ушивании, накладывании стягивающего кольца или даже частичном удалении. Причем сразу после операции пациент должен придерживаться все той же жидкой диеты. Через некоторое время он переходит на пюре. Только по истечении 3–6 недель ему разрешают вернуться к нормальному питанию с низким содержанием жира и сахара. Калорийной пищи также следует избегать. Эта операция часто приводит к появлению вздутия кишечника, усиленного газообразования, тошноты, рвоты, слабости и т. д. Все эти симптомы развиваются на фоне нарушений физиологических этапов переваривания пищи. Разумеется, если кольцо с желудка еще можно снять, баллон извлечь, то отрезанную часть вам уже никто обратно не пришьет. На мой взгляд, все это только нервы, ненужный риск, безумная трата денег и поиск приключений на свою... голову.

Иногда помощь хирурга оправданна – при локальных, трудно уходящих жировых отложениях в области талии, живота, на спине, на бедрах. Это так называемые «валики», «спинные ушки», «загрибок». В этих случаях, бесспорно, есть все основания для липосакции.

Поздно мазать себя кремами и бежать к косметологу, если в результате неправильно проведенных лечебных мероприятий вы получили взамен ушедших килограммов обвисшую кожу с образованием так называемого «фартука». Обычно это следствие пренебрежения рекомендациями лечащего врача-диетолога или его недоработка из-за неопытности. Эта кожная складка сама по себе, к сожалению, уже никуда не исчезнет. Об этом надо было думать заранее в ходе лечения, проводя мероприятия по планомерной подтяжке и улучшению эластичности кожи. Болтающаяся до колен кожная складка – это не только косметический дефект. Она

мешает жить, вызывая массу проблем. Ведь под ней при потоотделении создается идеальная среда для размножения микробов, развиваются гнойничковые и рожистые воспаления. Здесь уже сможет помочь только косметическая хирургия (абдоминопластика). И других мнений на этот счет быть не может.

«Сегодня я наемся вволю, а завтра сожгу все в спортзале»? (О роли физических нагрузок)

Я никогда не любил физкультуру. Раньше не любил! Отчасти это было связано с определенными комплексами, свойственными полным людям, отчасти – с банальной ленью, и поэтому спортивный зал для меня всегда ассоциировался со словом «мучение». Я сам себе придумывал сотню отговорок: и времени совершенно недостаточно, и устаю на работе так, что сил хватает только до постели доползти. И это действительно было! Я действительно очень уставал. Уставал на работе, уставал в быту.

Ведь люди, страдающие ожирением, действительно страдают им! Их очень утомляют те бытовые мелочи, которые другими почти не замечаются. Толстякам трудно одеваться и обуваться, трудно долго ходить пешком, трудно влезть в переполненный автобус или даже в собственный автомобиль. Они буквально устают от жизни, таская на себе постоянно несколько «ведер грязной жирной воды». Какие уж тут занятия спортом, хотя все вокруг только об этом и твердят. Порой это звучит как издевательство и со временем начинает только раздражать. Но мы-то с вами понимаем, что для человека с лишним весом и тем более выраженными степенями ожирения резкая физическая нагрузка – это тяжелое, да и опасное испытание. У таких людей риск развития инфаркта во время физических упражнений в 30 раз выше, чем у остальных.

Кроме того, не стоит забывать про целый букет сопутствующих заболеваний. Это и сахарный диабет, астма, артрит, артериальная гипертония, атеросклероз и т. д. Для очень полных людей даже простая ходьба – это настоящий подвиг и обычный подъем по лестнице может стать причиной травмы суставов. Некоторые мои пациенты просто не помещаются в спортивные тренажеры, которые узковаты для них! Психологический фактор также играет свою роль. Я уверен, что большинство из вас не совсем комфортно почувствуют себя, заходя в спортивный зал, где полно «накачанных» рельефных красавцев. Посторонние люди, соседи, родственники и даже врачи постоянно достают своими охами и ахами, советами и вопросами: «Ну как же вы довели себя до такого? С этим надо как-то бороться! Займитесь спортом, что ли...» Вот чего-чего, а советчиков у нас хоть отбавляй! Попробовали бы эти советчики сами, имея такие же габариты, хотя бы переступить порог спортзала под

молчаливые пренебрежительные взгляды местных аполлонов. Хотел бы я посмотреть, хватило бы у них смелости на такой поступок!

А меж тем каждый из нас в душе-то, конечно, понимает, что движение – это одна из радостей жизни, не меньшая, чем еда, и, только похудев, ты начинаешь получать от этого истинное удовольствие. Ты понимаешь, как тебе не хватало этого всю жизнь! Когда я сейчас выхожу из спортзала, я испытываю легкую усталость, но одновременно – потрясающее чувство внутренней гармонии и удовольствия.

Пока вам, по вполне понятным причинам, эти ощущения еще недоступны, но не стоит отчаиваться. Поверьте моему опыту – опыту человека, который полжизни был толстяком. Когда благодаря нашим с вами совместным усилиям жир начнет таять на глазах, вас самих потянет в спортзал! Это проверенный факт! Вы будете парить над суетой жизни в новом «молодом» легком теле. И вам, конечно, захочется еще больше преобразить это новое тело, сделать его более стройным, упругим, красивым. Ну а если вашего порыва хватит хотя бы на месяц, то, оценивая результаты, вы уже не сможете бросить занятия в спортзале! Вы поймете, насколько это красиво, удобно и гармонично – иметь спортивную, пластичную, упругую фигуру. Мотивация здесь обычно проблем уже не вызывает. Ведь смотреть на красивое тело приятно не только вам, но и всем, кто вас окружает. Сейчас мои занятия спортом носят регулярный характер, и мне трудно от них отказаться. Я получаю огромное удовольствие, выполняя упражнения, о которых раньше даже думать боялся. Мне нравится наблюдать, как день ото дня растут мышцы и формируется мое новое тело.

Так уж принято, что под словом «диета» мы подразумеваем только правильное питание. А здоровый образ жизни включает в себя не только правильную организацию питания, но и систематические физические нагрузки, и активный отдых – словом, все то, что помогает нам чувствовать себя людьми.

Наш организм подобен сложному часовому механизму, в котором каждое звено тесно связано с другими звеньями. И ему, как и всякому механизму, нужны и определенное питание, и определенные нагрузки. Без должного ухода «часы» будут сбиваться и в конце концов могут окончательно выйти из строя. Конечно, правильное питание – важная составляющая здорового образа жизни. И если ваш рацион содержит все необходимые для жизни вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., этот механизм будет работать достаточно исправно. Недостаток же или избыток, дисбаланс даже самых незначительных пищевых компонентов рано или поздно может привести к перебоям в его работе. Внешне это может выражаться по-разному – в повышенной утомляемости, плохом сне, раздражительности, проблемах с кожей и даже болезнях.

Пока мы молоды, нам многое прощается. Человек – достаточно живучая саморегулирующаяся система. С годами, однако, мы начинаем осознавать, что здоровый образ жизни складывается не только из правильной еды. Он просто немыслим без элементарной физической активности, которой, к великому

сожалению, пренебрегают большинство из нас. Опасность даже не в том, что мы стали больше есть жирного, сладкого, а в том, что стали меньше двигаться. Сейчас нормальный активный образ жизни ведет не более 8 % населения. Человек сам себя обездвигил (автомобили, лифты, телевизор, даже на руле в машине есть гидроусилитель) и, кажется, подошел уже к нижнему пределу: общие энергетические затраты в течение дня не превышают 1500–2000 ккал, а это уже критические для человека цифры.

О том, что «движение – кладовая жизни», говорил еще древнегреческий историк Плутарх. «Вся наша жизнь связана с движением, даже если мы сами не перемещаемся в пространстве, в наших организмах происходит постоянное движение атомов, молекул, клеток и жидкостей». «Гимнастика, физические упражнения, ходьба – неотделимые составляющие образа жизни каждого, кто хочет надолго сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и активную жизнь» – эти слова принадлежат великому Гиппократу.

Об этой истине интуитивно догадывается, наверное, каждый из нас. Кто-то, все понимая, молча кивает головой, кто-то вздыхает, но большинство старается побыстрее уйти от этой темы. Забыть, отвлечься, не думать об этом. Но как ни уходи от проблемы, она сама к тебе придет. Придет рано или поздно в виде болезней, немощи и осознания, что уже в сорок лет ты чувствуешь себя дряхлым стариком. Никакая, даже самая совершенная медицина не в силах будет помочь нам, если мы не будем двигаться!

Если вы хоть раз интересовались вопросом физических нагрузок для сжигания жиров, то наверняка нашли массу противоречивых рекомендаций. Это так! Единого мнения нет и в этом вопросе. Кто-то советует тренироваться с низкой интенсивностью, кто-то – чередовать силовые нагрузки с аэробными (интервальный тренинг), а кто-то откровенно советует не «заморачиваться» на эту тему, а просто бегать по утрам. Даже профессионалы спорта часто спорят между собой, защищая свои подходы и принципы занятий.

В этой главе мы постараемся понять, что здесь правда, а что – вымысел, и выделить наиболее распространенные заблуждения, связанные с применением тех или иных спортивных нагрузок.

Для начала давайте отбросим все авторитетные мнения и попробуем сами объективно во всем разобраться, дойдя до истины логическим путем. Начнем с самой главной и, пожалуй, единственной очевидной истины – избавиться от жировых запасов можно, только израсходовав жир, то есть создав ситуацию, когда организм будет вынужден этот жир сжигать. Другого пути просто не существует!

Запомните! Жир нельзя выпарить, выделить с помощью мочегонных или слабительных средств. Нельзя уничтожить и с помощью других лекарственных препаратов. Избавиться от лишнего веса можно, только израсходовав его на энергетические нужды организма.

Вопрос только в том, как заставить наш организм наиболее эффективно расходовать, сжигать этот ненавистный жир? Основная ткань, где происходит его сгорание, – это мышцы. Распад веществ в мышечной клетке может происходить двумя основными путями: при участии кислорода (аэробно) и без участия кислорода (анаэробно). С помощью кислорода можно расщепить углеводы, жиры и белки до углекислого газа и воды, при этом освобождается большое количество энергии, но процесс идет чрезвычайно долго. 90 % всего жира в организме окисляется или сгорает именно в мышцах в присутствии избыточного количества кислорода. Причем такое окисление жиров может происходить как в работающих мышцах, так и в мышцах, находящихся в состоянии покоя, но в работающих мышцах окисление жира многократно усиливается. Без кислорода можно расщепить только креатинфосфат и гликоген (реже – глюкозу), при этом вещества расщепляются не полностью, образуются недоокисленные продукты распада, однако процесс расщепления протекает быстро.

При ограничении подвижности и физической активности способность мышц к окислению жира резко сокращается. Я полагаю, именно в этом кроется причина нарастания веса у спортсменов, прекративших тренировки, а также у людей, перешедших к более спокойному образу жизни. Причем, как выяснилось совсем недавно, не все мышечные клетки обладают удивительной способностью использовать энергию окисления жиров. Ведь мы помним, что все люди разные? У каждого из нас свои гены, отвечающие за физическую активность. Некоторые люди просто на генетическом уровне не в состоянии сразу, резко изменить свой физический статус, заставить себя быть подвижнее, хотя прекрасно знают, что это им будет весьма полезно. И наоборот, влияние физической активности настолько велико, что позволяет на генетическом уровне изменить запрограммированную от рождения активность обменных процессов.

Существует три основных вида физических нагрузок:

1. Силовая нагрузка, рассчитанная на наращивание мышечной массы.
2. Кардионагрузка (от греч. kardia – сердце), в самом названии которой есть подсказка о целях ее применения – развитие, тренировка сердечно-сосудистой системы.
3. Аэробная нагрузка (от греч. аἰρ – воздух), основная цель которой – эффективное сжигание (окисление) жиров, происходящее, естественно, в присутствии достаточного количества кислорода.

Соответственно каждому типу нагрузок существуют и несколько видов мышечных волокон:

1. Поперечно-полосатая мышечная ткань целомического (сердечного) типа.
2. «Быстрая» поперечно-полосатая мышечная ткань соматического (скелетного) типа – быстро и легко утомляемые мышечные волокна, приспособленные к выполнению кратковременной, хотя и мощной физической нагрузки (силовые виды спорта, подъем тяжестей). Нагружая эти волокна, мы производим силовую нагрузку и наращиваем мышечную массу.
3. «Медленная» поперечно-полосатая мышечная ткань соматического (скелетного) типа – устойчивые к утомлению мышечные волокна, способные работать длительно, умеренно, но только в присутствии большого количества кислорода (ходьба, аэробные тренажеры). Именно эти волокна в качестве топлива используют энергию окисления жиров. И именно их мы должны максимально задействовать, если хотим сжечь больше жира.

Каждое из мышечных волокон в силу возложенных на него задач снабжено определенным количеством нервных окончаний. Вполне логично, что чем больше нервных импульсов, тем быстрее сокращается волокно. У разных людей соотношение числа медленных и быстрых волокон в одних и тех же группах мышц предопределено от рождения (генетически) и может весьма различаться.

Английские ученые установили, что чем более худощав человек, тем больше у него медленных волокон, использующих в качестве источника энергии жиры. И наоборот, люди, склонные к ожирению, к сожалению, имеют больше быстрых волокон, неспособных сжигать жиры. Их мышцы устают гораздо быстрее при выполнении продолжительной физической нагрузки.

Но если у вас от природы больше быстрых волокон, это еще не «приговор». Чтобы «переучить» свои мышцы, то есть научить быстрые волокна работать по принципу медленных, необходимо просто продолжительное время проводить ежедневную аэробную нагрузку. Организм подстраивается под тот вид нагрузки, которая становится для него постоянной, и начинается перестройка быстрых волокон с целью приучить их сжигать жиры.

Это подтвердили сотрудники университета Мичигана, обнаружив, что регулярная физическая нагрузка повышает способность мышечной ткани перерабатывать жирные кислоты. Чем больше вы двигаетесь, тем активнее ваш организм развивает способность к сжиганию жиров. То есть тренированные люди способны даже при обычной ходьбе окислять больший процент свободных жирных кислот. У людей,

не привыкших к регулярной аэробной нагрузке, способность активировать жирные кислоты выше способности к их окислению. В результате этого значительная часть жиров связывается в виде триглицеридов и снова оседает в подкожно-жировой клетчатке. В ходе многочисленных исследований было также выявлено, что большинство медленных волокон (способных получать энергию за счет окисления жиров) сосредоточены в крупных мышечных массивах ног. Вывод напрашивается сам – можно часами махать руками на занятиях аэробикой и не сжечь ни капли жиров, а можно просто планомерно ежедневно ходить по улице, и жиры будут таять на глазах. Это вполне логично! Согласны?

Оглянитесь вокруг. Как много нас окружает физически очень сильных людей, выполняющих ежедневно тяжелую работу (грузчики, строители и даже штангисты) и при этом страдающих ожирением! Казалось бы, как это возможно – часами таскать «железо» в спортзале или выполнять тяжелую работу и при этом иметь много жировой ткани?! Давайте вместе попробуем найти ответ на этот вопрос.

В одном исследовании, проведенном в Университете города Лафборо (Loughborough University), что в Великобритании, выяснилось, что всего час динамичной ходьбы на беговой дорожке изменяет содержание двух регулирующих аппетит гормонов: «грелина» и «пептида YY». «Грелин» – это гормон, стимулирующий аппетит. «Пептид YY» – напротив, снижает аппетит. Этот гормон вырабатывается в кишечнике и, поступая с кровью в мозг, подавляет центр голода. Оказалось, что после часовой тренировки на беговой дорожке уровень «грелина» в крови испытуемых резко падает, а уровень «пептида YY» возрастает. Все вместе приводит к снижению аппетита! То есть, когда вы занимаетесь аэробной нагрузкой – вы не хотите есть. Силовая тренировка действовала в том же направлении, но в меньшей степени, так как повлияла лишь на один из этих гормонов. Она снизила содержание «грелина», а другой гормон остался на прежнем уровне. Эффект снижения аппетита довольно кратковременный, но он отмечался всеми спортсменами. После беговой дорожки он продолжался около часа, а после силовой тренировки – всего полчаса.

Весной, заходя в спортзал, я сразу обращаю внимание на «новеньких». Эти люди для завсегдатаев сразу выделяются из общей массы. Мы их в шутку называем – «худеющие». Они обычно появляются в марте и поначалу полны решимости. Ни с кем особенно не общаются, никого не слушают и как танки прут к намеченной цели. На их побагровевших от упорства и непомерных нагрузок лицах написано: «Умру, но похудею!» С фанатичным упорством они каждый день обмазывают себя в раздевалке различными кремами «для расщепления жиров», обматываются с головы до ног бутербродной пленкой и упаковываются в воздухонепроницаемые резиновые костюмы, наподобие тех, что используют аквалангисты. Они до упора истязают велотренажеры и беговые дорожки. В этот момент к ним лучше даже не подходить. На лбу написано – «Не влезай – убьет!» Они не слушают ничьих

советов и работают на пределе всех человеческих возможностей вплоть до головокружения.

Благо – надолго их не хватает. В эти моменты я начинаю осознавать, сколько упорства скрыто в русском человеке, а особенно в русской женщине! Помните: «Коня на скаку остановит...» Но главное, что обидно, – все это зря! До сезона купальников «добегают» далеко не все. Тяжело, да и результат, прямо скажем, не впечатляет! Ведь при таких интенсивных нагрузках жиры не могут сгорать. Это же простая биохимия. Законы природы! Сейчас попробую объяснить все простыми словами.

«Какой же русский не любит быстрой езды!» Женщины порой потрясающе упорны, и переубедить их крайне сложно. Им почему-то всегда не хватает нагрузки. Вот строки из одного письма: «Я... ежедневно бегаю быстрой ходьбой!» Многие пытаются полностью выложиться, часто считая, что они недорабатывают или затрачивают слишком мало энергии. Такой настрой зависит, конечно, и от темперамента человека. Дело в том, что тренировки, оптимальные в плане сгорания жира, и нагрузки максимальной интенсивности – это отнюдь не одно и то же. Уже давно установлено, что оптимальными для сжигания жиров являются нагрузки именно малой интенсивности, но продолжительные.

При интенсивных занятиях в мышцах расходуются углеводы, а образовавшиеся недоокисленные продукты (ацетон, молочная кислота) блокируют процессы окисления жира. После таких непомерных нагрузок мышцы полностью расслабляются, и окисление жира в них не происходит. И что еще очень важно, подобные нагрузки резко усиливают аппетит.

Ученые из университета Аристотеля (Фессалоники, Греция) в своих исследованиях достоверно доказали, что «спокойная ходьба лучше помогает худеть, чем быстрый бег!» В течение 3 месяцев они наблюдали за двумя группами женщин. Одни занимались ходьбой, другие – бегом. Нагрузку рассчитали так, что все теряли по 370 килокалорий за занятие. В итоге группа, тренировавшаяся в спокойном темпе, похудела в среднем (каждая) на 3 кг, а «бегуны» – меньше чем на два. Как объясняют этот результат исследователи: «Женщины, занимавшиеся более интенсивно, больше ели и пассивно проводили свободное время». Они банально уставали.

Вывод прост – гораздо больше жира сгорит, если вы будете двигаться регулярно, но в оптимальном режиме – без одышки, ста потов и насилия над собой. Идеальна в этом смысле – простая ходьба. То, чем вы и так занимаетесь каждый день, идя на работу или в магазин. Конечно, за час такой ходьбы вы израсходуете гораздо меньше энергии, чем за тот же час бега. Но ведь сгорит при этом именно жир, так

как он дает энергию при средне- и малоинтенсивных нагрузках. И пусть при этом его сгорит не так много – всего граммов сорок, но одновременно произойдет еще целый ряд важнейших для нас событий:

- 1) обмен веществ переключается на расход жира – активизируется работа гормонов, расщепляющих жиры (адренина и норадренина);
- 2) повышается настроение и мышечный тонус, что способствует повышению расхода энергии в течение всего дня;
- 3) снижается потребность в шоколадках «для настроения» и в общем количестве употребляемой пищи – ведь в крови есть «энергия» расщепленного жира. Постепенно исчезает тяга к постоянным перекусам и обильным ужинам.

Считайте сами: жир сгорает во время тренировки и будет еще длительное время компенсаторно расходоваться после нее. В результате вы меньше съедите – выгода вполне очевидна!

Чем «потогоннее» нагрузка, с помощью которой человек решает согнать лишний вес, тем меньше шансов на успех. «У велогонщика на трассе Тур де Франс жир начинает сгорать уже через пять минут. У обычного человека на тренировке – не раньше, чем через пятнадцать минут, – утверждает Андрей Воронов, доктор биологических наук, физиолог. – Но это при условии, что он ходит, крутит педали или занимается аэробикой в среднем темпе. При непривычно большой нагрузке у нетренированного бегуна расходуются в основном углеводы.

А как только углеводная энергия заканчивается, он просто падает без сил. Его останавливает одышка, боль в мышцах, ощущение «Все, больше не могу!» И он действительно не может – мышцы не научены еще извлекать энергию из жира с такой скоростью. Да и углеводы они расходуют весьма неэффективно – не сжигая молекулы глюкозы, а просто расщепляя их. Энергии в этом случае выделяется гораздо меньше. Именно поэтому нетренированный человек не может час подряд без остановки бегать и плавать. Ему просто неоткуда взять на это энергию».

Результатом такого насилия над собой является безмерная усталость, заставляющая остаток дня провести в горизонтальном положении. Повышается аппетит – при сгорании углеводов падает уровень сахара в крови, и организм настойчиво требует еды.

Как результат – появляется упадническое настроение: «И зачем я себя так мучаю, все равно толку никакого!»

Интенсивные тренировки не только не помогают худеть, но и, наоборот, мешают этому процессу. Если пульс зашкаливает и вы задыхаетесь – значит, переходите аэробный порог (перестаете сжигать жир), и организм начинает работать в анаэробной зоне («съедать» мышцы). Представьте себе мангал и тлеющие угли. Если вы закроете их брезентом, нарушая доступ кислорода, угли почти погаснут, но если раздувать их, они разгорятся в яркое пламя. Точно такие же процессы происходят с вашими жирами при ходьбе. Ведь любое сгорание есть процесс окисления, а он, по законам химии, может проходить только при избыточном количестве кислорода.

Поэтому любые физические упражнения необходимо проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, постоянно следя за своим дыханием. Для горения жира, как и вообще для любого горения, необходим кислород, и его в окружающем воздухе должно быть много!

Недостаточно просто выполнять физическую нагрузку, важно сочетать ее с правильным дыханием!

Что делают ваши клетки, получив порцию кислорода? Они переключаются на режим окисления – окисления жира. Научившись глубоко и правильно дышать, вы максимально эффективно наполните свои клетки кислородом и усилите их метаболизм. Вдыхайте только носом, выдыхайте только ртом – это стабилизирует ритм сердца, более полно насыщая кровь кислородом. Да, поначалу этот режим дыхания труден и доступен не каждому. Он кажется непривычным и даже неудобным, но после 2–3 тренировок вы начнете это делать автоматически. Не должно быть одышки, сердцебиения, боли в мышцах и суставах, обильного пота. Пульс – не более 110–120 ударов в минуту.

Полчаса ходьбы в день – минус 5 кг в месяц. Если вы включите прогулки в привычку – новая жизнь не за горами!

Темп подобран правильно, если во время тренировки вы можете без одышки поддерживать беседу и через полчаса после начала занятий чувствуете достаточно сил, чтобы прозаниматься еще и час, и даже два.

Вторым не менее важным условием аэробной нагрузки является правильная техника ходьбы. Когда в спортивном зале я вижу людей, марширующих широкими шагами по беговым дорожкам, я понимаю, что половину своего времени они тратят впустую. Важно понять, что вы не участвуете в соревновании. Вы ходите не на время и не на расстояние, а в течение временного интервала. Поэтому не делайте

широких шагов. Идите так, как будто на вас надета узкая юбка, перекатываясь плавно с пятки на носок. Как удачно привела сравнение такой ходьбы Елена Проклова: «Это же лунная походка Майкла Джексона!» Вот именно так и надо идти. При этом типе ходьбы постоянно задействуются все группы мышц ног. И все они работают на вас, сжигая жиры.

Но многие тучные люди почему-то искренне убеждены, что для успешного снижения веса необходимы все же именно интенсивные физические нагрузки, причем чем сильнее, тем лучше. Например, ежедневный и многочасовой бег. А так как совершать такие пробежки у них обычно нет ни сил, ни времени, ни желания, то в большинстве своем они их не делают вовсе.

Я это знаю потому, что точно так же в свое время думал и я. Как только я на миг представлял себе студенистую массу, которая несется по вечерним улицам, распуская прохожих, мое желание бегать мгновенно улетучивалось, а ноги сами несли меня к любимому диванчику. Даже американцы, еще недавно поголовно пропагандировавшие «джоггинг» (бег трусцой), охладели к такому виду оздоровления. Выяснилось, что он дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую – на мышцы. К тому же сам по себе бег вызывает сильное сотрясение всего организма. Ведь в каждом беговом шаге существует фаза полета, когда обе ноги отрываются от земли и тело как бы парит в воздухе. Когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела. Иногда, приземляясь, можно услышать характерный хруст, который запомнится вам надолго травмпунктом и загипсованной ногой. Только представьте себе: если человек весит, скажем, 100 кг, то нагрузка на стопу при приземлении составит полтонны! С каждым таким прыжком создается и огромное давление на позвоночник. Его то швыряет вверх, растягивая, как гармошку, то он резко сжимается, испытывая при этом огромные перегрузки. Поэтому вместо бега я всегда рекомендую своим пациентам обычную ходьбу, при которой нагрузка распределяется более равномерно.

Пройдемся?

По данным исследователей Портсмутского университета, более 9 миллионов женщин, живущих в Великобритании, подвергают себя опасности травмировать грудь из-за того, что занимаются спортом без специального бюстгальтера. При этом травмы груди могут иметь необратимые последствия. Вам ли не знать, что во время бега женская грудь двигается беспорядочно. Такие движения приводят к растяжению тканей и связок. Особенно если эта грудь немаленького размера. Выяснилось, что за то время, пока женщина пробегает полтора километра

дистанцию, ее грудь подвергается ритмичным движениям, суммарная амплитуда которых равна 135 метрам. Эти движения представляют собой серьезную нагрузку для нежной кожи и растягивают «куперовы связки», что приводит к необратимому обвисанию бюста. Это сопровождается болью и ощущением дискомфорта.

Особенно ходьба подходит для женщин. Во-первых, не так трясется... а во-вторых, сравните по телевизору фигуры участниц любых легкоатлетических соревнований. Наиболее женственные и гармонично развиты они именно у тех спортсменок, которые занимаются спортивной ходьбой.

Поэтому, милые женщины, не подвергайте себя таким испытаниям. Не надо марафонских забегов. Просто ходите. Ходите везде и как можно чаще. Если сравнивать ходьбу как вид физической активности, например, с бегом, то у ходьбы ведь есть масса преимуществ:

- 1) легче выбрать место для занятий и подобрать экипировку;
- 2) способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих, в том числе собак;
- 3) легче дозировать и контролировать общую нагрузку;
- 4) ниже скорость передвижения, гораздо меньше нагрузка на ноги и, следовательно, сведена к минимуму возможность получения травм;
- 5) использование техники так называемой спортивной ходьбы активно включает в работу все тело.

На мой взгляд, ходьба, как вид физической нагрузки, вообще уникальна и наиболее физиологична для человека. Энергичная правильная ходьба, как средство похудения, завоевывает в последнее время все больше сторонников во всем мире.

Среди любителей ходить пешком немало знаменитостей: Стивен Спилберг, Джордж Лукас, Холли Берри, Лиза Кудроу. И поверьте мне, их график работы не менее плотный, чем у каждого из нас. Несмотря на массу дел, все они находят время, чтобы пройти по тропе здоровья быстрым и легким шагом. Будет просто здорово, если вы сможете выработать в себе привычку – даже потребность – в ежедневной ходьбе. Звезда сериала «Говорящая с призраком» – актриса Дженнифер Лав Хьюит – тоже поклонница ходьбы. В любое время года она энергичным шагом проходит большие расстояния, получая от этого колоссальное удовольствие. «Я люблюсь всем, что меня окружает, люблю, когда идет тихий дождь. Шагая, я заучиваю слова своей роли», – объясняет актриса свою увлеченность пешими прогулками.

Вы тоже получите удовольствие от пройденных километров, станете более уверенной в себе. Даже шагая в медленном темпе, вы почувствуете себя энергичной и подвижной, повысится настроение. Примерно через пару недель после начала регулярных занятий вы основательно втянетесь. Вам станет легче преодолевать намеченный путь, а сердце и ноги значительно окрепнут. Как-то к моей регулярной ходьбе по утрам присоединилась моя супруга. Через пару недель она с радостью и удивлением сообщила мне, что, когда сломался лифт, она смогла без особой одышки и остановки подняться на одиннадцатый этаж. До этих утренних прогулок ей бы обязательно пришлось пару раз остановиться для передышки. И это – всего за две недели обычной ходьбы!

Ходьба просто незаменима, когда другие энергичные занятия спортом вам противопоказаны (например, после рождения ребенка или при заболеваниях суставов, позвоночника), поскольку хорошо помогает сжечь жиры, но не приводит к травмам и перегрузкам. Простой, но очень эффективный способ проверить работоспособность ваших ног и состояние суставов – приседания. Определите количество приседаний, которое вы можете выполнить, сгибая ноги в коленях на 90 градусов и не опираясь на стену. Мужчина в 45–49 лет должен выполнять 40 приседаний, женщина этого же возраста – 26. Не можете приседать? Хорошо, тогда просто попробуйте встать сидя в кресле. Вы пользуетесь руками, чтобы помочь себе привстать с дивана или низкого кресла? Можете ли вы сделать это лишь усилием ног? Если нет, значит, вашим мышцам не хватает необходимой силы. Вы должны поднимать свой собственный вес с легкостью. Чем больше вы весите, тем больше силы вам необходимо, чтобы защитить и сохранить суставы. Слабые мышцы ног – это риск дальнейшей травматизации и изнашивания суставов. Так вы вскоре и со стула не сможете встать!

Занятия ходьбой удобны и для тех, кто не любит вообще заниматься спортом или не имеет доступа к тренажерному залу. Если вы дни напролет проводите сидя в офисе, а вечером – на диване, ограничиваясь недолгой прогулкой до остановки, гуляете с детьми или собакой, обладаете избыточным весом, страдаете хроническим заболеванием, которое ограничивает физическую активность, значит, вам пора начинать ходить пешком.

Исследования, проведенные американским профессором Д. Ньюманом, показали, что у женщин, которые регулярно занимаются ходьбой всего лишь по 30–40 минут 5 раз в неделю в течение 12 недель, количество иммунных клеток увеличивается уже через несколько часов после того, как они вышли в путь. Следовательно, снижается и риск простудных заболеваний. Это особенно актуально в холодное время года. Многие мои пациенты отмечают эту особенность: «Ходим по морозному воздуху, дышим открытым ртом и не заболеваем!»

Одни из самых крупных мышц человеческого тела – это мышцы ног. При своей работе они расходуют максимальное количество энергии и при этом медленно устают. Как ни странно, эти мышцы наиболее развиты именно у толстяков, ведь им ежедневно приходится таскать на себе десятки лишних килограммов. Так пользуйтесь этим! Задействуйте эти мышцы по полной программе.

Утром, еще толком не проснувшись и с трудом протерев глаза, вы с отвращением думаете о любом виде физической нагрузки. Вечером, едва волоча ноги, плететесь в тренажерный зал с единственным желанием: «Чтоб оно все провалилось!» После обеда заниматься спортом лень, а до обеда – неохота... Так когда же наступает наилучшее время для занятий аэробной нагрузкой? Когда лучше ходить и сколько?

В какое время – утром или вечером – вы будете заниматься аэробной нагрузкой, принципиального значения не имеет. Хотя утренняя зарядка помогает запустить работу организма и выстроить уровень эндорфинов, которые на весь день обеспечат положительные эмоции и хорошее настроение. Но с другой стороны, в районе 18:00 (но не 21:00!) часов вечера мышцы максимально в тонусе, поэтому меньше вероятность получить растяжения или ушибы при занятиях спортом. К тому же к этому моменту организм на пике бодрости, а это означает, что жиры сжигаются несколько быстрее.

Обычно человек выбирает время проведения нагрузки исходя из своего рабочего графика, подстраивая ее под свой режим, зачастую остается только поздний вечер. Это в корне неправильно! Попробую объяснить. Никаких эмоций, сплошная биохимия! Вы обращали внимание на то, что обычно, проснувшись утром, совершенно не хотите есть и чувство голода наступает лишь спустя два – три часа? Но ведь вы не ели во сне (если, конечно, вы не «лунатик»), следовательно, голодали более 10 часов. Накорми вас с утра и заставь десять часов ничего не есть – вы наверняка зверски проголодаетесь. Почему же тогда утром нет чувства голода?

Оказалось, все дело в одном удивительном соматотропном гормоне (СТГ). Его еще называют «гормоном роста», его выделение происходит в ответ на такие факторы, как сон, физические упражнения, а также ограничение приема пищи... Он секретируется в кровь особым выростом на основании мозга – гипофизом, величиной и формой напоминающим небольшую вишенку. В то время как некоторые гормоны поощряют тело к накоплению жира, гормон роста действует как мобилизатор жира, помогая не только поддерживать форму, но и быть более энергичным. Днем мы черпаем энергию из углеводов, а ночью она расходуется из жировых депо. В дневное время, когда человек ест, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который помогает сжигать углеводы и сберегает жиры про запас.

А ночью гипофиз вырабатывает гормон роста, обеспечивающий сгорание жиров. Важнейшими веществами, обладающими способностью высвобождать гормон роста, являются такие аминокислоты, как орнитин, аргинин, триптофан, глицин и тирозин. Эти вещества запускают ночное выделение гормона роста и действуют синергично. Другими словами, их эффективность возрастает при использовании совместно. Прием этих аминокислот в виде пищевой добавки может простимулировать производство данного гормона в организме человека. Вся эта биохимия работает только в присутствии витамина B⁶, C, ниацинамида, цинка, кальция, магния и калия. Пик секреции гормона роста наступает примерно через 1,5 часа после того, как человек заснул.

По мере взросления человека естественные уровни гормона роста постепенно уменьшаются, и в возрасте 50 лет его производство прекращается практически полностью. Однако добавление в рацион стимулирующих выделение гормона роста аминокислот и витаминов позволяет восстановить его производство до того уровня, который был в юном возрасте.

Орнитин и аргинин – это лишь две из нескольких аминокислот, которые стимулируют процесс выделения гормона роста. Прием дополнительного количества орнитина приводит к увеличению уровня аргинина в организме, так как аргинин образуется из орнитина, а орнитин, в свою очередь, выделяется из аргинина во время постоянных циклических превращений. Не старайтесь это запомнить, просто поверьте на слово. Мы еще не раз вернемся к роли этих аминокислот, так как они помогают стимулировать сгорание жиров в ночное и утреннее время, синтезируя гормон роста. При этом весь ваш метаболизм в ночное время (дыхание, сердцебиение, активность кишечника, движения во сне) осуществляется за счет расходования жиров. Правда, здорово?! И это было бы совсем замечательно, если бы не одно но! Кто из нас вовремя ложится спать и к утру полностью высыпается?

Как оказалось, такой непродолжительный сон способствует нарушению выработки инсулина и снижению переносимости глюкозы, что, в свою очередь, повышает риск развития сахарного диабета.

Эндокринологи Университета Чикаго (University of Chicago, США) выяснили, что люди, которые имеют привычку полуночничать (не соблюдают нормальный режим сна, испытывают нехватку ночного отдыха), рискуют заболеть сахарным диабетом. Большинство людей, проживающих в западных странах, имеют короткую продолжительность сна, мало двигаются и при этом склонны к перееданию. В ходе эксперимента, проведенного чикагскими учеными, здоровые добровольцы в течение 14 дней имели свободный доступ к еде, но были ограничены в движении и сне – время их ночного сна постепенно сократили с 8 до 5,5 часа. Такое уменьшение времени сна привело к изменениям в реакции

организма во время тестов на сахар. Похожие реакции были замечены у диабетиков.

Другое исследование провела профессор медицины этого же университета Ева Ван Каутер (Eve Van Cauter), доказавшая, что недосыпание влияет на весь гормональный баланс в организме. Регулярное сокращение часов сна отражается на соотношении других гормонов – «лептина» и «грелина». Первый из этих гормонов «говорит» организму, что мозг не нуждается в большем количестве пищи, а второй (как вы, возможно, помните), напротив, усиливает чувство голода. В опытах добровольцы спали всего 4 часа в течение двух ночей. Уровень лептина у них сократился на 18 %, а уровень грелина поднялся на 28 %. При этом в течение следующего дня испытуемые имели тенденцию предпочитать сладкую и крахмалистую пищу (печенье, пироги) овощам, фруктам и молочным продуктам. Возможно, обеспокоенный нехваткой сна мозг «ищет» простые углеводы для своего питания.

Наш организм очень экономно расходует жировые запасы. После позднего сытного ужина вырабатывается много гормона инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить в ночное время «стратегические запасы Родины». В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества гормона роста. И просыпаетесь вы с тем же количеством жиров, которое было у вас перед сном.

Но если вы все сделали правильно, не ели перед сном много жирной и углеводной пищи, вовремя легли спать, то утром вы недосчитаетесь нескольких десятков грамм своего веса. Хотите убедиться? Встаньте на электронные весы перед тем, как юркнуть в кровать, и сразу после пробуждения. Думаю, вы будете приятно удивлены, сравнивая эти цифры. Гормон роста продолжает действовать еще некоторое время после пробуждения. Его нельзя утром выключить, как выключатель. Именно поэтому по утрам вам и не хочется есть.

Согласно нашему усредненному «биологическому расписанию», заниматься такими видами аэробных нагрузок, как ходьба, предпочтительно с семи до девяти часов утра. Не пытайтесь втиснуть расписание занятий в мифическое «оставшееся время», которого, как правило, никогда не оказывается. Целесообразнее проводить такую нагрузку по утрам до завтрака. Почему до завтрака? А как же правило «Завтрак съешь сам, обедом поделись с товарищем, а ужин...»? Это хорошее правило, но только написано оно не для полных людей.

Во-первых, давайте честно признаемся себе – большинство из нас и так не завтракает. И причин, оправдывающих отсутствие утренней трапезы, находится тысячи. У кого-то катастрофически не хватает времени, кто-то боится поправиться (и зачастую плотному завтраку предпочитая плотный ужин), кто-то не может проснуться и «впихнуть» в себя что-то, кроме чашки кофе.

Не слушайте никого, кто диктует вам, как и сколько надо есть. Полагайтесь на внутренние ощущения, а не на внешние факторы и рекомендации умников.

Француз, например, перестает есть, когда больше не чувствует голода, а русский – когда тарелка чиста или когда закончилась телепередача. Ту самую, любимую в народе пословицу: «Завтрак съешь сам...» здесь надо применять с точностью до наоборот. Ну, согласитесь, что просто нелогично насильно кормить организм, особенно когда он совсем этого не требует. Процесс расщепления жиров утром продолжается, и, следовательно, это время наиболее физиологично для того, чтобы проводить аэробную нагрузку. Сама природа помогает вам в этом процессе. Так помогите и вы своему организму – вместо завтрака отправляйтесь на прогулку!

Во-вторых, скажите, вам когда-нибудь приходило в голову, что та пища, которую мы съедаем, может находиться в желудке (как в мешке) несколько часов?! Причем ни грамма из нее не успевает за это время усвоиться и даже попасть в кишечник. Это все равно как если бы она до сих пор находилась у вас в тарелке. А чувство сытости наступает сразу, как только вы поели! Почему?

Появление сытости у человека определяется только одним фактором – повышением уровня сахара в крови. Но ведь пища еще не усвоилась? Откуда в крови возьмется сахар? Оказалось, что желудок, тактильно ощущая, что в него поступила пища, дает сигнал мозгу, и затем в результате цепочки биохимических реакций происходит расщепление гликогена (запасов энергии) с образованием глюкозы. Она-то и поступает в кровь. В итоге повышается уровень сахара, и вы ощущаете сытость. Все просто! Если вы попытаетесь в этот момент сжигать жиры, то, естественно, будете сжигать не их, а именно эту глюкозу в крови. Ведь организм человека, как прижимистый хозяин, всегда старается использовать для восполнения своих энергетических запасов самый простой и доступный вид топлива – сахар, а жиры припасает на «черный день».

Мышечная клетка устроена природой так, что может использовать для своего сокращения энергию распада только одного-единственного химического вещества – аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Других источников энергии для ее сокращения просто не существует! Во время мышечного сокращения происходит распад АТФ в работающей мышечной клетке. И если бы не было механизмов восстановления этого вещества, то мышца, сократившись один-два раза, навсегда потеряла бы эту способность. Но природа предусмотрела возможность восстанавливать АТФ. И вот для ее восстановления уже подходит энергия распада углеводов, жиров, и реже – белков. При любой физической нагрузке энергетический запас человека расходуется всегда по одной и той же определенной схеме.

В самом начале как источник энергии используется – креатинфосфат. Его организм тратит в первую очередь. Запасов креатинфосфата в мышечной клетке хватает на работу в течение нескольких секунд. Поэтому он пригоден только для совершения резких и очень коротких усилий. Например – поднять штангу или тяжелую сумку. Затем начинает поставлять энергию мышечный гликоген. Его затраты начинают расти сразу вслед за расходом креатинфосфата, и на пятой минуте нагрузки запасы его начинают таять и уровень потребления гликогена постепенно снижается. И только после этого мы начинаем расходовать – углеводы. Точнее сказать – глюкозу из нашей крови. Если вы только что позавтракали или просто съели всего лишь одно яблоко, углеводы, поступающие в кровь, обеспечат ваш организм энергией на час (точнее, от 40 до 80 минут) физической нагрузки. Запас углеводов может варьироваться в зависимости от конкретных продуктов, попавших к вам в рот непосредственно перед тренировкой (скажем, сладкий сок, шоколадка...).

И только когда начинают уменьшаться запасы углеводов и в крови падает уровень сахара, включается механизм мобилизации энергии из жировой ткани. Чтобы быть точным: включается он с первых минут нагрузки, однако, если вы пополнили другой источник энергии (завтрак – углеводы) в первые 40–60 минут аэробной нагрузки, расход жиров будет настолько мал, что им вообще можно пренебречь и не принимать его в расчет.

Из этого делаем простой вывод – способность к окислению жира под воздействием аэробных нагрузок в значительной степени зависит от промежутка времени между приемом пищи и началом ходьбы, а также от продолжительности самих нагрузок. Я думаю, что инсулин играет роль своеобразного регулятора смеси углеводов и жиров, сжигаемых при аэробных нагрузках. Эта способность организма к активации жирных кислот чувствительна даже к небольшим увеличениям содержания инсулина в плазме крови, и, судя по всему, прием богатой углеводами пищи длительное время оказывает влияние на весь процесс трансформации жиров.

Данный эффект сохраняется как минимум в течение четырех часов после приема углеводов и одного часа после приема безуглеводистой пищи. Но при увеличении продолжительности нагрузок он становится обратимым. Уже через полтора часа после начала аэробной нагрузки показатель окисления жиров приходит в норму, вне зависимости от того, принимались ли с пищей углеводы или нет. Так что если вы поели перед ходьбой – жиры вы начнете сжигать только через час после того, как вышли на улицу или встали на беговую дорожку.

Утром, после пробуждения, потребности организма в энергии становятся критичными, так как гликогеновые запасы за ночь истощаются. У вашего

организма не остается никаких вариантов, и он будет просто вынужден «бросать в топку жиры».

Под влиянием физической нагрузки усиливается секреция катехоламинов, которые угнетают центр аппетита в мозге. Жиры, расщепляясь, позволяют сохранить в крови необходимый уровень сахара, а значит, не возникает и сигнала о необходимости приема пищи. Во время правильно проводимой физической нагрузки никогда не хочется есть! Вечером же, напротив, наступает фаза накопления жиров, и у вас развивается зверский аппетит. Пытаться сжигать жиры в это время не только бесполезно, но и вредно, не физиологично! Эта схема расхода и накопления жира сформировалась у человека эволюционно, и бороться с этим бесполезно, как бы это ни отражалось на вашем рабочем графике.

Вашему организму нет никакого дела, что утром вы опаздываете на работу и у вас совершенно нет возможности выделить время на ходьбу. В конце концов, все, что от вас требуется – всего один час простой ходьбы! Один!!! Из двадцати четырех часов ваших суток! Сместите свой график на час – вставайте и ложитесь пораньше. Один мой пациент рассказал мне, что он выезжает из дома на час раньше, успевает проскочить до образования страшных московских пробок, ставит машину на свободные еще парковочные места и затем час спокойно ходит по коридорам ближайшего супермаркета. Естественно, иногда мы вынуждены пропускать тренировки по тем или иным уважительным причинам. Но это ни в коем случае не должно становиться системой!

Допустим, вы прислушаетесь к моему мнению и примете нелегкое решение ходить по утрам. Но однажды у вас это не получится. Все бывает! Не думайте, что это катастрофа и повод все бросить. Как исключение, вы вполне можете прогуляться и вечером. Но только тогда ходить уже придется на 30 % дольше. В любом случае, вечерняя ходьба лучше, чем ничего. Оптимальное время проведения таких занятий – семь-восемь часов вечера. Нужно иметь в виду, что за два часа до сна или позже физическими упражнениями лучше не заниматься вообще, так как «перевозбужденный» организм «собьется с ритма», что может обернуться бессонницей, головной болью и другими неприятностями. Не переживайте, если сегодня у вас ну никак нет времени, просто старайтесь не сдвигать свой график тренировок без веских причин. Идите к своей цели четко и уверенно. Не раздумывайте о том, пойти или не пойти сегодня на утреннюю прогулку.

По себе знаю, что самое трудное – заставить себя выйти из дома, дальше все идет как по маслу. Лучше сократить занятие, чем его отменить. Сделайте ходьбу по утрам частью своей повседневной жизни, чтобы таких вопросов у вас даже не возникало.

Тренажеры? Тоже вариант

Если вам некомфортно гулять по улице – купите домашний тренажер и возьмите за привычку заниматься на нем в определенное время. Ваш верный «конь» будет ждать вас каждое утро.

К аэробным упражнениям относятся ходьба (по спортивной дорожке или на улице), занятия на велотренажере, эллипсе или степпере. Это те виды физической активности, при которых сжигается именно жир. Я всегда говорю своим пациентам, что начинать физические нагрузки лучше всего с простой ходьбы, но если вы все же решитесь освоить тренажеры – это тоже неплохо. С точки зрения эффективности все они примерно одинаковы. Отличия заключаются только в повышенной нагрузке на тот или иной сустав. Вспомните, где у вас болят ноги? Велотренажеры не рекомендуются тем, у кого есть заболевания позвоночника, особенно в области поясницы, поскольку при занятиях на велотренажере поясница подвергается повышенной нагрузке. «Степпер» грузит коленный и тазобедренный суставы. При занятиях на беговой дорожке сильно нагружается голеностоп, хотя современные беговые дорожки и оборудуются амортизаторами, гасящими шаговые удары. Но, скорее всего, один и тот же тренажер вам быстро надоест, и через месяц вы будете обходить его стороной. Не зря многие используют велотренажеры как вешалки для одежды. Поэтому необходимо понимать, что сам факт покупки тренажера не изменит вашу фигуру. Единственное, чем, пожалуй, хороши беговые дорожки, велотренажеры, степ-тренажеры – что позволяют выбирать оптимальную нагрузку, а заодно отвлекать себя одновременным прослушиванием музыки или просмотром фильмов.

Для тех, у кого нет денег на покупку тренажера (а на улицу в дождь тоже не тянет), я приготовил альтернативный вариант – ходьба по лестницам. Она даже более интенсивна, чем ходьба по ровной поверхности, но будьте внимательны с выбором темпа. Главное правило – следите, чтобы не сбивалось дыхание. Ни в коем случае не доводите себя до изнеможения. Для начала лучше подняться, а затем спуститься всего на один этаж и так несколько раз подряд. Обязательное условие – никакой одышки и учащенного сердцебиения!

Помните – для сгорания жиров необходим кислород!

Главное – регулярно!

И тут мы подходим к самому главному вопросу. Сколько же времени надо тратить на такую нагрузку для достижения максимального эффекта? На самом деле не так и много. Не так много, если ходить по утрам на голодный желудок! Старайтесь ходить (заниматься на тренажерах) ежедневно не менее часа. Кроме того, неплохо было бы два раза в неделю (например, в выходные дни) сжигать жиры часика по два. Если есть такая возможность, а главное – желание, это будет просто замечательно! При этом вы можете разбить одну двухчасовую нагрузку на две по часу.

Главное правило – они должны быть систематическими, обязательными и ежедневными! Если вы твердо решили бороться с лишним весом, для достижения видимых результатов необходимо ходить каждый день, невзирая на погоду, настроение и жизненные обстоятельства! Необходимо не мне, необходимо вам!

Я давно уже заметил, что нерегулярные занятия спортом приносят даже больший вред, чем жизнь вообще без спорта. По крайней мере, моим пациентам – тем, кто борется с лишними килограммами. Недавно американские специалисты подтвердили мои догадки. Они установили, что во время перерыва в занятиях такой недисциплинированный похудалец быстро набирает сброшенные с таким трудом килограммы. Организм запоминает эти «эксперименты» и в дальнейшем не дает уже сбросить ни грамма лишнего веса. Для того чтобы дела сдвинулись с «мертвой точки», худеющему недостаточно уже будет нагрузки прежней интенсивности. Например, если раньше вы проходили ежедневно по пять километров, а потом на время прервали свои походы, то, вернувшись затем к своей привычной «пятерке», накопившийся жирок растрясати будет уже не так просто. Поэтому даже во время отпуска нельзя давать себе послабления. Подстраивайтесь под обстоятельства, будьте гибкими. Ведь ходить можно везде, начиная с утреннего пляжа и заканчивая крупным супермаркетом. Было бы желание! Не так?

Во время аэробных нагрузок первые 20 минут для получения энергии организм все же использует последние запасы гликогена (энергии углеводов) в надежде, что долго вы его мучить не собираетесь. Наивный! Он, наверное, рассчитывает, что это всего лишь очередной марш-бросок за уходящим автобусом. Но затем, когда запасы гликогена все-таки подходят к концу и ваш организм с ужасом понимает, что все это всерьез и надолго, он, «тяжело вздыхая», открывает путь к своим стратегическим запасам – жирам. И вот тут-то начинается самое интересное!

Уже после первых 10–15 минут тренировок жир начинает постепенно высвобождаться из жировых клеток в виде жирных кислот и становится источником энергии. Жировые клетки как бы «пропотевают» его через свои мембраны в межклеточное пространство, и оттуда он медленно поступает в кровь. При этом важно, насколько быстро движется ваша кровь по сосудам. Ведь с током крови по сосудам жиры, как по бурлящей трубе, несутся к мышцам ног. Правильное дыхание ускоряет усвоение кислорода, что помогает мышцам сжигать (окислять) этот жир. Специалисты подсчитали, что на каждые 4,8 ккал мы расходует около 1 литра кислорода. Чем больше кислорода, тем больше скорость метаболизма клеток, скорость обменных процессов и, соответственно, скорость сжигания жира в нашем организме. Поэтому подобную нагрузку и назвали – аэробной!

Организм начинает процесс сжигания жира только через 15 минут после начала аэробной нагрузки, но продолжает это делать в компенсаторном режиме еще в течение полутора-двух часов после ее окончания. Метаболизм продолжается и остается повышенным еще спустя два часа после тренировки, разогретые мышцы жадно требуют топлива, а если не находят его, то продолжают сжигать запасы жира. Вот такая «фабрика» по сжиганию жиров работает в организме каждого из нас. Только у кого-то это предприятие работает как часы и вполне рентабельно, а у кого-то, увы, убыточно и не приносит ожидаемого дохода. Чем чаще вы проводите подобные нагрузки, тем активнее ваш обмен веществ, а значит, быстрее и эффективнее уходят ваши жировые запасы. Это легко проверить, проконтролировав свою температуру. Если через какое-то время после нагрузки вы все еще испытывает внутреннее тепло, значит, ваш организм продолжает активно сжигать жиры. Но стоит вам положить в рот хотя бы огурец.... Что случится?

Да ничего особенного. Просто вы будете сжигать уже не жиры и не сам огурец, а глюкозу, которая выделится по знакомому вам механизму из оставшихся запасов гликогена. Взявшись за себя и приступив к систематическим занятиям, не прерывайте их. Не стоит останавливаться на полпути. На собственном опыте знаю, что желание все бросить и вернуться домой возникает только в первые 5–10 минут, а затем вы входите в ритм и начинаете ощущать «заветное тепло» от сгорания жиров. А уж после этого у вас прямо-таки открывается «второе дыхание» эмоционального плана.

Когда человек полнеет, жир часто накапливается непропорционально и, как правило, именно там, где этого «друга» совсем не ждут. В одних местах тела его откладывается больше, в других меньше. Довольно часто при, в общем-то, нормальном весе пациенты жалуются мне на избыток жира в области бедер или в области живота. Тело становится до уродливости непропорциональным и напоминает отрицательных персонажей детских комиксов. Этого жира иногда бывает немного – всего килограммов 5 или даже меньше. Но фигуру и настроение он может испортить довольно серьезно. Распределением жира в организме управляют гормоны, и мы еще не раз вернемся к этому вопросу. Пока скажу

только, что локализация жира на ягодицах и бедрах типична для женщин (по типу груши). А на животе – для мужчин (по типу яблока).

Как похудеть в проблемных местах?

Раз уж мы затронули эту болезную тему, давайте поговорим сейчас о локальном похудении. Или похудении в «проблемных местах». Что это такое? Возможно ли это? Поскольку борьба за красивую фигуру – это в основном женская проблема (мужчины, к сожалению, чаще всего успокаивают себя тем, что они должны быть чуть красивее обезьяны), то все, о чем я дальше буду писать, относится в основном к женщинам. В основном!!! Но не полностью.

Итак, милые женщины, вы наверняка слышали или даже замечали на собственном опыте, что при любом ограничении питания стремительно худеют прежде всего лицо и плечи. Так?

И только в самую последнюю очередь жиры начинают уходить с живота и бедер. Диспропорция фигуры от этого только усиливается. Грудь – вообще больная тема, которой лучше даже не касаться. Она обычно сдувается на глазах, превращаясь в «ушки спаниеля». А объясняется это довольно просто. Кожа лица, плеч, груди – прекрасно снабжается кровью. А кто приносит нам жиры для сгорания в мышцы ног? Наша кровь. И русла этой могучей реки не всегда одинаково широки. В зонах скопления жировой ткани разбухшие жировые клетки передавливают своей массой кровеносные сосуды. Жировые отложения на животе и бедрах у женщин почти не снабжаются кровью – это резервные запасы энергии на случай «голодных времен». И чем больше женщина увлекается различными диетами, тем «мощнее» эта прослойка.

Один пациент рассказывал мне, как, придя в баню, в парилке, он с изумлением обнаружил, что все его тело нагрелось, а живот продолжал оставаться относительно холодным.

Даже в течение часа занятий на беговой дорожке кожа живота и бедер остается прохладной – кровоснабжение в подкожно-жировой клетчатке не увеличивается.

А организм будет забирать жир не оттуда, откуда бы вы хотели, а оттуда, откуда ему проще. То есть оттуда, где лучше кровоснабжение. Поэтому, если вы хотите усилить сгорание жиров в определенных зонах, необходимо просто усилить там кровоснабжение. Все просто!

Предположим, вам мешает живот. Вы, скрепя сердце и заметно комплексуя, все же приходите в тренажерный зал и обращаетесь за помощью к тренеру. Если это грамотный тренер, он предложит вам вначале наметить программу питания с диетологом, а затем приступить к дозированным аэробным нагрузкам. Но если он рассматривает вас как добычу, несущую ему «золотые яйца», он не будет вас никуда отправлять, а посоветует качать пресс. Это в корне неправильный подход. Ведь, «качая пресс», живот не уберешь. Но, предположим, вы послушный ученик и начинаете «качать пресс» до полного изнеможения. А через несколько занятий с удивлением обнаруживаете, что ваш животик только увеличился! Почему?

Все опять очень просто. Когда мышцы работают, они растут (гипертрофируются), отекают и, следовательно, увеличивается их вес и объем. В конце концов вы получаете увеличенный мышечный слой с сидящим поверх него все тем же жиром. Подкожный жир, располагающийся сверху любой мышцы, не «принадлежит» этой мышце; он принадлежит всему телу. Это разные текстуры, и они даже разделяются между собой фасциями – тонкой соединительнотканной пленкой.

Запомните, пожалуйста, раз и навсегда – никогда мышцы не переходят в жир, а жир в мышцы! Они могут только замещать, отодвигать друг друга, но не трансформироваться.

Когда упражняется только одна мышца или относительно небольшой набор мышц, жир или равномерно уходит из всех частей тела, или не уходит вовсе. Третьего не дано! Выполняя упражнения для отдельных частей тела, можно уменьшить в них количество внутримышечного жира, того самого жира, который мы видим в толще вырезки, разделявая говядину или свинину. Но это никак не повлияет на подкожный жир, который находится сверху этих мышц.

Как мы уже выяснили – жир намного легче уходит именно в тех местах, где наиболее качественное кровоснабжение. Следовательно, нужно бороться с массивами жировых отложений, улучшая кровоснабжение на «проблемных зонах». Необходимо включить в работу все мельчайшие капилляры, уже пережатые огромными жировыми клетками. Давайте подумаем – чем мы обычно останавливаем кровотечение?

Правильно – холодом, льдом. А чем улучшаем кровообращение? – Теплом. Прогревая локальные зоны тела, мы увеличиваем там кровоток, а следовательно, можем влиять на скорость удаления подкожного жира именно из этих мест. В Америке во время аэробной физической нагрузки пациентам прогревают проблемные зоны с помощью инфракрасного излучения, и подкожный жир из этих мест уходит несколько быстрее. В условиях наших «серых будней» использование инфракрасных излучателей (согласитесь) несколько проблематично. Но их

действие с успехом может заменить любая согревающая мазь, не раздражающая кожу. Я рекомендую своим пациентам перед физической нагрузкой смазывать проблемные зоны обычной дешевой камфорной мазью или любым антицеллюлитным кремом с согревающим эффектом.

Только ни в коем случае не используйте мази от радикулита. Вам потом еще очень долго с болью придется об этом вспоминать!

Улучшить кровообращение помогут сауна и баня, парилка, контрастный душ и тот самый антицеллюлитный массаж. Регулярный качественный массаж сделает кожу более ровной и красивой и поможет частично избавиться от целлюлита. Кроме того, подобные процедуры улучшают лимфообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, уменьшают стрессовый фактор. Если у вас нет времени на посещение сауны, попробуйте использовать грубую массажную варежку, смочив ее попеременно вначале горячей, а потом холодной водой.

Поговорим об L-карнитине

А что же происходит дальше? Ну, попали наши жиры в кровь, ну дошли с током крови к мышечным клеткам, а дальше-то что? Каким же образом будет сгорать наш ненавистный жир? Для ответа на этот вопрос обратимся к микроскопу. Помните, в школе на уроках биологии мы рассматривали через него всякие клеточки. Так вот, рассмотрев с его помощью мышечную клетку, мы увидим в ней множество образований, напоминающих щетки для чистки обуви. Эти «щетки» и есть митохондрии – персональная электростанция клетки, один из конечных и главных пунктов метаболизма жиров. Именно там и сгорают (окисляются) жирные кислоты. И чем быстрее в митохондрию поставляется «топливо», тем быстрее происходит этот процесс.

Сгорание жира дает вдвое больший выход энергии, чем, к примеру, сгорание углеводов или белков, однако жирные кислоты очень плохо окисляются, и поэтому использование жира для энергетических нужд организма резко ограничено. Способность жирных кислот проникать внутрь клетки зависит на 100 % от состояния особого рода белков в клеточной мембране. И здесь нам на помощь приходит некий препарат под странным названием «L-карнитин».

Наверное, вы раньше даже представить себе не могли, что в природе может существовать такой препарат, который поможет вам одновременно:

- накопить больше энергии,
- повысить иммунитет и умственные способности,
- снизить содержание холестерина и триглицеридов в крови,
- избавиться от лишнего жира,
- и при всех этих замечательных свойствах быть абсолютно безвредным.

Ведь все добавки, о которых я писал ранее, действовали на организм, лишь способствуя усилению термогенеза, опосредованно приводя к распаду жировых молекул. При этом кровь наполнялась большим количеством жирных кислот и глицерина. Наводнение крови жирными кислотами сопровождалось повышением температуры тела, усилением нервной возбудимости, появлением тахикардии, нарушениями сна. Ведь все они окисляются в организме с образованием высокотоксичных соединений, известных под названием «свободных радикалов». Происходит спонтанное повреждение всех клеточных мембран и, как следствие, поражение всех без исключения органов и систем организма. А ведь подобное свободнорадикальное окисление клеточных мембран – это одна из основных причин старения организма, и раньше всех на эти эксперименты реагирует кожа лица. Она начинает увядать и сохнуть буквально на глазах. Я уж не говорю о том, что «жиросжигателям» приписывают ведущую роль в развитии таких болезней, как рак и атеросклероз.

И хотя сейчас, пожалуй, не встретишь ни одной биодобавки из разряда так называемых «жиросжигателей», в состав которой не входил бы L-Карнитин, он стоит несколько в стороне от всех своих «агрессивных коллег». Его суют буквально во все добавки, где надо и где не надо. При приеме карнитина до и после аэробных нагрузок начинается стойкая потеря жировой ткани с постоянной скоростью. При этом резко повышается эффективность окисления жиров в организме, и жирные кислоты не образуют токсичные свободные радикалы.

И хотя некоторые гуру от спорта по ошибке (или безграмотности) относят карнитин к группе «жиросжигателей», сам механизм его воздействия на организм принципиально иной! Свойства, которые ему приписывают, просто фантастические, хотя влияет карнитин в основном на митохондрии, которые являются энергетическими станциями клетки. Именно митохондрии дают клеткам энергию, сжигая жиры, белки и углеводы. Особенно интенсивно работают митохондрии сердца, перерабатывая жирные кислоты, и митохондрии печени, которые снабжают весь организм энергией и теплом.

Уникальная особенность карнитина в том, что он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот, не усиливая при этом скорости распада самой жировой ткани.

Он повышает лишь скорость усвоения жира организмом. Помогает проникать жирам из крови через клеточные мембраны внутрь митохондрий мышечных клеток, где они (жиры) успешно сгорают с выделением энергии. При этом жир, естественно, гораздо быстрее метаболизируется, а мы получаем массу дополнительной энергии. Можно сказать, что, употребляя карнитин, мы убиваем сразу двух зайцев: сжигаем лишний жир и получаем массу энергии, необходимой для активной, полноценной жизни. Карнитин – необходимый компонент митохондриального окисления жирных кислот, он обеспечивает участие жиров в энергетическом метаболизме. Этот путь окисления жиров, как источник энергии, особенно необходим в условиях стресса, повышенной нагрузки и... недоедания! Причем карнитин не разрушает белки и углеводы, необходимые для нашего организма. Вполне логично, что если жир не попадет в митохондрии, он не сможет сгореть, какие бы нагрузки вы ни испытывали и как бы правильно ни питались. Поэтому трудно переоценить роль карнитина в поддержании оптимального веса. Чаще всего именно он является недостающим «слабым» звеном в процессе физиологического жиросжигания.

Но на лекциях меня снова и снова просят прокомментировать эту «чудо-добавку», ее влияние на «жиросжигание».

Запомните! Ни один препарат не может сжигать жиры! Нет таблетки от ожирения! Нет препаратов и для сгорания жиров!

Может быть, когда-нибудь... в эру нанотехнологий... Но пока еще не придумали! Это абсолютно точно!

Жиры способны сгорать только в митохондриях мышечных клеток при выполнении строго определенной, дозированной физической нагрузки! И все!

Это важно понять и запомнить как теорему Пифагора! Любые препараты, добавки могут играть лишь вспомогательную роль на разных этапах сложнейшего процесса лечения ожирения и нормализации обмена веществ.

Извечная мировая война с жировой тканью по своей интенсивности да и материальным затратам может быть сравнима разве что с борьбой за освоение космоса. Представляете себе, сколько выпускается БАДов, различных видов диетической продукции, однако согласитесь, что количество толстых людей, несмотря ни на какие экономические кризисы, не только не убывает, но и

постоянно растет! Ожирение – слишком сложная проблема, чтобы избавляться от нее с помощью каких-то таблеток. Но, несмотря на это, можно признать, что именно карнитин своим появлением открыл целую эпоху новых препаратов, помогающих врачам в борьбе с излишней жировой тканью.

Как известно, «нет пророка в своем отечестве», и все сделанные у нас открытия затем или засекречиваются, или успешно осваиваются предприимчивым Западом. С карнитином произошла та же история. Он был открыт в далеком 1905 году и назван тогда витамином «Вt». Впервые его выделили из экстракта мышечной ткани (carnis – мясо) двое российских ученых – В.С. Гулевич и Р.З. Кримберг. (Когда я еще учился в медицинском, меня весьма удивлял тот факт, что у большинства старых маститых российских ученых и академиков нерусские фамилии!) Позднее, в 1927 г., была идентифицирована его химическая структура. Кстати, некоторые ученые до сих пор называют его еще витамином роста за его способность значительно ускорять рост маленьких детей, отстающих в этом. L-карнитин (элькарнитин, элкарнитин, L-изомер карнитина) – это витаминоподобная аминокислотная субстанция, иногда по старинке называемая витамином Вt.

Все последующие годы ознаменовались активным изучением функционального влияния карнитина на организм человека. Все новое у нас вначале активно изучается, затем подвергается критике и гонению и, в конце концов, успешно забывается. Но в этот раз на удивление все было несколько по-иному. Было достоверно доказано, что это вещество играет важную роль в окислении жиров. В основном карнитин поступает в наш организм с пищей, и только при определенных условиях он способен образовываться в организме путем биосинтеза.

С пищей человек получает небольшое количество природного L-карнитина, содержащегося исключительно в продуктах животного происхождения (красное мясо, молоко). В среднем каждый из нас потребляет около 50 мг L-карнитина в день, а усваивает и того меньше. Но с годами, когда выработка собственного эндогенного карнитина значительно сокращается, этого количества становится явно недостаточно для удовлетворения всех потребностей организма. Больше всех в этом отношении не повезло пожилым вегетарианцам, хотя они об этом порой даже не догадываются. Но многие из них начинают чувствовать себя значительно лучше, прислушиваясь к моим рекомендациям и обогащая свой рацион дополнительным приемом L-карнитина.

В норме карнитин вырабатывается в организме каждого из нас. Он производится печенью, почками и головным мозгом, причем печеночными клетками производится наибольшее его количество. У людей с острыми и хроническими заболеваниями печени и почек при явлениях печеночно-почечной недостаточности происходит резкое снижение синтеза собственного L-карнитина. Хотя острый дефицит карнитина встречается крайне редко, пониженный уровень его – довольно

распространенное явление, которое способствует появлению избыточного веса, быстрой утомляемости, повышенного содержания холестерина и триглицеридов в крови, болезней сердца.

Биологический синтез карнитина в организме происходит благодаря участию незаменимых аминокислот лизина и метионина, витамина С, витаминов В³, В⁶, В¹², фолиевой кислоты и железа. Синтез контролируют пять ферментов, содержащихся в тканях скелетных мышц, сердца, печени, почек и головного мозга. При недостаточности хотя бы одного из указанных компонентов эндогенное (внутреннее) образование карнитина в организме человека существенно снижается. Снижается оно и в процессе любого искусственного обеднения рациона питания, в том числе за счет недостатка белков (состоящих из аминокислот), витаминов и микроэлементов. Возрастные изменения и однообразное повседневное меню не полностью обеспечивают эндогенный синтез, а следовательно – потребность организма в карнитине. Это ставит вопрос о необходимости его дополнительного потребления, особенно актуального в периоды временного ограничения рациона питания.

Другим не менее важным достоинством карнитина является его способность снижать содержание в организме «вредного холестерина» и замедлять образование сосудистых атеросклеротических бляшек.

Под его влиянием усиливается образование лецитина в печени, а поскольку лецитин «вымывает» из атеросклеротических бляшек холестерин, то можно говорить о том, что карнитин – это одно из немногих соединений, применение которого позволяет достичь активного долголетия. Кроме того, L-карнитин способствует усилению детоксикационной функции печени, помогает синтезу гликогена, более активному расщеплению молочной и пировиноградной кислот, которые являются «токсинами усталости». Особенно важно в процессе похудения то, что карнитин доказано увеличивает коэффициент усвоения белка и, следовательно, помогает предотвратить резкое падение мышечной массы. Сочетание выраженного анаболического и общеукрепляющего действия карнитина с его абсолютной безопасностью (он настолько безопасен, что его назначают даже грудным детям) делает его незаменимым дополнением любой программы лечения избыточного веса.

У детей способность организма к синтезу L-карнитина значительно слабее, чем у взрослых. В связи с этим в свое время давались рекомендации по включению его в рацион младенцев. И уже более пятнадцати лет значительное число основных производителей постоянно добавляют L-карнитин в детское питание. Сам этот факт доказывает безопасность и важность этого продукта.

Что касается оптимальной дозировки, то последние исследования показывают, что при клиническом использовании различных препаратов L-карнитина он проявлял невысокую биодоступность и высокую степень почечной экскреции (выведения с мочой). Так что при приеме внутрь усваивается только от 9 до 15 % вещества. И лишь 16–20 % из усвоенного (по данным разных авторов) задерживаются в организме более двух часов. Это требует длительного курсового применения препаратов L-карнитина. Потребность обычного взрослого человека в карнитине составляет от 200 до 500 мг в сутки, но она резко возрастает при ограничении рациона и аэробных нагрузках. Как вы уже понимаете, внутренний синтез и повседневное меню не полностью удовлетворяют потребность организма в карнитине, что ставит вопрос о необходимости его дополнительного приема.

В 2007 году я принимал участие в международном форуме «Нутраспорт 2007». Там был интересный доклад, где утверждалось, что карнитин при аэробных нагрузках попросту не оказывает своего влияния на организм в дозировках менее 2500 мг/в сутки. Позднее эти же данные подтвердили исследователи из Англии. Обычно я рекомендую своим пациентам 1500 мг карнитина до и 1500 мг после аэробной нагрузки. Если по каким-то причинам (болезнь, травма) нагрузки не проводятся, принимать карнитин практически не имеет смысла. Иными словами, не подкрепленное аэробными нагрузками добавление в рацион L-карнитина – пустая трата денег.

Это важно понять – простое (не дополненное физическими нагрузками) добавление в рацион необходимого количества L-карнитина не приводит к похудению. Нужно сочетать употребление 1500–3000 мг L-карнитина в день с правильным питанием и обязательными аэробными нагрузками. Только в этом случае хорошая спортивная форма и привлекательная фигура вам будут обеспечены.

Прием этого препарата имеет некоторые особенности, которые следует учитывать.

Во-первых, эффективной является лишь L-изомерная форма карнитина. Только она активна на клеточном уровне в организме человека. В то же время в некоторых лекарственных формах и биодобавках содержится рацемическая смесь: L- и D-формы. При этом уже хорошо известно, что D-изомерная форма карнитина не только не эффективна, но и токсична. В ряде стран (в том числе в США) она уже давно запрещена к применению. Несмотря на это, в нашей стране препараты, содержащие D-карнитин, еще используются и тем самым наносят прямой вред здоровью людей. В настоящее время L-карнитин присутствует на рынке в виде фармакологических препаратов и спортивных добавок. Однако не всегда эти добавки отвечают заявленным параметрам. Так, по данным E.P.Brass (2000 г.), содержание L-карнитина в 12 исследованных образцах пищевых добавок не превышало и 52 % от заявленной на упаковке величины. Более того, 5 из 12 образцов имели неудовлетворительные фармацевтические характеристики

(растворимость, наличие осадка). Поэтому при выборе производителя препарата необходимо учитывать процентное содержание L-формы в конкретном продукте.

Весь карнитин выпускается одной швейцарской компанией и лишь затем расфасовывается различными производителями спортивного питания. Именно этот этап расфасовки и становится самым критичным, так как в этот момент часть L-изомерной формы трансформируется в D-изомерную форму. Поэтому не стоит экономить на стоимости препарата. Доверяйте только проверенным производителям, давно зарекомендовавшим себя на рынке спортивной продукции.

Во-вторых, лучше всего принимать карнитин натощак – за 10–20 минут до аэробной нагрузки. Это необходимое условие, т. к., смешиваясь с едой, он частично связывается компонентами пищи. Однако карнитин допускается разбавлять водой. Раствор карнитина при этом не теряет своего качества.

В-третьих, начинать прием следует с максимальной дозировки – не менее 2000 мг/сутки. Это связано с усиленным распадом жиров на первых этапах похудения и с профилактикой развития ацидотического кризиса в этот сложный период. В дальнейшем дозировка может быть уменьшена вдвое, но минимальную дозу необходимо подбирать самостоятельно, опытным путем, регулируя ее в зависимости от динамики расхода жировой ткани.

В-четвертых, хотя проведенные испытания показали безвредность и хорошую переносимость добавки (прием больших доз карнитина в течение длительного времени не выявил никаких побочных эффектов), все же не следует принимать этот препарат более двух месяцев подряд. В этом случае следует сделать двухнедельный перерыв, а затем возобновить его употребление. Такой перерыв необходим в связи с тем, что прием L-карнитина свыше восьми недель может привести к компенсаторному нарушению функции его эндогенного воспроизводства в организме человека, увеличению процентного количества D-формы, понижающей эффект от применения этой спортивной добавки.

Не в цифрах счастье!

—□Доктор, я больше не могу выдерживать эту диету. Представляете, я вчера чуть было не откусила своему мужу ухо.

—□Ничего страшного. Подумаешь, всего-то сорок калорий!

Народный анекдот

Приходя ко мне на прием, многие пациенты удивляются, что я ни слова не говорю им про подсчет калорий: «Ведь во всех книжках и журналах пишут о необходимости подсчитывать и строго контролировать расходуемые и употребляемые калории?!»

Что ж, давайте поговорим о калориях!

Врачи-диетологи «старой школы» до сих пор не представляют себе, как одинаковые по количеству калорий продукты могут оказывать разное влияние на отложение жира в нашем организме. Им это простительно! Они стояли у истоков диетологии и, к сожалению, там немного задержались. Трудно переосмысливать базовые понятия, когда за плечами огромный опыт и огромное собственное эго.

Основной принцип питания, на мой взгляд, состоит только в том, чтобы работать на благо своего тела, а не против него. Есть разумно, а не мало. Вместо того чтобы считать и записывать количество полученных калорий, необходимо обращать внимание на тип пищи, ее качество, соответствующие пропорции ее компонентов.

Уже много лет врачи-диетологи во всем мире повторяют как главную заповедь: «Сколько калорий вы съели, столько должны и потратить!» Пациенты, естественно, слушаются своих врачей, и вот уже миллионы людей ходят с блокнотами, калькуляторами в руках и маниакально подсчитывают калории. Многие навсегда забыли о вкусе сочного куска мяса – его им заменил калькулятор. Вечное недоедание, вечные подсчеты и записи. Дошло до того, что национальный продукт Украины, сало, превратился в исчадие ада!

Так как основное внимание диетологов было направлено на учет энергонасыщенности продуктов (подсчет количества калорий), со временем это стало доминировать над анализом состава пищи. Недостаточно внимания уделялось витаминному, макро– и микроэлементному содержанию продуктов. К счастью, в последнее время положение начинает понемногу исправляться, и особая значимость правильно сбалансированного рациона питания признается всеми. Хотя во многих медицинских центрах врачи, работая по старинке, все еще заставляют своих пациентов считать калории и вести пищевые дневники. И те и другие делают это совершенно напрасно! Ведь калорийность съеденного не имеет никакого значения. Удивлены? Попробую обосновать свое утверждение.

Стремящихся похудеть женщин мысли о калориях не покидают ни на минуту. Они считают их и пересчитывают, обвиняют в набранных килограммах... И зачастую 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». Да! Физику мы стали забывать. Что же

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. Самое интересное, что в эту «бомбу» можно заложить все, что угодно, даже пару стоптанных туфель или табуретку, и она равным образом выдаст вам положенное число килокалорий. Из этого, впрочем, не следует, что табуретка или туфли – ценный пищевой продукт.

Да и организм человека не похож на подобную бомбу. В нем не «сгорает» (усваивается) все, что туда ни кинь. Какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то вообще не усваиваются. Это все равно что сравнивать его, например, с двигателем автомобиля и предположить, что их коэффициент полезного действия равнозначен. Кстати, сама по себе калория является мизерной величиной, поэтому подсчет энергии принято вести в килокалориях (ккал). Теоретически 1 калория в 1000 раз меньше, чем 1 килокалория. 1 килокалория (ккал) – энергия, необходимая для нагревания целого килограмма воды на 1 градус (а 1 калория, как написано выше, – только 1 г воды). Однако для удобства килокалории также принято обозначать как «калории». Таким образом, на практике и во всех публикациях 1200 калорий = 1200 килокалорий (1:1). Данное правило справедливо для обозначения калорийности продуктов питания как в России, так и за рубежом. 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 выделяется при расщеплении мяса и риса, различно, и, что самое важное, это разные виды обмена: в одном случае это обмен белков, а в другом – углеводов.

Раньше считалось, да и до сих пор иногда утверждают, 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. Даже совсем не так!

Например, «калории» могут быть пустыми и даже вредными, могут только усиливать чувство голода и не позволять вам сжигать жиры. Я имею в виду сейчас именно то, о чем многие и подумали – сладкое и мучное. Именно эти продукты, попадая к нам в организм, быстро повышают уровень сахара в крови, что, с одной стороны, дает нам выброс энергии, а с другой – способствует образованию жировой прослойки. Дело не в количестве самой еды, а в ее качественном составе:

в пропорциях белков, жиров и углеводов, микроэлементов, кулинарной обработке, вкусовой привлекательности. Сколько вы реально можете с удовольствием съесть недосоленного вареного мяса? А того же мяса, пожаренного на углях в специях и с чесночком?

Я считаю, что сама устоявшаяся практика «ведения больных» с ожирением, основанная только на учете калорийности рациона, является, бесспорно, самым большим научным заблуждением современной диетологии. Это упрощенный подход, не имеющий под собой никакой реальной научной основы, и удобна такая тактика только тем врачам, которые изучали ее когда-то в институте, давно по ней работают и не собираются переучиваться. Откуда же пошла эта традиционная диетологическая ошибка? Давайте немного вспомним историю.

Еще в Первую мировую немецкие ученые пытались подсчитать, сколько еды нужно солдату в сутки. Таким образом они рассчитывали количество продовольствия, необходимого на проведение военных кампаний. Для этого ученые сжигали в тиглях различные продукты и определяли их калорийность.

В далеком предвоенном 1930 году два американских врача из Мичиганского университета, Ньюбург и Джонстон, в одной из своих публикаций выдвинули идею, что «ожирение – это, скорее всего, результат потребления богатых калориями продуктов». Поскольку на тот момент не было ни одной теории, с научной точки зрения объясняющей причины возникновения лишнего веса, их работа сразу же нашла отклик в научных кругах. И как только исследование было опубликовано, его сразу же приняли как неоспоримую научную догму. И несмотря даже на многие противоречия и нестыковки, эта теория была внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран и до сих пор продолжает занимать там ведущее место. Понимая абсурдность и недостаточную доказанность идеи, Ньюбург и Джонстон пытались со временем внести серьезные оговорки к своей теории, но их уже не услышали (или не захотели услышать – уж больно удобной она всем показалась). Сама возможность измерять поступление пищевых компонентов в условных единицах – калориях позволила в удобной численной форме оценить энергоемкость всех продуктов питания. То, что эти цифры могут сильно различаться у разных людей, тогда, да и сегодня, мало кого интересовало.

Вы не обращали внимания на то, что данные в огромном количестве разнообразных справочников по калорийности подчас противоречат друг другу? Цифры оказываются разными! Почему так происходит?

Американские, европейские, азиатские и российские данные калорийности продуктов, оказывается, существенно различаются. Содержание белков, жиров, углеводов в продуктах будет колебаться в зависимости от климата, почвы, сортов,

видов и т. д. Современное сельское хозяйство стремится идти в русле интенсификации, а потому картофель, например, лет сто тому назад содержал 21–22 % крахмала, а сейчас лучшие его сорта содержат всего 12–13 % крахмала. А это значит, что его энергетическая ценность уменьшилась. Так? Кроме того, чем выше урожайность, тем меньше наполнение продукта пищевыми веществами, доступными для усвоения. В сахарной свекле при большом урожае сахара меньше, значит, и калорийность ниже. Вот откуда и берутся все расхождения в цифрах.

И все бы ничего, только, как оказалось, не сходится дебит с кредитом в этой бухгалтерии. В жизни все оказалось намного сложнее. Как же, например, удавалось выживать заключенным в концентрационных лагерях, получавшим от 200 до 400 калорий в день при изнурительном ежедневном труде? Если эта теория верна, то, согласно ей, они должны были бы умереть уже через несколько дней, потратив все свои резервы отложенного жира. Да, они сильно худели, но продолжали жить. А жители блокадного Ленинграда? Сколько дней они держались на мизерном пайке? При этом работали. Выпускали снаряды, ремонтировали танки.

И напротив, почему некоторые любители поесть, поглощающие ежедневно сковородки жареной картошки на свином сале, употребляя до 5000 калорий в день, не страдают ожирением. Более того, среди них много худощавых людей. В народе про них даже говорят: «Не в коня корм!» Если строго следовать калорийной теории, они должны были бы стремительно набрать вес в 400–500 кг и «лопнуть от жира». А как объяснить, что некоторые люди, резко снизив количество потребляемой пищи, продолжают набирать вес? Им стоит только взглянуть на шоколадку, и кажется, стрелка весов сразу отклоняется вправо.

Расскажу одну поучительную историю про наивное похудение. Может быть, она даже покажется вам знакомой. Жила-была девушка, звали ее не то Оля, не то Света. Ну допустим, что звали ее Наташа. Не сказать, что она была толстой, но и худой ее не назовешь.

Не очень ленивой, однако и силой воли не отличалась. Жила-была и подумала: неплохо бы сбросить пять, а лучше сразу 10 кг. Решила она, что нужно урезать количество калорий в дневном рационе. С арифметикой у нее был порядок, поэтому вес начал стабильно снижаться. Пока вдруг не перестал! Тогда девушка вспомнила, что нужна еще и физическая активность – стала делать зарядку и даже решила впервые посетить спортзал. Килограммы снова весело убегали... Но недолго! Через какое-то время процесс начал замедляться. Наташа в отчаянии решила есть еще меньше, а двигаться еще больше. Она стала агрессивной, раздражительной, с трудом просыпалась по утрам и перестала радоваться жизни.

Так что же случилось с нашей Наташей? Это вам сможет объяснить любой врач-диетолог.

Когда наша героиня снизила калорийность суточного рациона, организму неоткуда было брать энергию для жизнедеятельности, а те скудные запасы жира, которые отложились на боках, стали исчезать. Складочки стали расходоваться на движение, умственную работу, на поддержание температуры тела. А потом организм привык и даже испугался: «Не костлявая ли рука голода потянулась к Наташе? Не пора ли прекратить незначительно использовать «стратегический запас Родины», беспечно сжигая жиры?» Внутренний эндокринный «кладовщик» урезал расход и перечень потребностей – снизил температуру тела, частоту сердечных сокращений, замедлил обмен веществ. И для организма все опять стало здорово, а для Наташи – нет! Вес перестал снижаться, и из каждого полученного кусочка организму даже удавалось немного откладывать «про запас». После того как Наташа занялась усиленными тренировками и полдня проводила в спортзале, метаболизм несколько вырос, и килограммы вновь стали таять. Однако через некоторое время оно (тело) снова подстроилось и перестало худеть. Знакомая до боли история?! Сколько таких «Наташ» каждый год «наступает на те же грабли». Что же произошло? Разберем все по порядку еще раз.

Допустим, что каждый день некий человек употребляет 2500 калорий в виде обедов, завтраков и ужинов. Но если внезапно количество калорий уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервного жира. Происходит потеря веса. Логично? Вполне! Но организм под действием инстинкта выживания быстро, в течение нескольких дней, приспособится именно к такому уровню поступающих калорий. Включатся невидимые на первый взгляд защитные функции и резервы. И человек будет спокойно жить дальше, тратя на жизнь уже всего 2000 калорий, и даже не заметит этого. При этом потеря веса, естественно, останавливается. Но и это еще не все!

Наш организм в результате эволюции приобрел колоссальный опыт выживания, который направлен на постоянное создание резервов. Если ему продолжают давать только 2000 калорий, он просто снизит свои энергетические потребности еще, скажем, до 1700 калорий, а разницу в 300 калорий все равно будет откладывать про запас. Это свойство выработано эволюционно и помогало древним людям пережить тяжелые времена засухи или неурожая. И хотя человек ест меньше (и его организм, соответственно, получает меньше калорий), он даже начинает потихоньку поправляться. За некоторым снижением неизменно следует восстановление, и даже превышение первоначального веса. Причем у всех этот процесс будет происходить, конечно, по-разному – ведь все люди разные. Вывод прост – нельзя слепо, только на основе подсчета калорий предлагать рацион питания, не учитывая взаимодействие его компонентов и не зная особенностей реакций на них организма конкретного человека. То есть для нас важно не то, что попало нам в рот, а что усвоилось, и как этот компонент пищи организм впоследствии использует.

Весь процесс употребления пищи можно условно разделить на три составляющие:

1. механическая обработка (измельчения, например, в ротовой полости);
2. переваривание (воздействие на пищевой комок определенных ферментов слюны и поджелудочной железы);
3. всасывание (например, белка, расщепленного на аминокислоты, которые затем попадают в кровь и усваиваются организмом).

Нет ни одной пары людей, у которых все эти этапы проходили бы одинаково. Мало того, у одного и того же человека в разных жизненных обстоятельствах эти процессы могут идти по-разному. Это зависит от множества факторов, но суть в том, что у кого-то в конечном счете усвоится 99 % питательных веществ, а у кого-то – не более 30 %. У одного человека эти вещества будут идти на восполнение энергетических потребностей, а у другого – откладываться в виде жиров.

Несколько десятков лет назад академик А.М. Уголев впервые описал пристеночное пищеварение и механизмы самопереваривания. Он исследовал эволюцию пищеварительной функции и опубликовал свою знаменитую работу: «Теория адекватного питания и трофология». Главное положение этой теории звучало так: «Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма». Но прошло время, и новые исследования ученых внесли в это положение некоторые поправки. Оказалось, что организм каждого человека может по-разному усваивать поступившие с пищей питательные вещества. При этом учет калорийности этих продуктов не так и важен.

Например, значительное содержание клетчатки (в том числе растворимой) способно существенно уменьшить всасывание, а значит, и поступление в организм многих продуктов, то есть – лишних калорий.

Некоторые микроэлементы, содержащиеся в пище, влияют на процессы всасывания веществ в тонком кишечнике. Например, другой ученый, Л. Факамби, утверждает, что зрелые твердые сорта сыра, отличающиеся большим содержанием кальция, способны задерживать часть жиров, препятствуя их всасыванию в кишечнике. Соответственно, эта часть жиров, а следовательно, и калорий, не попадает в организм, а выводится естественным путем.

Оказалось также, что жиры (основной источник поступающих в организм калорий) различной природы тоже усваиваются по-разному! Насыщенные животные жиры всасываются и преобразуются в человеческий жир гораздо легче, чем полиненасыщенные растительные жиры. И, наоборот, сочетание растительных и животных жиров повышает степень их усвоения. Дело в том, что, попадая в организм человека, жиры уже не разделяются на растительные и животные. Там присутствует только один – человеческий жир. То есть жиры не плавают у нас в крови в виде кусочков сливочного масла или маргарина. Все виды жиров,

поступившие в желудочно-кишечный тракт, под действием ферментов распадаются на глицерин и жирные кислоты.

Американские ученые из Калифорнийского университета открыли около 600 новых видов жиров, циркулирующих в крови человека. До этого наши представления об их разновидностях были намного скромнее.

Они там успешно всасываются, попадают в кровь, и только уже затем из них синтезируется несколько другой – человеческий – жир. Причем есть одно очень маленькое но! Оказалось, что растительные жиры усваиваются несколько хуже животных жиров. Часть их даже не успевает всосаться, а просто проходит по кишечнику транзитом. А следовательно, растительные жиры оказывают заметно меньшее влияние на липидный обмен. Они не участвуют в образовании структур биологических мембран, так как строительным материалом там является только человеческий жир в его липидных и фосфолипидных модификациях. Растительные жиры по большей части энергетически бесполезны, но! ... только если их употреблять отдельно от животных жиров. Калорийность растительного масла, поступающего к нам в организм отдельно от животного жира, очень низкая. Каждая молекула поступившего жира распадается на одну молекулу глицерина и три молекулы жирных кислот. И если для синтеза человеческого жира пригодна каждая молекула глицерина, то насчет молекул жирных кислот ситуация полностью противоположная. В качестве жирных кислот могут быть присоединены только подходящие для этого молекулы, а не все.

Согласно исследованиям (М.В. Ермолаева, Л.П.Ильичева, 1989), ненасыщенная линолевая и линоленовая кислоты в растительных маслах составляют до 95 %!

Молекулы животных жиров более пригодны, но все равно некоторая их часть не участвует в образовании человеческого жира. Но для формирования жира у человека нужны молекулы насыщенных жиров, следовательно, при употреблении только растительного масла часть его просто пойдет в унитаз. Причем ситуация кардинально меняется, если животные и растительные жиры принимаются вместе (маргарин, жарка мяса на растительном масле и т. п.). При совместном приеме животных и растительных жиров образование человеческого жира увеличивается примерно в два раза. Ожирение наступает стремительно. В два раза повышается опасность заболевания атеросклерозом, и это все, заметьте, при той же калорийности питания. Дополнительный вывод:

никогда нельзя смешивать растительные и животные жиры. Откажитесь от маргарина, старайтесь мясо жарить на углях, а не на растительном масле.

Кстати, всасывание в кишечнике углеводов, жиров и белков меняется в зависимости от времени суток, сезона и химического состава сопутствующих им продуктов питания.

Таким образом, смею предположить, что современная трактовка калорийной теории питания сейчас должна звучать примерно так: «Калорийность усвояемой пищи должна соответствовать энергозатратам конкретного человека с учетом его анатомо-физиологических особенностей». Недаром сегодня многие прогрессивные диетологи утверждают: «Чтобы похудеть, нужно не просто уменьшить калорийность рациона, но и особым образом изменить его состав». В этом и заключается основа современного подхода к лечению избыточного веса. Хотя многие мои коллеги и сегодня по старинке предлагают считать калории.

Похудение при простой гипокалорийной диете наблюдается только в самом начале ее применения. Через какое-то время – задолго до достижения желаемого результата – процесс останавливается. Такая ситуация знакома многим из тех, кто хоть однажды пробовал худеть самостоятельно. Но если вы по натуре консерватор и сторонник классического направления диетологии, если вам проще или привычнее считать калории, то думаю переубеждать вас бесполезно. Просто хочу предостеречь вас от одной типичной ошибки.

Некоторые российские, да и зарубежные диетологи рекомендуют своим пациентам переходить на питание в 2000 ккал. На основании своего многолетнего опыта я не советую этого делать.

Во-первых, похудение будет невероятно длительным – растянутым на долгие годы.

Во-вторых, в случае пониженного метаболизма эти 2000 ккал могут вообще никогда не привести к потере веса. Рекомендации ограничения пищевого рациона всего до 2000 ккал следует считать излишней перестраховкой.

Ну и, в-третьих (и самое главное), – по мнению американских исследователей, при калорийности питания в 2000 ккал снижение веса происходит не за счет жира, а за счет потери мышечной массы (т. е. распада сухожилий и мышц). Это приводит к хронической усталости, выпадению волос, изменению цвета и эластичности кожи, депрессии.

Другими словами, небольшое уменьшение калорийности переносится организмом более болезненно, чем уменьшение до 1000 ккал. Кроме того, вся потерянная при этом жировая масса быстро восстанавливается при возврате к нормальному питанию.

Пусть многие все еще продолжают бороться с избыточным весом, высчитывая содержание калорий в своем рационе. Но вы, надеюсь, теперь понимаете, что это

не только утомительно, но и бесполезно. С точки зрения современной диетологии, да и медицинской науки в целом, это в корне неверный подход – любая диета должна быть основана на балансе белков, жиров и углеводов.

Потребление жиров следует свести к минимуму, а в остальном для каждого конкретного человека акцент в питании должен быть свой.

То есть современный подход к проблеме рационального питания – это не подсчет калорий, а расчет индивидуального сбалансированного рациона по микро– и макронутриентам и одновременно создание оптимальных условий для их усвоения! Их дефицит и провоцирует переедание, как компенсаторную реакцию организма на нехватку тех или иных веществ. Чтобы похудеть, надо правильно питаться – наладить полноценное поступление всех важных компонентов питания в оптимальных пропорциях.

Про тех, кто не ест после шести

– Светка, а тебе не кажется, что фиолетовый цвет меня полнит?

– Нет, Ленка, тебя полнит то, что ты жрешь после шести.

Один человек из ста и более 20 % людей с серьезными проблемами нарушения веса страдают от состояния, сопровождающегося глубокой депрессией. Оно известно как синдром ночного (или вечернего) переедания. «Люди, страдающие таким синдромом, днем едят очень мало и 80 % всех калорий (особенно углеводов) употребляют после семи часов вечера, – утверждает доктор Дэвид Хаслэм, клинический директор Национального форума по ожирению, созданного в 2000 году. – А после полуночи они совершают набег на холодильник, потребляя гораздо больше калорий, чем нужно их организму». Иногда это сопровождается утренней анорексией – отказом от еды по утрам, чувством вины во время еды и частыми пробуждениями ночью для того, чтобы «похочмячить» в холодильнике.

Обильная трапеза перед сном – это почти всегда отражение нашего психоэмоционального состояния за прошедший день.

В повседневной жизни мы испытываем массу отрицательных эмоций, стрессов и перегрузок, не всегда даже замечая это. Гормоны стресса, прежде всего кортизол, поддерживают нашу деловую активность. Но когда приходишь домой, появляется естественное желание снять накопившееся напряжение, как пальто в прихожей. Хочется пообщаться с семьей, получить удовольствие от просмотра телевизора или чтения книги, расслабиться и... хорошо поесть. Днем многие из нас могут проявлять чудеса выдержки, есть только «здоровую», нежирную пищу, но стоит наступить вечеру, как сила воли вдруг куда-то испаряется, и ко времени отхода ко сну мы начинаем опустошать холодильник. Исследователи Национального института здоровья США установили, что уровень самоконтроля у людей выше всего по утрам, после полноценного сна, но в течение дня он постепенно снижается. Объясняется это явление действием определенных гормонов, и мы в дальнейшем еще поговорим об этом подробнее.

Существует немало любопытных доказательств того, что темнота сама по себе может влиять на нашу выдержку. Исследования, проведенные психологами из Калифорнийского университета, показали, что при ярком дневном свете люди больше следят за собой и своими поступками, но если в помещении царит полумрак – они утрачивают этот контроль. После дневных забот и стрессов мы расслабляемся, и наша сила воли расслабляется вместе нами. Уютно устроившись по вечерам у телевизора с коробкой печенья, пакетом чипсов или шоколадкой, вы перестаете контролировать себя и легко и незаметно можете поглотить не одну упаковку. Периодически отвлекаясь во время еды, человек ест медленнее и жует тщательнее, поэтому любая пища усваивается на ура. «Женщины едят за разговорами, мужчины разговаривают за едой» (Малькольм де Шазаль).

Так что же происходит с нами по вечерам?

Замечали, к какой пище вас обычно тянет вечером? К сладкой и жирной – именно она приносит максимум удовольствия, поднимает настроение. Такая еда содержит мало клетчатки, поэтому углеводы из нее быстро всасываются в кровь, что сопровождается выбросом «гормонов счастья» – эндорфинов – и дает желанное чувство наслаждения. Избыток инсулина, образующийся в ответ на быстрое и интенсивное насыщение крови глюкозой, также способствует образованию «гормона радости» – серотонина. В течение пятнадцати минут после съеденного куса торта многие из нас испытывают полное блаженство. Но затем выработка серотонина уменьшается, особенно у людей, склонных к депрессии, и настроение портится – до следующей порции «сладкого наркотика». Так развивается углеводная зависимость, которая мало чем отличается от алкогольной и наркотической. Вы сами «сажаете» себя на тортики, как наркоман на иглу.

Есть немало людей, у которых в норме вырабатывается достаточно много серотонина и активность центров удовольствия повышена. Такие оптимисты

создают вокруг себя атмосферу веселья, легко переносят жизненные невзгоды, долго не горюют и всегда находят выход из трудной ситуации. Им не нужен обильный ужин, чтобы исправить свое настроение. Но у другой категории людей центры удовольствия разбалансированы, их работа нарушена, и они невольно тянутся к сладкому и жирному. Пессимисты легко впадают в панику и депрессию, плохо переносят стрессы, а вечером, как правило, их так и тянет плотно поесть.

Ученые, изучающие биоритмы человека, утверждают, что все мы – существа дневные (хотя по современной молодежи этого не скажешь). Данный тезис вполне справедлив, но только по отношению к людям, жившим десятки тысяч лет назад. Эволюционно сложилось так, что человеческий организм активен от восхода до захода солнца. Этот график, конечно, можно сломать, но только вместе с гормональным балансом. Человек – существо весьма приспособляемое. С появлением огня у него появились ночные охоты, часть работы он передвинул на вечернее и ночное время. Но это были лишь эпизодические случаи, а не система жизни. Теперь же появились люди, ведущие ночной образ жизни. Так, многие артисты эстрады вынуждены для поддержания имиджа ночами посещать модные тусовки, проводить поздние концерты, и просыпаются они обычно только после четырех часов дня.

И вообще, почему последний срок, когда можно употреблять пищу, ограничен именно шестью часами вечера? А если мы меняем часовой пояс, перелетая на отдых в другую страну? А если время переводят с «летнего» на «зимнее»? В конце концов, как факт надо признать появление в наше время различных типов людей:

- «жаворонки» (полностью соответствующие идеалу, описанному биоритмологами),
- «совы» (у которых период наибольшей активности наступает вечером-ночью),
- «голуби» (легко приспособляющиеся под любой ритм жизни).

Кстати, вы заметили – абсолютное большинство методик похудения идеально подходят именно «жаворонкам»? На «совах» они практически никогда не срабатывают (или же срабатывают со знаком «минус»). Почему это происходит?

Давайте рассмотрим день из жизни «жаворонка». Он просыпается в шесть утра, вполне выспавшийся и отдохнувший. С самого утра все системы его организма включаются на полную мощность, поэтому он легко (и часто – с удовольствием или без особого раздражения) занимается аэробной нагрузкой. Вечером в десять часов он уже начинает «клевать носом», а в одиннадцать засыпает. После последнего приема пищи до сна у «жаворонка» проходит как раз все те же 4–5 часов.

А теперь рассмотрим день человека – «совы». После пробуждения утром (или днем), независимо от того, выспался он или нет (хотя второе – чаще), «сова» не

испытывает никакого подъема душевных и физических сил. Его организм еще спит, поэтому аэробная нагрузка в утренние часы переносится им крайне тяжело. Зачастую после такого насилия над собой человек чувствует себя разбитым и уставшим целый день. У «совы» с утра почти всегда нет аппетита, но он добросовестно «заправляется», потому что «так надо» (да и вечером ведь уже не поешь!). Непроснувшийся организм будет перерабатывать пищу вяло (примерно так же, как если бы человек поел незадолго до сна), поэтому часть съеденной пищи у него просто не усвоится.

Вечером в организме «совы» происходит все то же, что у «жаворонка» утром: все системы организма выходят на предел своих возможностей, просыпается волчий голод. Организм требует пищи, желудок выделяет максимальное количество желудочного сока... а еды ... нет, и не будет! Потому что кто-то умный из «ящика» нам сказал, что есть после шести нельзя!

Попробуйте найти хотя бы одного человека, который смог похудеть, используя исключительно только одно правило – «Не есть после шести!» Думаю, не найдете! Обычно к этому вечернему голоданию добавляется еще целый список правил: «Я не ем после шести, соблюдаю диету, занимаюсь спортом... и т. д.».

Я твердо уверен, что есть можно когда угодно. Главное – знать, что есть, поэтому предлагаю поговорить о некоторых правилах «безопасного» ужина.

В большинстве рекомендаций по похудению присутствует странный совет: «Не ешьте после 18 часов!» Почему? Кто это придумал? Не знаю. И все, кого я об этом спрашивал, включая коллег, об этом тоже ничего не знают. Просто бездумно, с фанатичным упорством исполняют данную «рекомендацию». Хотя, как мне помнится, еще в 50-х годах XX века в Америке прославился врач, который изобрел простой способ борьбы с ожирением – не есть после 4 часов вечера. Он тогда писал в одном из своих трактатов: «Как медведь в берлоге, человек каждую ночь расходует свои жировые запасы и худеет. Кроме того, поздний обильный ужин провоцирует развитие стойкого нарушения сна. А от хронической бессонницы полнеют еще быстрее, чем от избыточного питания». И в чем-то он был прав. Образуется порочный круг. Поздний ужин нарушает работу шишковидной железы (эпифиза), которая вырабатывает гормон мелатонин и регулирует ритмы сна и бодрствования, а недостаточная выработка мелатонина нарушает сон. Но какое отношение сон имеет к похудению? Оказалось – самое прямое. Мы худеем по ночам! И связано это уже с другим гормоном (соматотропным, или гормоном роста), о действии которого я вам подробно рассказывал в главе о физических нагрузках. Надеюсь, вы ее внимательно прочитали?!

Интересно, а сколько же можно сбросить за ночь?

Во сне энергия тратится на так называемый минимальный основной обмен, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма. Это примерно одна ккал на 1 кг массы тела в час. Вашего любимого тела! Если произвести несложные подсчеты, окажется, что только за восемь часов сна средняя женщина может потерять до 100 г жира, а за месяц она похудеет почти на три кило! Теоретически получается, что только за ночь (просто во сне) можно достичь результата, которого вы обычно добиваетесь днем с помощью интенсивных аэробных физических нагрузок. Процессы метаболизма продолжают идти во сне и заканчиваются спустя несколько часов после пробуждения. Именно поэтому утром, встав с кровати, вы еще некоторое время не хотите есть.

После позднего сытного ужина, содержащего любые углеводы (не только конфетки и пирожные, но и каши, и фрукты), выделяется много гормона инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить в ночное время «стратегические запасы». В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества «гормона роста» и просыпаетесь вы с тем же весом, что и ложились вечером спать. Но если вы не ели углеводные продукты перед сном и вовремя легли спать, то утром вы недосчитаетесь нескольких граммов своего подкожного жира.

Кстати, активная выработка инсулина в вечернее и ночное время во много раз опаснее дневной. Когда мы плотно обедаем, поступившие с пищей углеводы, в том числе и глюкоза, быстро расходуются на энергетические нужды, обеспечивая возможность активно трудиться, двигаться, мыслить... Но ночью мышцы практически не работают, они расслаблены, много глюкозы организму не требуется, поэтому инсулин направляет ее в печень и способствует превращению в гликоген и жиры. То есть все поступившие в организм углеводы превращаются в ваш подкожный жир!

Но есть по вечерам все же надо! Давайте разберемся, почему.

Как часто можно услышать гордую фразу: «Я после шести не ем!» Может быть, даже у вас есть опыт подобного голодания? Удивлены? Я не ошибся! Да, да! Именно голодания! Ведь если вы не едите после шести, скажем, до семи – восьми утра, вы, по сути, голодаете тринадцать часов (вечер-ночь), причем делаете это ежедневно. Вот что пишет по этому вопросу уважаемый мною ученый-физиолог, кандидат биологических наук Ринад Минвалеев: «Дело в том, что наше тело все еще живет по законам выживания в условиях дикой природы. А там в течение многих миллионов лет эволюции организм был вынужден приспосабливаться к той очевидной ситуации, что если еды становится все меньше, то в скором времени ее может не быть вовсе». Так что нехватку питания организм понимает как наступление голода и начинает создавать запасы... – жировые отложения. За это отвечает фермент липопротеинлипаза, который направляет жирные кислоты в жировое депо – подкожную жировую клетчатку. Активность именно этого фермента резко повышается при любых продолжительных ограничениях в еде. Действие этого фермента настолько эффективно и продолжительно, что если вы не

ели более десяти часов, почти весь следующий день съеденная вами пища будет трансформироваться в жиры. К тому же утренний прием пищи станет настоящей инсулиновой атакой, спровоцированной длительным голоданием.

Что же можно и нужно есть по вечерам?

Многие гормоны состоят из аминокислот и жиров. То есть для их производства организму необходимы белки (именно они поставляют в организм аминокислоты). Жиров у вас и так с избытком, но если не обеспечить поступление аминокислот, вашему организму просто не будет хватать строительного материала, чтобы сформировать в ночное и утреннее время не только «гормон роста», но и другие гормоны (гормоны щитовидной железы, отвечающей за скорость обмена веществ, выделяются рано утром). Может быть, именно из-за таких вечерних голодовок у некоторых женщин и развивается гипотиреоз?!

Но я вовсе не призываю вас наедаться до отвала и набивать желудок разными вредными продуктами! Я лишь советую вам вместо «ведер зеленого чая» съесть порцию салата из свежих овощей. Если это будет всеми любимый «Оливье» или «Цезарь», то у вас вряд ли получится похудеть за ночь, а вот легкий салатик, приготовленный из свежих овощей и небольшого количества нежирного творога, вполне поможет добиться желаемого результата. И вы будете сыты, и организм доволен!

Не забывайте, что мы с вами – часть природы. Все живое ориентируется на солнце. Вот и мы, когда солнце начинает клониться к закату, должны уменьшать количество потребляемой пищи. Причем «уменьшать» не значит «полностью прекращать». Можно есть, но не надо переедать!

В это время в организме включаются естественные механизмы замедления всех процессов и начинается подготовка ко сну. Если вы при этом будете сильно нагружать желудок и кишечник, то нарушите эти тонкие процессы. Часто организм около 9 вечера посылает сигналы ложного голода. Именно в это время многие бросаются к холодильнику. Но если следовать природе, то после заката лучше оставлять желудок полупустым. Полностью голодать нельзя!

Своим пациентам я обычно рекомендую прямо перед сном, прежде чем лечь в постель, съесть два вареных яичных белка. Яичный белок наиболее сбалансирован по всем аминокислотам, он хорошо усваивается, но долго переваривается в желудке, создавая ощущение сытости и поставляя организму материал для строительства гормонов и обновления белковых структур. Это придумал не я, а английские диетологи еще до войны, в 1934 году. Я нашел эту рекомендацию в старой книге по правильному питанию в одной из библиотек Лондона.

В заключение я дам вам несколько простых советов, которые помогли мне в свое время решить проблему вечернего обжорства:

- 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 для еды на весь оставшийся вечер и ночь.
- 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, что тот включался, только если вращались педали тренажера. Особенно это помогало во время 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 за тяжелый день, найдите другие способы снять стресс. Включите фантазию – прогуляйтесь, займитесь йогой или примите расслабляющую ванну. Очень хорошо помогает любой творческий процесс, например рисование.
- Ложитесь спать раньше и захватите с собой в постель интересную книгу. Только не стоит останавливать свой выбор на «Книге о вкусной и здоровой пище» – лучше уж вот на этой, которую сейчас держите в руках. Вскоре я буду уже сниться вам в самых кошмарных снах, отнимая тарелку с борщом. Так вы избежите лишних часов мучительных хождений вокруг кухни, а заодно и выспитесь, ведь недосыпание прямо ведет к набору веса.
- И знаете что? Прибейте на холодильник надпись, снятую с высоковольтного столба – «Не влезай – убьет!» (Шутка!)

Почему я не люблю слово «диета»

В последние годы всевозможные диеты стали неотъемлемой частью образа жизни сотен тысяч людей. И это вполне объяснимо. Кому из нас не хочется выглядеть лучше, соответствовать принятому в нашем обществе стандарту красоты? Вместе с

тем с годами постепенно приходит осознание необходимости заботы о собственном здоровье, желание продлить активные годы жизни. Хотя для многих попытки похудеть продолжают оставаться всего лишь данью капризной моде.

Вы когда-нибудь задумывались, сколько существует диет? Ведь стоит добавить или отнять один продукт из повседневного рациона – вот вам и готова новая диета. Разнообразие современных диет поражает воображение. Все время терзает вопрос – кто их придумывает? С каждым днем появляются новые программы питания, клятвенно обещающие снижение веса и прекрасное состояние здоровья. Однако не всегда они основаны на научных данных и способствуют сохранению этого самого здоровья. Толпы желающих похудеть атакуют всевозможные интернет-сайты, проглатывают массу противоречивой информации в поисках чего-то, «что наконец-то даст результат». Главный вопрос: «Как похудеть быстро и что бы съесть, чтобы похудеть?» Наиболее популярны в народе так называемые «быстрые» диеты, гарантирующие стремительное снижение веса. Запросов «Как похудеть быстро?» в интернет-поисковиках в разы больше, чем запросов «Как похудеть правильно?»!

Сколько было этих диет! Я с раннего детства помню, как мама принесла домой несколько листов очередной диеты, распечатанных под копирку на печатной машинке. Английская и французская, китайская и японская, даже именная диета Ларисы Долиной. Добрались и до «Кремля»! От этих модных когда-то названий сегодня веет глухим провинциализмом. Мне хочется надеяться, что современно мыслящий человек не будет искать очередную диету, а захочет разобраться в причинах полноты. Но на практике это только «девичьи грезы». Почему диеты столько лет остаются на пике популярности? Наверное, потому, что, как и много лет назад, возвращаясь вечером с работы, любой женщине намного проще купить яркую книжку с очередной новомодной диетой, чем усталой тащиться к какому-то врачу, сидеть в очереди и думать: а не послать ли это все... И я вас понимаю! Может, именно поэтому у нас по улицам до сих пор толпами гуляют толстяки и толстушки.

Из опыта работы я вижу, что для многих диета со временем становится просто навязчивой идеей. Я не представляю себе женщину, которая хотя бы раз в жизни не «садилась на диету», а ведь многие подвергают себя этому испытанию не один раз в год. Особенно популярны экспресс-диеты весной и в начале лета, когда необходимо как можно быстрее и любой ценой вернуть желанные формы, утраченные после зимнего объедания. Как правило, это неграмотно составленные, несбалансированные монодиеты, которые грешат недостатком необходимых витаминов и минералов, а главное – белков.

Если человек, одержимый идеями похудения, постоянно ограничивает себя в тех или иных видах продуктов, у него развивается стойкий дисбаланс обмена веществ не только на эндокринном, но и на микроэлементарном уровне.

Зачастую человек выбирает правила диеты самостоятельно, не посоветовавшись со специалистом, по принципу «Помогло же соседке». Как правило, это приводит к обострению хронических заболеваний и появлению массы неприятных сюрпризов со стороны здоровья. Если диета непродолжительная и организм еще молод – выраженные проблемы, как правило, не развиваются: организм достаточно жизнестоек и еще справляется с такими ударами. Но с годами переносить подобные диеты становится все сложнее, да и эффективность их заметно падает год от года. То, что помогало в юности, сейчас уже не работает. И все! О диете приходится забыть.

Такая упорная реакция организма многим спасает здоровье и жизнь. Например, почти каждая диета рекомендует употребление сырых овощей. А если у вас давно уже имеется гастрит, панкреатит, язва желудка? Такое питание быстро обострит эти заболевания, и вот очередная знакомая с юности диета навсегда уходит из вашей жизни. Останется разочарование и чувство обреченности. Если вы упорствуете и пробуете другие диеты – получаете еще один «букет» заболеваний. Например, при исключении из рациона всех жиров (как упорно предлагают нам некоторые книжки и журналы) в крови снижается содержание не только «плохого» холестерина, но и его полезных форм, которые защищают сосуды от атеросклероза.

Рано или поздно это приводит к нарушениям в деятельности иммунной системы, а затем и всех обменных процессов в организме. В крови уменьшается содержание особых веществ – антител, которые призваны помогать организму бороться с инфекцией, уничтожать атакующих нас микробов. Ученые обнаружили прямую зависимость – чем чаще попытки сесть на диету, тем меньше эффективность защитных механизмов.

А нарушения в иммунной системе – это не только частые простудные заболевания, это и угроза развития онкологии. Развивается точно такая же патология, как при СПИДе. Причем в самом начале внешне это проявляется только в виде повышенной утомляемости и частых простудных заболеваний, протекающих в тяжелой форме с массой осложнений. Задумайтесь: а не чаще ли вы стали болеть в последние годы, особенно в сезон дождей? Такие «шутки» уже опасны. Нерациональное питание, помноженное на «диетический» стресс, может привести к последствиям, которые вы даже представить себе не можете. Я не хочу вас напугать. Я хочу вас предупредить и уберечь. Хочу, чтобы вы представляли реальную картину вещей. Это не фильм-ужастик, это жизнь! Ваша жизнь!

Во время съемок во всех своих телевизионных передачах я стараюсь донести эту информацию, но ее то ли не слышат, то ли не хотят слышать. Большинство людей надеются на «авось». Но, в конце концов, каждый делает свой выбор.

Часто на этих передачах упорно задают один и тот же вопрос: «Какие продукты нам полезны, а какие нет?» В мире нет продуктов питания абсолютно вредных или абсолютно полезных. Все зависит не только от «дозы», как, например, при применении лекарств, но и от способа кулинарной обработки, правильности сочетания отдельных видов продуктов, общего состояния здоровья, возраста и многих других факторов. То, что полезно одному человеку, может быть строго противопоказано другому, и любая монодиета – это лучший друг для жировой клетки.

Удивлены?! Если бы бедные женщины только могли себе представить, какие процессы запускаются в их организме, когда они садятся на подобные диеты! Попробую объяснить на простом примере. Как обычно поступает человек, когда он вдруг на достаточно продолжительное время лишается привычных доходов и не может ни у кого занять денег? Он просто не видит перспективы и не представляет, как будет их отдавать. В этом случае люди обычно начинают экономить! Отказываются от бесплодных трат, делают только самые необходимые покупки и откладывают в запас каждую, даже мелкую, монетку, которая к ним попадает. И только когда «черная полоса» нищеты заканчивается и денег опять становится достаточно, человек начинает заботиться о решении накопившихся финансовых проблем.

Примерно то же происходит и с нашим организмом. В зависимости от того, сколько и какой пищи поступает, он делает свой выбор: то ли перерабатывать пищу так, чтобы ее хватало на все нужды, то ли делать это очень экономно, решая при этом только жизненно важные задачи, а все остальное отложить в запасы «до лучших времен». Таким образом, все диеты (дефицитные по самой своей сути) приводят к тому, что проблемы в организме накапливаются, а жир экономится и даже запасается.

Да! В начале, при недостаточном поступлении пищи, действительно происходит некоторое снижение массы тела, но через какое-то время, несмотря на то что пищи не становится больше, падение веса останавливается, и вскоре он даже начинает расти. Поначалу вы встаете на весы и радуетесь их показаниям. Но это лишь иллюзия. В этот момент вы худеете не за счет потери жира. Вероятнее всего, вы теряете лишь воду и мышцы – избавиться от жира самостоятельно, без грамотного врача-специалиста не так-то легко. В условиях полного или частичного дефицита белка организм немедленно принимается расходовать собственные ткани – мышцы, печень, иммунные клетки.

Уменьшение веса при любом бесконтрольном ограничении рациона питания идет не только за счет ненавистных жиров, но и фактически путем распада собственных мышц, что неминуемо ведет к их дистрофии.

Новые клетки строятся из белков. А белки поступают к нам с едой, потому что больше в организме им синтезироваться не из чего. Поскольку старение и износ организма на клеточном уровне никто не отменял, старые клетки продолжают планомерно разрушаться, вот только из чего создавать новые? В результате происходит стремительная потеря сухой массы, разрушение органов и мышечных тканей. Если мы внимательно проанализируем, какие компоненты теряет организм при проведении любой среднестатистической диеты, то получим примерно такой расклад:

- вода – 2 кг;
- фекалии – 2 кг;
- сухая масса (мышцы сухожилия) – 4 кг;
- а вот жира удастся сбросить не более 2 кг! И это в лучшем случае!

По данным некоторых исследователей, примерно 1/3 из ушедших при соблюдении «книжной диеты» килограммов приходится на распад мышечной ткани. Вес тела действительно может быстро уменьшаться, но теперь вы уже отдаете себе отчет, что это за вес. Что вы на самом деле теряете. Восстановление же мышечной ткани возможно только в результате долгих утомительных тренировок и полноценного белкового питания. Спортсменам хорошо известно, каких трудов стоит набрать мышечную массу, а лишиться ее, как видите, очень легко. Достаточно непродолжительного курса любой модной диеты. Позволю себе напомнить, что жировая ткань может утилизироваться, только сгорая в клетках мышц при их работе. Другого пути избавления от излишков жира не существует!

На каком-то этапе соблюдения очередной «супермодной диеты» вы постепенно перестаете худеть, хотя все время до минимума сокращаете свой рацион. Кто из нас с этим не сталкивался?! У многих это вызывает одновременно и удивление, и отчаяние. А на самом деле все объясняется очень просто. Так происходит потому, что мышечная ткань частично истощается (атрофируется) и теряет способность сжигать жиры. Затем, как обычно, после периода изнурительного голодания вы, отчаявшись, все бросаете и с горя наедаетесь «до отвала». Мышечная ткань, конечно, не может быстро восстановиться, и ее место с успехом занимают поступившие с избытком пищи жиры. Как только ваши жировые клетки «понимают», что поставки пищи в организм сокращаются, они бросают боевой клич и призывают жиरोобразующие ферменты приступить к своим обязанностям. Любая жесткая диета в результате только увеличивает размер ваших жировых клеток, учит-стимулирует их активнее накапливать жир и медленнее его тратить. Причем чем тяжелее и жестче ограничения, тем быстрее вес вернется обратно, частенько «приводя с собой друзей». Это как детская игрушка йо-йо – шарик на резинке, который чем сильнее кидаешь, тем быстрее возвращается в ладонь. Жировая ткань, как известно, регенерирует (воссоздается) с гораздо большей

скоростью, чем мышечные структуры. Причем возвращается она почти всегда с небольшим избытком! Через какое-то время вы в очередной раз делаете отчаянную попытку похудеть, и история повторяется. Но при этом мышцы «тают» еще больше. Теперь вы уже не можете вернуться даже к начальному весу!

В диетах, ограничивающих белковую пищу, активно расходуется не жир, а мышечный белок.

К этому надо подходить особенно осторожно, если учесть, что иногда на диету «салятся» люди, которым за 40 и у которых, как правило, к этому времени уже есть целый набор различных заболеваний. Да и мышечная масса у них восстанавливается крайне медленно. Если вы хоть раз отдыхали на море, наверняка замечали на пляже определенный тип людей, которые резко выделяются очертанием фигуры и цветом кожи от остальных людей. Мне, как профессионалу, они сразу бросаются в глаза. Это люди, которые находятся в состоянии постоянного «худения», теряя вес с помощью той или иной диеты. Вблизи они выглядят особенно непривлекательно. Обычно у них отсутствует мышечный тонус, и они чем то напоминают восковые фигуры из Музея мадам Тюссо.

Все это – не плод моего «больного воображения». Совокупность этих фактов впервые научно проанализировали, объяснили и доказали американские ученые, профессор Трейси Манн и ее коллеги из университета в Лос-Анджелесе. Систематизировав тысячи случаев применения диет, они пришли к выводу, что ни одна из них не приносит долгосрочного стабильного результата. Вначале, соблюдая диету, человек может потерять от 5 % до 10 % веса, но потом вес возвращается. Исследование достоверно показало, что большинство таких «экспериментаторов» всегда восстанавливает первоначальный вес либо набирает еще больше.

Ученые пришли к такому выводу, в том числе и на основании всестороннего анализа более 30 научных статей, в которых сообщались результаты других долгосрочных исследований. По словам Трейси Манн, диеты не только не приводят к потере веса на долгий срок, но и вредны для здоровья. Неоднократная потеря и набор веса могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту, диабету и нанести непоправимый вред иммунной системе. Да вы наверняка не хуже меня обо всем этом знаете или, по крайней мере, предполагали такой вариант событий.

К сожалению, страдают не только мышцы. Давным-давно в моей практике был такой случай.

Дело было в Израиле. Две молоденькие девушки, подружки с детства, обе из очень состоятельных и уважаемых семей, решили немного поправить свои фигуры. Тогда обе они были фанатками Виктории Бекхэм. Начитавшись «умных журналов», они не придумали ничего лучшего, чем ограничить свой рацион питания до нескольких овощей в день. Одна из подружек вовремя спохватилась и прервала это безумие. Вторая продолжала худеть, пока у нее не начали разрушаться клетки печени и кишечника. Когда я приехал к ней в составе консилиума врачей, картина была печальная. Клетки эпителия кишечника почти полностью погибли, и он превратился в «трубу». Бедняжка почти не вставала с кровати и жила за счет парентерального питания, поступающего к ней через капельницу. Речь тогда стояла об операции по частичной пересадке кишечника. Но девушка была очень слаба. Она умерла во время операции в госпитале Иерусалима, не выдержав наркоз. Может быть, эта история хоть кого-то научит не ставить эксперименты, рискуя своим здоровьем и тем более жизнью.

Сегодня недостатка информации в этой сфере нет. О той или иной диете можно прочитать в любой газете или женском журнале. Там любят писать о различных «самых эффективных диетах», которые без особых усилий и навсегда избавят вас от ненавистных килограммов. Может, это не совсем правильно, но я давно называю их «журнальными» диетами, и мне хочется надеяться, что тех, кто к ним прибегает, с каждым днем остается все меньше и меньше. Но одновременно чем меньше людей поддаются на рекламу и доверяют эффективности различных диет, тем изощреннее становятся попытки навязать нам очередное заморское «чудо похудения». И неважно даже, какие особенности у той или иной предлагаемой диеты. Важно то, как наш организм на нее реагирует. По сути, возможны три типа реакций:

1. Первый вариант – оптимистический. Человек настраивается на диету, ощущает, что все идет нормально, и даже поначалу эффективно худеет. Он изо всех сил расхваливает «свою» диету и попутно критикует все остальные. К сожалению, такое развитие событий наблюдается не более чем в 5 % случаев.
2. Гораздо чаще похудение проходит тяжело. Человек мучается, испытывает голод, переживает, а весы показывают более чем скромный результат. Обычно такой сценарий заканчивается срывом и быстрым набором избыточного веса. Подобных ситуаций, к сожалению, не менее половины.
3. В остальных случаях срыв наступает уже в первые два-три дня, так как тех, кто вообще не может себя жестко ограничивать в еде, среди нас большинство. Это вполне логично. Если бы соблюдение подобных диет было приятным и эффективным делом, то в мире не было бы столько толстяков.

Между тем все диеты различаются между собой лишь соотношением этих трех сценариев. Так, например, у «мягких» диет будет меньше ранних срывов, но меньше и довольных результатами. У «жестких» будут преобладать ранние срывы – ведь подобные диеты, основанные на строгом подсчете калорий, вгоняют людей в тоску, вызывают чувство неудовлетворенности и подавленности. Любая невкусная и однообразная пища снижает эмоциональный фон, делает нас вялыми, провоцирует хроническую усталость. Часто, сев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе серьезную психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство.

А когда человек находится в затяжной депрессии, у него меняется само вкусовое восприятие. Пища кажется безвкусной, ватной, самые любимые лакомства не радуют. Зато, чисто механически, человек начинает есть значительно больше. Приблизительно 30 % людей полнеют именно в состоянии депрессии. В психиатрии есть даже такое понятие – «диетическая депрессия». Жертвами ее чаще становятся женщины, но и среди мужчин случаи эти нередки. Мозг недополучает полезные вещества и шлет сигналы тревоги, напряженности. Внешне это проявляется в том, что человек начинает чувствовать себя несчастным, неудовлетворенным, обзленным. Придирается и срывает злобу на близких ему людях. А тут уже недалеко и до булимии.

Лишь 12–15 % представительниц прекрасного пола время от времени прибегают к сбалансированным диетам, составленным врачами-диетологами, и всего 5 % женщин постоянно придерживаются элементарных диетических правил – не едят жирного, сладкого, мучного, занимаются спортом и т. д. Я убежден, что пользы от дешевых стандартных диет нет вообще! То есть пытаться похудеть с помощью диет – это все равно что пытаться отремонтировать тончайший часовой механизм с помощью молотка и зубила. Идет вразнос вся «лептиновая механика». Другими словами – могут произойти серьезные нарушения в обмене веществ.

Теми же английскими учеными установлено, что жир, который накапливается после любой непродуманной диеты, по своему составу и распределению в организме меняется в худшую сторону, перераспределяясь из мышц и кожи во внутренние органы. Жировая ткань, как раковая опухоль, начинает прорастать во все органы и ткани, вызывая жировой гепатоз печени и жировую дистрофию сердца.

Я давно замечаю, что больные избыточным весом, к сожалению, чересчур доверчивы и охотно соглашаются в очередной раз испытать на себе новую разрекламированную диету: «А вдруг именно она мне поможет?!» Это не их вина, а их беда, и толкает их на это полное отчаяние и неспособность самостоятельно найти правильное решение. С годами нас всех так приучили к диетам, что в любом случае мы сразу ищем готовые решения. Мы отучились думать, анализировать,

выбирать, отсеивать заведомо ложную и вредную информацию. А ведь, согласитесь, стандартных подходов в этом вопросе нет, да и быть не может, как нет двух одинаковых людей.

При выборе любой стандартной диеты невозможно учесть все факторы, которые способствовали приобретению лишних килограммов конкретным человеком. А подобных причин может быть масса. И хотя человек согласен на любые временные жертвы ради похудения и достижения быстрого эффекта, навсегда изменить свой образ жизни и привычки он, как правило, не готов. Ему проще голодать, чем прилагать усилия по подбору правильного питания. Поэтому выбор той или иной диеты чаще всего основан на том, что она когда-то помогла или вам самой, или вашей подруге, знакомой и т.д.

Однако мало того, что диеты не решают проблему – они усугубляют ее, порождая то, что я называю «диетным способом мышления» или «диетным менталитетом». Этот менталитет сформировался у многих из нас, поскольку мы выросли в обществе, верящем в «инструкцию». Мы искренне верим, что написанное, а тем более опубликованное обязательно должно подействовать. Мы продолжаем верить, что диеты работают. Большинство людей до сих пор думают, что самое главное в снижении веса – просто найти, наконец, подходящую для них диету. Если вы приходите к врачу-диетологу, то он пытается диету подобрать под вас, если вы проявляете самостоятельность, то чаще всего вы пытаетесь себя вогнать себя в рамки инструкции-диеты.

Мы постоянно испытываем на себе то одно, то другое. Бросаемся из крайности в крайность. Если есть запас здоровья, времени и денег, можно менять диетологов и диеты как перчатки. Но, на мой взгляд, целесообразнее один раз самому во всем разобраться – понять сущность процессов, которые привели к избыточному весу именно у вас, принципы, физиологию набора веса и механизм избавления от лишнего жира. Тогда вы сможете не хуже любого диетолога сами подбирать для себя режим питания и изменять его в зависимости от того, как меняется ваша жизнь. Ведь, как утверждает японская мудрость: «Нельзя два раза войти в одну и ту же воду».

Поясню на примере старой притчи: «Один человек выбрал себе в магазине лопату, изучил местность, старые карты и пошел в лес. Там он долго копал и нашел клад. Когда об этом узнали в соседней деревне, все «ломанулись» в этот же лес, купив в магазине точно такие же лопаты. Кто-то рыл долго, кто-то ушел домой почти сразу. Клад, естественно, никто не нашел. Тогда землекопы стали следить за всеми, кто находит клад по соседству. Но история повторялась вновь и вновь. Больше того. Когда тот самый человек, растратив все деньги, решил снова попытать счастья и пошел на то же место с той же лопатой, он, к своему изумлению, не смог найти там ни одной монетки».

Уверен, мораль этой истории вы уже поняли!

Если кто-то удачно похудел при помощи какой-то диеты или даже какого-то врача-диетолога, пусть даже самого модного и популярного, – это не гарантия, что вы, пойдя тем же путем, тоже добьетесь успеха. Скорее всего, не добьетесь. Больше того! Если вам самой когда-то удалось легко и без особых проблем похудеть на диете или у какого-то диетолога, а потом вы набрали вес, то маловероятно, что идя этим же путем, вы сможете похудеть снова.

Я уверен, что многие из вас сейчас со мной согласятся.

Человек с «диетным» стереотипом мышления придерживается мысли, что рано или поздно он найдет диету, которая поможет ему похудеть. Многие люди, сидящие на диетах, продолжают так думать, даже несмотря на то, что им никогда не удавалось реально похудеть и тем более удержать вес с помощью диет. Когда я слышу, что человек разочаровался в сотне диет, что уже побывал у разных врачей-диетологов, начиная с Королевой и заканчивая «клиникой Борменталья», а также о том, что «золотая» серьга в ухе несколько месяцев не давала ему спать, – мне все становится понятно. Передо мной человек, который думает, что кто-то за него сможет решить его проблему, ведь, в конце концов: «Я плачу за это немалые деньги!» Можно всю свою жизнь потратить, меняя диеты или даже врачей, а можно попытаться самому понять, почему же у вас ничего не получается. Разобраться во всем и провести «работу над ошибками». Ведь это же все не для кого-то, а для себя – любимой.

И таких примеров масса! На форуме моего сайта (<http://www.diet-clinic.ru/forums/>) есть люди, которые идут до конца, делают все правильно и не спеша. В итоге они стабильно добиваются успеха. А есть люди, которые, ничего толком не поняв, при первых же трудностях все бросают и убеждают себя и других, что методика Ковалькова не дает ожидаемых результатов, что им было очень тяжело, что они ничего не поняли и все это не для них. Самое страшное, что они, пытаясь оправдать себя в собственных глазах, начинают везде, где только можно, убеждать других даже не пробовать, лишая ищущих знаний людей шанса на успех. Грустно все это видеть.

В этой книге я не предлагаю вам «лопату» и не указываю место, где «зарыт клад».

Я стараюсь объяснить принцип выбора «лопаты и способ отыскания клада». А это, согласитесь, большая разница! Чтобы во всем разобраться, придется немного поработать самим. Пошевелить мозгами. Потратить время на изучение книги, а может, даже и материалов форума. Однако я неожиданно столкнулся с тем, что некоторые люди ничего не хотят изучать. Им нужны простые и четкие указания. Одна моя знакомая жаловалась мне: «Прочитала уже половину книги, но так и не нашла конкретного рациона питания? У меня нет времени все это читать.

Напишите мне просто, что надо делать!» Дошло до того, что коллеги по работе слепо копируют рекомендации, полученные пациентами в клинике у наших врачей, наивно думая, что это лишь очередная диета: «Зачем мне туда ходить, тебе помогло, значит, и мне поможет!» Они, наверное, полагают, что это стандартный вариант, который подойдет всем. Несколько раз подобное «коллективное творчество», к сожалению, заканчивалось плачевно.

Задумайтесь! Как часто мы просим и берем у соседей, сослуживцев, просто прохожих таблетку от головной боли и проглатываем ее, даже не спросив не только название препарата, но хотя бы срок годности. Какое пренебрежение к собственному здоровью и жизни! Ведь вместо таблетки от головной боли нам по ошибке могу сунуть совершенно другой препарат, и только когда нам вдруг резко станет совсем плохо, мы заплетающимся языком, может быть, еще успеем спросить: «А что вы мне дали?»

«Ой! Господи! Я же вам совсем не ту таблетку дала!»

А дальше ... тишина!

Думайте! Берегите себя и своих близких!

Все хотят получить простое и быстрое решение! «Если нет – значит, мне это не подходит! Придется обращаться к другим диетологам: Королевой, Трифионовой, Гинзбургу и т. д.». Поверьте, при таком подходе результат будет тот же! Никто за вас вашу проблему не решит! Врач только подсказывает путь, но не проходит его вместо вас. И никакие физиотерапии, массажи, «золотые» иглы не дадут стойкого результата, если вы сами не приложите к этому хоть какие-то усилия. Это ваш ежедневный труд – работа над собой. И это нельзя купить ни за какие деньги!

Я, конечно, прекрасно осознаю, что излагать какую-то теорию и давать правильные рекомендации гораздо проще, чем самому научиться применять эти знания на практике. Для этого нужен как определенный опыт, так и возможность постоянно совершенствовать эти знания. Я это знаю, так как все свои рекомендации я когда-то проверял на себе.

Я также вполне понимаю, что предлагать работу над собой в наше время – вариант сомнительный и даже во многом проигрышный, так как рынок услуг пестрит и манит предложениями с главным словом «быстро». Тут вам и «иглолочки», и «турбослиммы», и вездесущая косметология с ее аппаратными методами... Съела таблетку – и порядок, красота обеспечена. Утром проснулась стройной блондинкой с длинными ногами. Самое интересное, что люди верят подобной чепухе. А знаете ли вы, почему это так усиленно рекламируют и успешно продают? «Выпей чай, и похудей, выпей таблетку, и ешь что хочешь...» – реклама рассчитана как раз на толстяков с их «психологией ничегонеделания». Такому человеку намного легче

купить «чудо-пилюлю», которая сама там все рассосет. Не помогла эта – что же, куплю другую!

Можно, конечно, горстями глотать таблетки и мазаться кремами для похудения. Можно даже стать завсегдатаем салонов красоты (в случае, если есть лишние деньги) и лежать там, как растение, обернутое в водоросли, или собирать мух, облившись шоколадом. Только вот значимого результата без элементарной физической нагрузки и ограничений в рационе питания все это не приносит. Не стоит доверять рекламе, обещающей фантастические преобразования, которых бедные толстушки так возжелают.

Давайте не будем забывать, что все мы разные. И причины избыточного веса у всех разные! Надо не бороться с внешними проявлениями, а найти и устранить причину, влияющую на набор веса именно у вас! Поэтому для каждого пациента должна составляться не диета, а целая индивидуальная программа лечения. И неважно, сколько при этом у вас лишних килограммов – десять или сто. У каждого из нас своя сложная жизнь, и поэтому к каждому пациенту необходим индивидуальный подход!

Современным эталоном лечения избыточного веса является именно такой индивидуально подобранный комплексный метод. Он представляет собой сочетание специально рассчитанной системы питания с добавлением микроэлементов и витаминов, с использованием посильных, дозированных физических нагрузок по определенным схемам. Это целая группа мер, направленных на устранение самой причины развития этой патологии и предотвращение нарушения работы всех органов и систем в процессе лечения. Причем все назначения делаются после тщательного, хорошо продуманного и строго индивидуального расчета. Учитывается не только рост и вес, но также возраст, сопутствующие заболевания и даже привычки конкретного человека, и множество других индивидуальных особенностей.

Я уверен, что все профессиональные диетологи подтвердят мои слова о том, что никакие стандартные диеты не могут решить проблему избыточного веса в принципе! Стабильный результат дает только системный, комплексный подход, и начинается он, конечно, с определения причины, а заканчивается составлением программы лечения и рациона питания. Одной диетой здесь не поможешь. Ведь что такое стандартная диета? Лишь грубая инструкция с сомнительным результатом. Не более! Как она вообще может учесть не только причины появления избыточного веса, но и индивидуальные особенности каждого человека?

В своем словаре Ожегов дает такое определение слову «диета» – это «специально установленный режим питания». Многие на этом определении останавливаются. Однако похудение не может строиться только на одной диете. Ожирение и любую

другую болезнь обмена веществ нельзя вылечить, только изменив режим питания. Вспомните, сколько уже было этих попыток, и каков результат? Поэтому я и не люблю это «избитое» слово – «ДИЕТА».

Нередко поведение людей меня просто изумляет. В случаях, если неожиданно перестал работать компьютер, что обычно предпринимает человек? Хватается за книгу типа «Самоучитель по ремонту компьютера»? А может быть, оставляет его в покое в надежде, что еще сам починится и заработает? Отнюдь! Обычно человек обращается в салон по ремонту компьютеров или вызывает специалиста на дом.

Возникает вопрос: так почему люди так безответственно относятся к самому дорогому, что есть у человека, – к здоровью и к своей жизни? Почему методы исцеления ищут в книгах «100 бабушкиных советов», а то и вообще обращаются к соседке, целительнице-знахарке, или оставляют все, как есть, с мыслью, что как-нибудь когда-нибудь надо будет посетить доктора? С одной стороны, все понимают, что починить сложный «компьютер» может только квалифицированный специалист, с другой – самоуверенно думают, что все знают в медицине и справятся со своими проблемами сами. Идут к врачу, «когда совсем припрет» и заболевание находится уже в запущенной форме, когда вернуть прежнее здоровье очень тяжело или практически невозможно. Сейчас за профессиональной консультацией обращаются не более 20 % заболевших. Остальные 80 % занимаются самолечением. Особенно это касается мужчин. Кто из жен не знает, что затащить своих мужиков к врачу – это ... целая проблема! Женщины несколько мудрее и дальновиднее в этом отношении. Они понимают, что модернизацию компьютера с заменой деталей произвести можно всегда, в отличие от собственного организма. На здоровье и на старость вы программируете себя сами. И не завтра, а уже сегодня! Прямо сейчас!

Я часто слышу: «Попробовала одну диету, другую – только зря промучилась. Временный эффект, не более». Спрашиваю: «Кто вам ее назначил?» Ответ: «Я сама решила попробовать, все ее так хвалили...»

Не жалко себя? Не жалко ставить эксперименты на собственном здоровье?

Ссылки подобных советчиков на личный опыт – глупость! Неспециалисты не понимают, что при различных заболеваниях симптомы и признаки могут быть почти идентичными. Одна и та же рекомендация на разных людей может действовать по-разному при, казалось бы, совершенно одинаковой симптоматике. Как любят бабульки обмениваться советами о лекарствах для лечения гипертонии: «Мне помогает – вот и ты попробуй!» Здесь принцип «сарафанного радио» работает вовсю.

Запомните! Все вопросы, связанные с серьезными заболеваниями (а ожирение – это болезнь), должен решать врач! В этом вопросе не стоит полагаться на диету или советы соседки. Постоянное увлечение различными диетами слишком дорого обходится нашему организму. Потом приходится исправлять эти ошибки годами за огромные деньги. О подорванном здоровье я даже не говорю. Есть примеры и со смертельными исходами, и вы об этом наверняка слышали!

Совсем необязательно, чтобы врач-диетолог был знаменит на всю страну. Это может быть самый обыкновенный врач, который на практике знает, как применять около десятка эффективных способов похудения и как их комбинировать между собой. Его мастерство может состоять в глубоком понимании простейших истин правильного питания, которые вы привыкли игнорировать.

Вам нужен специалист, который в состоянии оценить вашу проблему со стороны, а в моменты сомнений сможет поддержать вас, вселить веру в себя, веру в успех. Вам нужен профессиональный консультант, которому вы можете доверять и обратиться к нему в любой момент.

Подруги и друзья на эту роль не подходят. Даже если они худеют параллельно с вами. Нужен человек, который всегда спокоен, уравновешен, находится вне ваших тревог и является тем мозговым центром, методично, шаг за шагом контролирующим вашу программу похудения. Подруга может посочувствовать, может похвастаться, может сказать: «Ну, не знаю я, чего тебе делать...», – но все это будет не той поддержкой, которая требуется человеку в данный момент. Вам нужен кто-то, кто поможет вспомнить все принципы правильного питания. Вы их знали. Раньше! Но со временем просто стали забывать. Вам нужен тот, кто подскажет, как правильно и ненасильственно снова внедрить эти принципы в вашу повседневную жизнь. Польза от сотрудничества с профессионалом огромная, ведь избавляясь от лишнего жира, вы останавливаете развитие многих заболеваний. Такое сотрудничество не только помогает вам получить надежный иммунитет к ожирению, но и учит вас самих помогать другим людям – своим близким, родным, детям.

Я, конечно же, вполне отдаю себе отчет в том, что, к сожалению, в силу ряда причин обратиться к такому врачу могут далеко не все. Больше того, во многих, даже крупных городах врачей такой специализации пока еще просто нет. По сведениям Минздравсоцразвития, специализированную помощь больные ожирением могут получить (в том числе стационарно) в «лечебных учреждениях специализированного профиля». На деле же клиник, где ожирение лечат бесплатно, у нас практически нет! Институт питания РАМН – едва ли не единственное на всю страну учреждение, но и здесь бесплатно пациентов принимают только в случае, если «профиль их заболевания интересен для научных исследований, проводимых в институте». В то же время коммерческих центров, предлагающих свои услуги жаждущим похудеть, пруд пруди. Чаще всего они работают без какой-либо

медицинской лицензии под вывеской косметологического салона. И это не говоря о парафармацевтике. Всевозможные таблетки и БАДы, снижающие вес, – один из наиболее навязчиво рекламируемых товаров.

Совсем недавно нацпроект «Здоровье» был дополнен еще одним направлением. Было решено сформировать у населения стремление к здоровому образу жизни. Предполагалось открыть во всех регионах более 500 центров здоровья, куда можно будет обратиться за консультацией по здоровому питанию, с помощью специалиста скорректировать свой рацион, подобрать программу физических нагрузок, провести исследования для выявления предрасположенности к различным заболеваниям, в том числе к ожирению. Итог этой инициативы теперь всем уже очевиден! Из серии «Хотели как лучше, а получилось как всегда».

Однако в последние годы я все-таки замечаю, что в сознании многих людей произошел определенный позитивный сдвиг. Может быть, и мои неоднократные выступления по телевидению внесли в это свой скромный вклад. Всего несколько лет назад приоритетом была внешность, сейчас на первом месте стоит самочувствие, здоровье и потенциальная опасность его потерять. Ведь красота (сама по себе) не приносит счастья – таких примеров немало. Другое дело – здоровье, оно дает силы и энергию, чтобы строить карьеру и «вить семейное гнездо», наслаждаться жизнью и служить опорой другим. Заплывшие жиром мозги просто не могут адекватно анализировать ситуацию, и в перспективе остается только «просмотр сериалов». Ни о каком карьерном росте говорить уже не приходится.

В заключение хочу еще раз подчеркнуть, что любые диеты для похудения почти всегда мучительны (поскольку связаны с ограничениями) и практически бесполезны, так как вес все равно возвращается.

Неудивительно, что материалистический подход к питанию (подсчет калорий, сантиметр в руках, ноги на весах, пищевые дневники) остался в далеком прошлом. Все популярные сегодня системы питания имеют уже философскую основу, они становятся не способом коррекции фигуры, а образом жизни. Становятся постепенно, мягко и не насильственно. Со временем организм просто принимает сам это направление своего развития.

Цель этой книги – дать вам возможность самим попробовать разобраться в механизмах развития ожирения. Я прекрасно понимаю, что не все имеют возможность обратиться за помощью к врачу-диетологу. Я постараюсь помочь вам самостоятельно составить индивидуальную комплексную программу лечения этого

заболевания. Я понимаю, что это не просто, особенно для людей, не имеющих даже начального медицинского образования, но это все-таки лучше, чем «садиться» на очередную диету.

Для чего нужны диетологи?

Поди-ка сладь с человеком, всю жизнь не ставит в грош докторов, а кичится тем, что обратился наконец к бабе, которая лечит зашептываниями, заплевками или еще лучше – выдумывает сама какой-нибудь декохт из невесть какой дряни, которую, бог знает, почему вообразится ему именно против его болезни.

Н. В. Гоголь. Мертвые души

С одной стороны, вы наверняка на собственном опыте знаете, что иметь своего, личного диетолога так же, как стоматолога или гинеколога, – лучше, нежели обращаться к случайным специалистам. С другой стороны, не каждый понимает: «Зачем, собственно, мне вообще нужен диетолог?» Так уж ли он необходим простому человеку, не испытывающему серьезных проблем с избыточным весом и не перенесшему никаких серьезных заболеваний? Как показывает моя многолетняя практика, такой врач необходим всем! Попробую обосновать свои слова. Пациентами нашей клиники обычно являются две категории граждан:

1. Здоровые люди, которые желают с помощью правильного питания оставаться здоровыми как можно дольше – те, кто уже буквально на своей шкуре ощутил смысл пословицы «мы есть то, что мы едим». Кто понял, что наше долголетие – в наших руках, тарелке, а затем в желудке, а задача здорового человека – не мучить себя, ограничивая во всем самом вкусном, а сделать так, чтобы эти вкусы не нанесли вред организму.
2. Люди не очень здоровые, но рассчитывающие улучшить свое самочувствие именно за счет правильного питания. Сюда относятся и те, кто недоволен собственным весом. Причем это могут быть пациенты как с реальным ожирением, так и с мнимым, и даже с анорексией.

Время и средства, потраченные на посещение диетолога, уже через несколько лет вернутся к вам сторицей – в виде бодрости, хорошего самочувствия, экономии денег и времени на посещения других врачей. У нас в стране существует множество различных медицинских центров, предлагающих множество способов коррекции фигуры. Но перед тем как определить наиболее подходящий именно вам

режим питания, желательно вначале все же посетить обычного участкового терапевта. Далее в работу может включаться опытный диетолог. Он разработает для вас индивидуальную программу питания, принимая во внимание ваш пол, возраст, состояние здоровья, бытовые и климатические условия, национальные традиции и кулинарные пристрастия. Ему приходится учитывать порядка 400 параметров, связанных с вашим здоровьем и образом жизни. В результате вы становитесь счастливым обладателем программы питания и узнаете, сколько белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов вам нужно употреблять в режиме вашего персонального и рационального питания.

Как часто на приеме приходится слышать: «Почему врачи ничего нам не объясняют про наши болезни? Мы бы лучше соблюдали все рекомендации, если бы понимали, зачем они нужны!» К сожалению, современные врачи вынуждены слишком много внимания уделять бумажкам и слишком мало – самому пациенту. «Лечат не больного, а болезнь». Я убежден, что врач во время приема не должен тратить драгоценное время на заполнение медицинской «макулатуры». Он должен говорить с больным. Прислушиваться и приглядываться. Ставить диагноз на основании совокупности симптоматики и лишь потом подтверждать его одним-двумя анализами.

Раньше врачи так и работали – назначали сдачу анализов для подтверждения диагноза. Сейчас назначают, чтобы поставить диагноз. Картина с точностью до наоборот! Если вдуматься: что, собственно, такое – анализ? Это «фотоснимок» состояния вашего организма в определенный момент жизни. И если вчера вы были веселы и улыбались со снимка, то сегодня можете быть грустны. Врач сразу посылает вас сдавать кучу «бесплатных» анализов и потом, даже не глядя на вас, а уткнувшись в эти анализы, ставит диагноз. Хочется порой подойти к нему и, помахав ладонью перед лицом, сказать: «Доктор, я здесь! Я ваш пациент. Посмотрите на меня, поговорите со мной».

И, конечно, такому врачу проще выписать таблетку от давления, чем разбираться в причинах развития этой патологии. Сейчас любой человек имеет право выбрать себе доктора, и не надо стесняться делать это. Бывает, что ко мне приходят пациентки, которые просто не поняли, что им сказал другой врач, и хотя рекомендации коллеги были вполне грамотные, больные их не соблюдали. Надо искать доктора, с которым можно говорить, которому можно задать вопросы и получить на них внятные ответы.

В Москве, да, я думаю, и во многих других крупных городах, при любом крупном медицинском центре и клинике обязательно есть свой штатный диетолог. Некоторые из них, немного набравшись опыта и накопив определенную клиентскую базу, начинают затем работать на себя. А некоторые даже разрабатывают собственные «совершенно секретные» уникальные и

«суперэффективные» системы, суть которых (по коммерческим соображениям) держат в глубокой тайне. Выпускаются книги с громкими заголовками «Секреты быстрого похудения!», которые на практике учат нас лишь прописным истинам. Вот что пишет мне в письме одна пациентка: «Поддалась веянию моды... и купила книжку... Начала читать... и сплошное разочарование... написано очень просто... ничего нового пока что не узнала... в общем, ожидала большего... Масса всем известных советов и истин. Ничего конкретного. Реклама автора как специалиста: «приходите ко мне, и у вас все получится»... вот так вот...»

Так и рождается очередной «покрытый ореолом тайной мудрости» модный врач-диетолог. Так рождаются так называемые «врачи-легенды». О них ходят слухи, но толком никто ничего не знает.

И уже тысячи людей (кто-то, поддавшись моде, а кто-то, наслушавшись страшилок с экрана телевизора) стремятся попасть на прием именно к ним, надеются на то, что этот врач поделится с ними хоть капелькой «тайного знания»: «Уж он-то (или она) точно сумеет мне помочь! Не зря же у этого врача лечатся все знаменитости».

А за такую надежду приходится платить. И платить немало! Наш народ по-детски наивен. Он все еще продолжает верить в «сказку о волшебном исцелении». Что кто-то, обладая невиданной силой исцеления, придет и все сделает за них.

К сожалению, основной недостаток молодых специалистов – это естественное отсутствие у них необходимых знаний и опыта. Встреча с таким врачом может принести вам разочарование и даже ввергнуть в отчаяние.

Если вы уже не один год пытаетесь похудеть, то наверняка кроме этой книги прочитали и массу другой литературы. По знанию вопроса вы можете даже намного опережать начинающего врача. Да и опыт «похудательного процесса» у вас наверняка огромный. Поэтому объяснение прописных истин, я думаю, вряд ли вас устроит. Какой-нибудь углубленный вопрос, заданный такому врачу-диетологу, обычно сразу ставит его в тупик, что я сам не раз наблюдал, еще работая в государственной клинике.

Рекомендации такого врача идут на уровне базового учебника по диетологии медицинского института. И ничего нового он вам не скажет. Все его советы до банальности просты и стандартны. Диеты строятся на общеизвестных принципах: пищевой пирамиды, раздельного питания, ограничении жиров, исключении жареного, сладкого, строгого соблюдения режима питания и так далее. Все, что вы и так знаете не хуже него.

Другая беда многих врачей-диетологов заключается в том, что они пренебрегают индивидуальным подходом.

Чаще всего время их приема строго ограничено руководством, и они даже при желании не в состоянии ничего изменить. Прием пациентов идет по одной и той же схеме. Как конвейер с заученными фразами. Могу предположить, что такой доктор даже не поинтересуется вашей жизнью, здоровьем, психологическим статусом, а начнет беседу с шаблонных фраз о том, что надо прежде всего полюбить себя.

Я до сих пор с трудом понимаю, как это можно – любить себя? В голове сразу прокручиваются сценарии с извращениями и больными в сумасшедшем доме. Хотя некоторые все же умудряются «любить себя», правда, это принимает несколько нездоровые формы. Одна моя пациентка, наслушавшись подобных рекомендаций, не придумала ничего лучше, чем представить себя гусеничкой из знаменитого мультфильма про муравья. Она на полном серьезе утверждала, что у нее много талий, а шея – это самая тонкая талия. И она любит каждую свою складочку, холит и лелеет. Хочется сказать коллегам: осторожнее надо с рекомендациями, иначе и до раздвоения личности недалеко. Хотя мне настолько понравилось это сравнение с толстой гусеницей, что у меня в голове сразу родился образ символа нашей клиники – толстая складчатая гусеница на фоне элегантной бабочки, распахнувшей свои крылья.

Так вот! Зарабатывают молодые специалисты, как правило, немного, а денежек-то хочется! А значит, необходимо организовывать поток! Не качеством, так количеством! «Да разве это важно?» Многие диетологические клиники вообще исключили из своей практики индивидуальное общение с пациентом. Зачем? Когда можно посадить людей в кружок и всем им вместе, коллективно промывать мозги о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Если вы, придя на повторный прием к такому специалисту, говорите, что не можете справиться, что этот режим для вас неприемлем, он вам ответит, что все его назначения идут в строгом соответствии с канонами медицины (неважно, что эти каноны были написаны еще при царе Горохе), что вам надо силу воли воспитывать: «Давно пора уже было браться за себя! Смотрите, в кого вы себя превратили!» и т. д. При полном отсутствии результата или возникновении неприятных ситуаций всю вину такой врач свалит на вас. Особенно «продвинутые» диетологи даже подстраховывают себя договором (который вы, конечно, подписываете не глядя), снимающим с них любую ответственность за результат вашего лечения.

Но тут возникает одна противоречивая ситуация: с одной стороны, вас хотят побыстрее выпроводить, чтобы пригласить следующую «жертву», но с другой стороны, они заинтересованы в продолжительном «сотрудничестве». Это вполне естественно, ведь вы приносите им деньги. Это же их хлеб! Если вы быстро похудеете, решите проблемы с самочувствием и все будет замечательно, то... вы уйдете. И когда все организовано правильно, и вас научили, как удерживать вес, –

уйдете навсегда! Такую разлуку ваш доктор не перенесет! Он же не сможет больше на вас зарабатывать! Поэтому в ход идут любые затуманивания мозгов, начиная с того, что быстро худеть категорически нельзя, и заканчивая необходимостью встречаться каждую неделю (разумеется, платно), а еще лучше – через день!

Ко мне на прием иногда попадают люди, прошедшие уже не одного так называемого «звездного» или начинающего врача-диетолога. Некоторые вообще меняют их как перчатки в надежде на чудо.

Одна пациентка рассказала мне интересную историю. Выполняя назначения некоего врача-диетолога, она быстро начала худеть. Счастливая, она буквально влетела к нему в кабинет, но врач встретил ее растерянным взглядом. Было видно, что он никак не ожидал такого успеха. Первое, что он сказал, придя в себя: «Вы же не должны... Вам нельзя так быстро худеть!» Все, что смогла недоуменно на это ответить спустившаяся с небес женщина: «Так что же мне, доктор, этот жир обратно в себя запихивать?»

Конечно, совсем без результатов им тоже будет сложно вас удерживать несколько месяцев, поэтому в ход могут идти разные уловки: постоянные корректировки режима и содержания питания, просьбы подождать еще какое-то время, обвинение вас в срыве режима, требование пищевого дневника и т. д.

Если прием врача-диетолога происходит в клинике – будьте уверены, что вам придется сдать еще целую кучу анализов (иногда совершенно ненужных и дорогостоящих) и посетить многих других специалистов. Обычно это происходит в обязательном порядке по спланированным внутренним «схемам движения пациентов».

Если же диетолог работает на себя, он постарается за дополнительные деньги «впарить» вам свои книжки, брошюры и инструкции или сопутствующие похудению товары. Назначит дорогие препараты и намекнет, что настоящие (не подделку) вы сможете приобрести только у него. Ну и, конечно, не забудет порекомендовать вам своих «проверенных» массажиста, косметолога, инструктора фитнес-клуба и т. д.

Любой современный человек, который хочет получить хоть какую-то информацию о здоровом питании, теряется в потоке предложений от всевозможных дилетантов и проходимцев. Все дело в том, что сейчас работать врачом-диетологом стало модно и престижно. И теперь от лишнего веса (помимо врачей), расталкивая друг друга локтями, вас предлагают избавить все подряд: повара, кулинары, физиологи, фитнес-тренеры, массажисты, экстрасенсы, народные целители и даже журналисты. Как правило, все они не имеют даже отдаленного представления о сложнейших биохимических процессах, происходящих в организме человека. И

хотя уже давно доказано, что спортивные тренировки (например, танцевальная аэробика по часу 2–3 раза в неделю) сами по себе не способствуют снижению веса, фитнес-центры, оказывающие эти услуги, продолжают заманивать клиентов обещанием убрать все лишние килограммы.

Если вы думаете, что каждый, выдающий себя за врача-диетолога, имеет высшее медицинское образование – вы глубоко ошибаетесь. Сейчас многие девушки, мечтая о карьере диетолога, заканчивают медицинские училища, а затем проходят лишь краткосрочные двухмесячные курсы диетологической медсестры. И все! Перед вами новый гуру! А теперь подумайте, стоит ли доверять свое здоровье такому специалисту?

Однако и среди старых врачей есть те, кто вдруг почему-то резко решают сменить профиль своей деятельности. Сейчас за диетологов выдают себя косметологи, физиотерапевты, детские врачи и даже стоматологи. А наше «мудрое государство», а точнее, его армия чиновников, всячески этому способствует. Доходит до абсурда. При открытии диетологической клиники или центра вам не выдадут лицензию, если у вас в штате будет числиться хоть один врач-диетолог! То есть любые врачи, но только не диетологи! Не верите? Я с этим столкнулся при открытии центра в Москве. Ни в одной стране мира такого нет. Например, в США работают более сорока научных центров и частных диетологических клиник. Но мы, как обычно, идем и здесь своим путем! В России врач-диетолог по закону имеет право работать только в условиях стационара. Хотите лечиться – ложитесь в больницу!

Вот только в последнее время из-за привлекательности специальности идет огромный перекося в сторону «наскоро обученных» специалистов, и у вас есть вероятность нарваться именно на такого врача. 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 рекомендаций по выбору врача-диетолога.

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

- длительное и тщательное изучение пациента; не только его сопутствующих заболеваний, но и особенностей психики, характера и семейного уклада; тщательное обследование (без кучи дополнительных анализов).
- индивидуальная программа питания на основе обстоятельно проведенной консультации;
- плановые консультации у диетолога не чаще одного раза в 1–2 месяца.
- предоставление бесплатной (или входящей в стоимость консультации) возможности в любое время связаться со своим врачом по телефону или через

электронную почту. Некоторые врачи предлагают своим пациентам интернет-общение с помощью веб-камеры (входящее в стоимость приема).

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

Вас не заставят считать калории, писать пищевые дневники и надрываться в спортзале.

Хочу еще и еще раз повторить, что образованных, честных врачей-диетологов немало! Обычно люди их знают и передают друг другу как переходящий вымпел.

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.

Повторяю: у нас есть много хороших грамотных врачей-диетологов, честно выполняющих 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 обобщенных выводов при случайной встрече с недобросовестными специалистами. И делаю это только потому, что работаю в этой сфере много лет и знаю все ее нюансы изнутри.

В общем, диетология как бизнес в России (да и во всем мире) построена очень грамотно. А вот о практической пользе для пациентов такого, пожалуй, не 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 как предстоящие неизбежные, длительные и мучительные голодания, ограничения. И многие удивляются, когда узнают, что голодать-то им не придется! Большинство людей пугает необходимость якобы на длительное время вводить драконовские ограничения, соблюдать однообразную невкусную диету. Все это – результат неудачного применения устаревших правил и методов, которые остались уже в глубоком прошлом. Современные врачи-диетологи знают, как похудеть комфортно, сохранив при этом свое здоровье и не испытывая голода. То же происходит и с посещением врача-стоматолога. Вспомните эти ужасные «бурмашины» и крики от боли всего несколько лет назад. И загляните в кабинет современного дантиста. Это же небо и земля! Медицина не стоит на месте!

Придерживаться индивидуальной программы питания достаточно легко, поскольку она рассчитана 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 так плотно войдет в вашу жизнь, что станет образом жизни, и организм сам не позволит вам скатиться обратно.

Но, несмотря на очевидность решения, ни при какой другой болезни самолечение не процветает у нас столь пышно и красочно, как при избыточном весе. Принцип самолечения заложен в нас всех самой природой.

Поврежденная кора дерева зарастает, раны, нанесенные человеку, со временем затягиваются. Все животные могут при необходимости найти травки, цветочки или корешки, которые облегчат и излечат их страдания. В мире млекопитающих при заболеваниях сородичей широко распространены и проявления инстинктивной взаимопомощи – зализывание ран, физическая поддержка и даже добыча целебных трав и корешков. Об этом писал не только великий Брем («Жизнь животных», 1863–1869), но и многие другие исследователи.

Но можно ли обойтись зализыванием ран, советами друзей и корешками сегодня? Человек стал жить в совершенно другом, чем, скажем, 50 лет назад, мире. Изменились и его болезни, но у нас как была, так и осталась «страна советов»! Спросите любого, даже не толстого человека, и он с ходу научит вас, как можно похудеть. У каждого из нас в запасе имеется свой рецептик какой-нибудь «супердиеты» или уникального физического упражнения.

Девушка на скамейке в парке ест пирожные. После пятого пирожного ей со скамейки напротив говорят:

–□Кушать так много пирожных вредно. И кожу испортишь, и фигуру, станешь толстой. Тебе надо бы ...

–□А мой дедушка дожил до 105 лет!

–□Неужели?! И он ел по 5 пирожных в день?

–□Нет, он не лез не в свое дело.

Некоторые люди искренне удивляются: зачем нужно составлять индивидуальную программу похудения? Почему бы не воспользоваться советом из журнала, рекомендациями врача, данными соседке или сослуживцу. В этих журналах, в Интернете и даже по телевидению постоянно встречается много противоречивой, а главное – откровенно лживой лечебной рекламы и советов. Недаром во всех приличных изданиях есть ссылка, написанная обычно мелкими буквами: «За рекламу ответственности не несем». Последнее время появилась и новая фраза:

«Перед употреблением посоветуйтесь с врачом» или «Имеются противопоказания».

Удивительно, но, несмотря на такие «глобальные» познания нашего населения в борьбе с полнотой, толстяков у нас в стране меньше не становится. Вот и я, написав эту книгу, в душе начинаю опасаться: вдруг кто-нибудь из ваших знакомых, родственников станет копировать ваши действия, не разобравшись в причине появления этой патологии у себя, решив, что не стоит тратить драгоценное время на чтение, изучение. Но древние римляне не зря сказали: «Vivere est cogitare» – «Жить – значит мыслить». Вот и думайте, прежде чем воспользоваться чужими советами или самой давать их другим людям. Здесь уместно будет напомнить главный завет великого Гиппократы: «Non nocere!» – «Не навреди!» Добавляя: ни себе, ни другим.

Я хочу обратиться к этим подругам и друзьям, родственникам и сослуживцам, соседям и просто знакомым. Прежде чем приступать к осуществлению своей заветной мечты, не сочтите за труд и прочитайте хотя бы некоторые наиболее важные главы этой книги. Уверен, что вы наверняка найдете что-то интересное именно для себя. Составьте план действий, основанный на моих рекомендациях, и только после этого начинайте активную борьбу за свое здоровье и новое тело.

Так в каких же случаях все-таки не обойтись без личной консультации с врачом, а когда можно попытаться решить эту проблему самостоятельно?

Допустим, прочитав все вышеизложенное, вы наконец-то решились похудеть. Решение принято! Оно мотивированно, осознанно и окончательно! Если вы при этом являетесь «счастливым» обладателем небольшого избыточного веса (не превышающего 10–12 кг), молоды и еще вполне здоровы, можете попробовать решить эту проблему самостоятельно. И моя книга вам, безусловно, в этом поможет. Потратив некоторое время на изучение вопроса, вы наверняка твердо будете знать, как правильно похудеть, а главное, как после этого не набрать вес. И я абсолютно уверен, что у вас это получится!

Если ваш избыточный вес превышает 12 кг, я бы посоветовал по возможности доверить решение этой задачи опытному врачу. И лучше сделать это сразу, не пытаясь предварительно заниматься самолечением. Во-первых, вы это наверняка уже не раз пытались сделать самостоятельно. Во-вторых, потому что при этом врачу не придется тратить время на исправление ваших ошибок, и он быстрее сможет приступить к составлению программы лечебных мероприятий. Банально выиграете время.

Вы можете мне возразить: «Не так-то много, к сожалению, грамотных врачей, тем более в провинциальных городах». Согласен! Врача-диетолога сегодня не

встретишь в районной, городской, а тем более в сельской поликлинике. Корень этой проблемы, как вы уже понимаете, лежит не только в экономической сфере. О реформе медицины я слышу со студенческой скамьи. Еще когда я учился в институте, моя мама успокаивала меня, говоря, что скоро все изменится, потому что на такую зарплату (тогда она равнялась трем долларам в месяц) жить просто нельзя. Но и сейчас продолжается одна болтовня о том, что врачи получают мало, что медицину надо как-то реформировать... Но ничего не происходит! Зато постоянно выходят законы, всячески мешающие нам, врачам, работать и жить.

Я много лет проработал за рубежом. Там те же самые проблемы, разве что не в таких извращенных формах. Там врачи все же легально получают за свою работу деньги. А у нас их тайком передают в конвертике или суют в карман. Мало того что это унижительно как для врача, так и для пациента, так это еще и незаконно. Преступление – получать деньги за свой труд? Мы уже дожили до того, что объемы сумм, которые сегодня в медицине проходят нелегально, по некоторым данным, сопоставимы с деньгами, обращающимися в системе здравоохранения всей страны! Главврачи головы ломают, изыскивая средства, чтобы прокормить подчиненных. Их нельзя в этом обвинять! Существовать на легальную нищенскую зарплату врача в Москве очень тяжело! А что творится в регионах?!

В Москве потолок зарплаты врача – 20–30 тысяч. Это при том, что персонального водителя на 20 тысяч найти невозможно! Поэтому, высказывая какие-то претензии к врачам, надо понимать, что перед нами человек, посвятивший свою жизнь медицине. Он недосыпал, зубря по ночам, в течение шести лет в институте и еще два года в ординатуре. Он несет колоссальную моральную и юридическую ответственность, занимаясь таким тяжелым трудом за гроши. А вы хотите, чтобы он еще и непременно улыбался, как девочки в «Макдоналдсе», и не думал о том, на что он будет кормить семью? Поэтому одна из самых уважаемых и самых высокооплачиваемых во всем мире профессий у нас практически приравнивается к работе официанта. Потому что официант в ресторане получает очень маленькие деньги, но кормит себя сам – за счет чаевых. Жалко! От такой безысходности и унижения спиваются прекрасные ребята, врачи от бога!

Да! Есть врачи, которые получают неплохие деньги за операции. Но это единицы – только хирурги, анестезиологи, а ситуация у терапевтов, урологов, гинекологов, окулистов и остальных гораздо хуже. Многие специальности вообще деградируют: так, например, дерматология постепенно становится косметологией, что абсолютно неправильно – это разные специальности. Мы занимаем первое место в мире по туберкулезу, по суицидам, у нас в стране гигантские трудности с искусственной почкой и много других. Говоря о низкой зарплате врачей, я понимаю, что просто ее повышением этих проблем не решить, но нужно также понимать, что в таких условиях требовать качественной работы довольно сложно.

Из выпускников медвуза всего 20 % остаются в медицине, остальные уходят. Я понимаю! «Не нравится – меняй профессию». А если это призвание, а если ты потратил семь лет жизни только на образование, а если тебе уже за сорок и ты классный специалист? И все равно уходят. Не выдерживают. Сейчас в поликлиниках Москвы работают в основном гастарбайтеры – люди, окончившие (в лучшем случае окончившие, а не купившие диплом) периферийные медицинские вузы. Если в мире не котируется даже диплом врача московского или петербургского медицинского вуза, то что говорить о враче, который окончил медицинский институт на периферии? Не проще ли поменять закон и все поставить с головы на ноги?

Например, врач обращается в сервис, чтобы отремонтировать свой автомобиль. После ремонта ему выписывают счет на кругленькую сумму, и он вынужден его оплатить. Если на следующий день к нему на прием приходит автомеханик из того же сервиса, максимум, на что врач может рассчитывать – слова благодарности от пациента. Но на «спасибо» семью не прокормишь. А государственной зарплаты хватает только на коммунальные платежи. Где же выход? Для того чтобы изменить ситуацию, нужно честно объяснить людям, что медицинская помощь никогда не была бесплатной, что за нее всегда кто-то платит, и для этого существуют специальные финансовые схемы.

Только в этом случае вы, как рядовой налогоплательщик, не имеете никакой возможности отследить, на что конкретно пошли деньги из ваших налогов. Ваши деньги! Чаще всего даже эти скудные суммы не доходят до рядовых врачей, оседая в карманах чиновников и руководства медицинских учреждений. И получается, что у простого врача в государственном медицинском учреждении сегодня нет никакой финансовой заинтересованности в результатах вашего лечения.

Конечно, у нас есть платная медицина, где мы иногда получаем чуть больше внимания и чистоты в палате, но вовсе не обязательно высококвалифицированную медицинскую помощь. И даже в платной медицине тебя могут поставить в очередь к какому-то врачу на полтора-два месяца. Ведь обращаясь сейчас даже в самую дорогую платную клинику, вы (или ваша страховая компания) оплачиваете вашу консультацию у врача задолго до того, как попадете в его кабинет. В финансовом плане этому врачу, получающему мизерный процент из этой суммы (а иногда и вообще находясь на фиксированной ставке оплаты), абсолютно все равно, будет у вас результат или нет. Обычно он уделяет вам не более получаса и назначает стандартные схемы лечения, которые утверждались Минздравом еще в семидесятых годах. А зачем что-то менять и придумывать, ведь на зарплате это не отражается, а проблемы появиться могут? Во многом из-за этого в последнее время работать диетологом, пластическим хирургом и косметологом стало модно и даже престижно.

Недавно начат грандиозный интернет-проект «Все диетологи России», который дает возможность врачам-диетологам (что важно – совершенно бесплатно) активно общаться между собой, получать самые последние новости науки и практической медицины, помогать людям, давая рекомендации на профессиональном уровне. Это единая база данных, объединяющая только профессиональных дипломированных специалистов. Но, несмотря на то что многие врачи уже знают о существовании проекта, они не спешат там даже регистрироваться. Им это просто не надо. Нет времени. Надо успевать деньги зарабатывать! Печально все это наблюдать.

Несколько по другому принципу работают частные врачи и у нас, и за рубежом. Вся разница в том, что у них (в отличие от крупных и престижных клиник) нет маркетингового отдела, который поставляет за счет различной рекламы неиссякаемый поток пациентов. Частные врачи привлекают своих клиентов результатами своей работы, своего лечения. Их кормит «сарафанное радио»! Принцип тут простой: не будет результата – не будет работы. Объясню на собственном примере. Когда я приехал после довольно продолжительного отсутствия в Россию, у меня был всего десяток пациентов. Меня вообще никто здесь не знал! Сейчас у меня работы очень много, и мой график расписан на месяцы вперед. Я работаю со своими пациентами столько времени, сколько требуется. Пока у них не останется ни одного нерешенного вопроса. Поэтому я физически не могу принять в день более четырех человек. Можно, конечно, и больше, но это будет уже халтура. А люди это сразу чувствуют. В старину купцы на Руси говорили: «Нет ничего дороже денег, но честь дороже!»

Кажется, чего там долго говорить, написал диету – и привет. Ах, если бы это было так просто. Как и при любой другой болезни, врач-диетолог должен правильно оценить исходное состояние пациента, решить, какие именно методы лечения и в каком объеме ему будут показаны. Сильно выраженное ожирение нельзя полностью вылечить без участия, активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и пациентом. А это взаимопонимание нужно осуществить, а доверия нужно добиться... Для этого необходимо, чтобы пациент правильно понял и признал логику и обоснованность тех или иных моих рекомендаций. Надо уметь говорить со своим больным простым доходчивым языком. Объясняя все на простых бытовых примерах, не щеголяя медицинской терминологией. Только так врач найдет взаимопонимание со своим пациентом и сможет оценить промежуточные результаты лечения, а при необходимости – вовремя изменить его тактику. Ведь обычно людям, которые имеют большой избыточный вес (более 10–12 кг), в начале и в конце лечения необходимы различные тактики и подходы.

Я постоянно говорю своим пациентам: «Организм нельзя ломать, с ним надо договариваться. Мы с вами будем как бы играть в шахматы с вашим организмом. Мы сделаем ход, он ответит, и мы будем вместе обдумывать и делать новые ходы. И так постоянно. Весь период лечения». Ведь в процессе этого пути все будет меняться. Как только человек начинает ограничивать питание, переходит к

обедненным рационам, его организм перестраивается, адаптируется под этот режим. Другими словами, вы пытаетесь меньше есть, а он пытается меньше тратить, и, как показывает практика, это ему неплохо удается. Вначале все может идти очень даже неплохо, вес снижается, но уже через какое-то время снижение веса прекращается, несмотря на все ваши попытки. Это порой доводит людей до отчаяния. Как решить такую проблему?

Именно в этом и заключается роль вашего лечащего врача. Он должен вовремя заметить все признаки подобной реакции и принять соответствующие меры. И поверьте, у него для этого есть масса вариантов. Главное – не дать вам все бросить, сойти на полпути. Хороший врач-диетолог одним своим присутствием должен вселять уверенность в неизбежности окончательной победы над весом. А иногда, напротив, стоит «остановиться», отдохнуть от всех ограничений и в это время постараться просто удержать достигнутые результаты. Подходы могут быть совершенно различные. Что толку их перечислять, ведь вам важен результат!

В ходе лечения избыточного веса, как правило, приходится пересматривать методику, делать ее то более мягкой, то более жесткой. Приходится менять и другие назначения. Это полностью исключает возможность вылечить пациента за одну консультацию.

Работа врача в любой области медицины должна строиться только на индивидуальном подходе. Она может включать и воздействия в группе пациентов, но только в качестве этапа или элемента общей работы и только если врач может контролировать каждого участника группы. Но, как показывает опыт (и об этом немало говорилось на последнем Московском съезде диетологов), даже стационарное лечение ожирения малоэффективно из-за ограниченного срока пребывания и так называемого «группового» метода питания. Обычно пациент после выписки быстро теряет мотивацию и привитые ему навыки без поддержки со стороны врача. Попытки снижения веса в домашних условиях, особенно с самостоятельным применением несбалансированных рационов, могут приводить не только к неблагоприятным изменениям во внешности, но даже к развитию серьезной патологии. Современный подход к лечению ожирения подразумевает его проведение только в постоянном контакте с лечащим врачом. Иной альтернативы здесь просто нет!

В лечении большинства заболеваний, встречающихся в клинической практике, особое значение имеет взаимодействие между врачом и пациентом; врач выясняет причины заболевания и назначает лечение. При этом пациент обращается к врачу за рекомендациями и, получив их, сразу же начинает им следовать. Для него это вполне естественно и не представляет никаких трудностей.

Когда же речь идет об изменении стереотипа мышления у больных ожирением, о выработке правил питания и физической активности, врач выступает уже в несколько иной роли. В данной ситуации право принятия решений остается за пациентом, он сам несет ответственность за свои действия и на себе ощущает последствия принятия этих решений. Проблема состоит в том, что столь важный элемент лечения и профилактики находится в прямой зависимости от усилий и желания самого пациента: насколько у него хватит терпения, ответственности и сил дотошно выполнять все рекомендации врача.

Ведь врач может лишь только настоятельно рекомендовать одну пищу и не рекомендовать другую, но он не может контролировать выполнение своих рекомендаций, стоять возле вашего холодильника или ходить с вами в магазин.

А от соблюдения определенных правил зависит весь ход дальнейшего лечения, да и прогноз течения самого заболевания. При работе с пациентом, страдающим ожирением, врач должен выступать в роли «консультанта» или помощника. Не как диктатор, а как внимательный слушатель и советчик. Он должен понимать, что у любого пациента могут быть свои, весьма весомые причины делать то, что он хочет, даже если это может негативно сказаться на результатах лечения. Он должен понимать психологию поведения полных людей на бытовом уровне, понимать пациентов и разговаривать с ними на одном языке, только тогда он сможет адекватно реагировать на любые действия своих пациентов и выстраивать правильную концепцию лечения.

В этом качестве врач уже не может принимать окончательные решения, он не определяет ход лечения и, как следствие, не несет ответственности за его результат. «Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», — говорили древние.

Поскольку невозможно за одну консультацию решить все эти задачи, возникает обоснованная необходимость наладить постоянный контакт врача с пациентом. Но обращаться каждый раз к своему врачу, приходя на прием, неудобно ни по времени, ни по финансовым соображениям. К счастью, сегодня все это можно с успехом реализовать через Интернет. Пациент при этом имеет возможность постоянно контактировать со своим врачом, а врач — отслеживать ход лечения и вносить в него необходимые коррективы. Само осознание того, что можно в любой момент обратиться к своему врачу, вселяет в пациентов уверенность и способствует укреплению веры в победу. Я в своей практике постоянно контактирую со всеми своими пациентами через электронную почту или при помощи веб-камеры и считаю этот элемент очень важным в программе лечения.

Клиническое течение и прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения (таких как ожирение), напрямую связаны с

возможностью использования групповых форм психокоррекции и психотерапии. Особенно это эффективно для однородных в медицинском отношении больных, проходящих курс лечения по одной программе. Такие возможности предоставляет интернет-общение людей, страдающих избыточным весом, на страницах специализированных интернет-форумов. Ценность подобного общения определяется включением дополнительных лечебных факторов: групповой сплоченности, поддержки, развития позитивных межличностных отношений, чувства общности и т. д.

В таких передовых в техническом плане странах, как США, каждый третий житель считает, что Интернет «изменил то, как они следят за своим здоровьем». Об этом говорят результаты исследования, проведенного компанией Illuminas по заказу Cisco. Опрос показал, что Интернет становится важным средством заботы о здоровье граждан. «Учитывая сложность нашей системы здравоохранения, неудивительно, что внедрение новых технологий встречает здесь больше сопротивления, чем в других отраслях, – говорит в своем выступлении д-р Райдаут. – Вместе с тем американцы активно используют новые технологии для охраны своего здоровья, и многие медицинские учреждения начинают обращать внимание на этот факт. Медицинское сообщество должно засучить рукава и приступить к работе. Нужно преодолеть все препятствия, которые мешают использованию Интернета в области здравоохранения и доставке врачам и пациентам современных услуг, включая видео. Каждый американец должен иметь простой, удобный доступ к медицинским услугам на дому».

Врачам и пациентам давно известна истина: «Не так сложно снизить вес, как сохранить достигнутые результаты». Современные методики лечения ожирения позволяют достаточно эффективно и легко снижать вес. Можно с гордостью сказать, что мы уже умеем это делать! Однако непроведенные (или неправильно проведенные) фазы стабилизации веса, отсутствие контроля и психологической поддержки со стороны врача могут свести на нет все достигнутые результаты.

После окончания лечения необходимо некоторое время соблюдать определенные принципы питания, препятствующие набору веса. Если пациент не знает или не хочет знать об этих принципах, его вес через некоторое время неизменно вернется к исходному уровню или даже превысит его. Мы все очень индивидуальны, и понятно, что рацион мужчины и женщины, ребенка и пожилого человека, людей, занимающихся умственной и физической работой, живущих на севере и на юге, должен быть разным. В методику надо правильно входить, но намного важнее правильно выходить из нее. Не последнюю роль в решении этих проблем для растущего числа людей, использующих мою методику, стало создание форума на сайте www.diet-clinic.ru.

Многие до сих пор считают избыточный вес и ожирение чисто личной проблемой, которую можно решить самостоятельно, собрав волю в кулак. Это опасное заблуждение! Не стесняйтесь обращаться с этой проблемой к врачу! Многие из моих пациентов обращались ко мне лишь по одной причине – им было просто трудно во всем этом разобраться и составить для себя персональную программу избавления от лишнего веса. Поняв всю сложность и серьезность этой проблемы, они предпочитали доверить ее решение опытному врачу. По сути – это самый правильный и простой путь.

Однако хочу сразу предупредить! Не стройте ложных иллюзий по поводу того, что врач придет, выпишет таблеточку, и вы похудеете. Весь сложный путь вам придется пройти самим! И это надо понимать с самого начала. Задача врача – только подсказать вам правильный путь, указать направление, грамотно подобрать рацион, при необходимости – назначить дополнительные препараты, уберечь вас от нанесения нечаянного вреда собственному организму.

За мою многолетнюю практику чего только не бывало. Некоторые пациенты, приходя ко мне на прием, развалясь в кресле, однозначно давали мне понять: «Ты взялся сделать меня худым – так и возись со мной. А я посмотрю, как это у тебя получится». Я же глубоко убежден, что самый лучший диетолог для каждого человека – это он сам. Помните, раньше в автобусах была надпись: «Совесть – лучший контролер!» Вот и моя главная задача состоит в том, чтобы научить пациента осознать ответственность. Ответственность за свою жизнь и жизни своих близких.

Я вполне понимаю, что многие из вас в силу ряда причин не могут воспользоваться услугами врача-диетолога. Но, изучив эту книгу, вы уже будете защищены полученными знаниями от многих проблем. В свою очередь, я всегда буду рад помочь вам на страницах своего сайта в Интернете. Если вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь – следите за своим весом! Изменение стиля питания, а тем более образа жизни – процесс длительный, кропотливый и трудный. Не оставайтесь со своими проблемами один на один!

Резюме:

- БАДы необходимо использовать только по назначению врача и покупать в аптеках.
- Для похудения врач иногда может назначать препараты сибутрамин или орлистат. У каждого препарата есть свои преимущества и недостатки – и конечно, побочные эффекты.
- Нельзя использовать «тайские таблетки» – это очень опасно. В них могут быть даже наркотические вещества.

- Спортивные добавки и жиросжигатели бывают необходимы, но их нельзя принимать все подряд. Необходима консультация врача-диетолога.
- Массаж, услуги косметолога и аппаратные методы снижения веса в одиночку лучше всего помогают похудеть вашему кошельку. Но их очень полезно использовать как вспомогательные способы в дополнение к правильной диете и разумной физической нагрузке.
- Хирургическое удаление избыточного жира – метод отчаяния. Он неприменим при большом избыточном весе. А операции, разными способами калечащие желудок, чрезвычайно неблагоприятны для здоровья. Да и результат их со временем нивелируется.
- Физическая нагрузка должна быть регулярной, умеренной и нарастающей по мере увеличения вашей тренированности.
- Традиционный способ похудения – «не есть после шести» – неэффективен, есть надо, но только полезные продукты!
- «Быстрые» диеты из журналов вредны для здоровья.
- Врач-диетолог должен составить индивидуальный рацион для желающего похудеть и корректировать его по результатам дальнейшего наблюдения за пациентом.

Глава 2

ВРЕДНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

(правила питания и механизмы влияния на вес)

- Может ли вагон свежих фруктов заменить витамины из аптеки • Что такое микроэлементы, где их искать и зачем они нужны нашему организму • Почему нельзя худеть без белковой пищи • Как кушать жирную пищу без вреда для организма • Все, что вы хотели знать о холестерине, но боялись спросить • Наркотики, которые мы употребляем ежедневно • Что на самом деле скрывается

под безобидной вывеской «сахарозаменители» • Как и почему в нашем организме образуется жир?

Наш организм подобен сложному механизму, в котором каждое звено тесно связано с другим. И ему, как и всякому механизму, нужно определенное питание, смазка, энергетические и физические нагрузки. Без должного ухода организм будет непременно давать сбои, которые приведут к возникновению различных проблем. Если наш рацион содержит в полном объеме все необходимые для жизни вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., организм будет работать исправно. А вот недостаток или избыток даже самых незначительных пищевых компонентов может привести к крупным неприятностям.

Правильное питание требует определенных знаний. Это вполне естественно. Ведь при выборе продуктов мы должны не только оценивать их вкусовые качества, но и учитывать энергетическую ценность, химический состав, разнообразие и экологическую безопасность. Время и продолжительность приема пищи, а также интервалы между походами к столу также имеют большое значение. Только продуманный, индивидуально сбалансированный рацион питания обеспечивает слаженную работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное протекание обмена веществ. В результате получаем то, к чему мы все стремимся – хорошее самочувствие на долгие годы.

Нет продуктов крайне вредных или абсолютно полезных. Все зависит не только от размеров порции – «дозы» (как, например, при применении лекарств), но и от способов кулинарной обработки, сочетания продуктов, состояния здоровья, возраста и многих других факторов.

Возьмем, например, всем знакомый и полезный продукт – молоко. Кто не знает, что это один из главных источников кальция. Без него просто не обойтись детям (у которых идет интенсивный рост костей), беременным, женщинам после пятидесяти (у которых часто развивается остеопороз), а также больным с переломами. В то же время само молоко многие взрослые переносят плохо. Мой сын, например, с детства не любит даже его запах. Дело в том, что у многих взрослых людей с возрастом снижается активность фермента лактазы, расщепляющей углевод молока – лактозу, что вызывает нарушение его усвоения. Какой выход? Надо использовать молочные продукты, в которых лактоза да и белки молока уже расщепились кисломолочными микроорганизмами, то есть кефир, простоквашу, творог, сыр.

А вот другой пример: большинство сырых овощей и фруктов нельзя употреблять при язвенной болезни желудка и остром гастрите. А как же витамины, пищевые волокна? Выход – использовать вареные овощи, протертые ягоды и фрукты без кожуры, компоты из них и т. д. То есть надо знать, когда и что можно есть с

максимальной пользой для своего организма, в случаях, когда он здоров или когда болен.

В былые времена первичной переработкой продуктов занимались деревенские жители, которые их и производили: они мололи зерно, пекли хлеб, варили сыры, перегоняли брагу... Вековой опыт кустарной переработки продуктов питания способствовал увеличению их питательной ценности по сравнению с необработанными.

Традиционный способ приготовления хлеба позволял наиболее полноценно усваиваться минеральным веществам, содержащимся в зерне.

А в квашеной капусте количество витамина С становится намного выше по сравнению со свежей! Вырастает в ней и концентрация других витаминов.

А питательные вещества, содержащиеся в произведенных из обычного молока, кефира или йогурта легче усваиваются.

Многие люди до сих пор сетуют, что в старые добрые времена пища была более натуральной, все питались правильнее и меньше болели. Хлеб стоял в избе неделями и не сох. Вода не зеленела, а блины... Но об этом, пожалуй, не стоит!

Да, действительно, раньше люди ели здоровую пищу, приготовленную из того, что у них росло «во саду ли, в огороде», лечились народными средствами и жили себе бодрыми и здоровыми все свои недолгие... 30–40 лет. Да! Именно такой была средняя продолжительность жизни. Инфарктов, инсультов и рака было гораздо меньше только потому, что люди просто не доживали до того возраста, когда обычно приходят эти болезни. Как правило, почти все умирали от голода и инфекционных заболеваний (холеры, брюшного тифа, дифтерии, туберкулеза и т. п.).

Насчет того, что в те времена пища была более здоровая, у меня тоже есть некоторые сомнения, так как самым полезным считалось употребление мяса, и чем больше, тем лучше. Даже врачи тех лет предписывали больным есть побольше мяса, а ослабленным пациентам рекомендовались бульоны из жирной говядины или птицы. Фрукты и ягоды считали экзотической едой, а овощи и крупы – пищей бедняков. Поэтому множество людей погибало от нехватки витаминов – цинги, болезни «бери-бери» и других заболеваний, обусловленных отсутствием в питании овощей и фруктов. Обеспеченные слои населения объедались мясом и сладостями, а бедняки сидели круглый год на «здоровых» овощах типа репы и капусты, хлебе и всего нескольких видах круп. «Хлеб да каша – пища наша». Молоко было только в деревнях, городским работягам оно было не по карману. Так что в здоровое, точнее сказать, полноценное питание наших предков мне что-то верится с трудом.

Однако сами продукты в то время, конечно, были другими! Разница между натуральными продуктами, которыми питались наши предки, и тем, что сейчас пытаются всучить нам в магазинах, огромна! Порой это только выглядит как продукты, по сути же являясь просто химической бомбой. Судите сами. При всей недолговечности продуктового сырья, например молока, которое должно скисать в течение суток, вы покупаете продукты, срок годности которых составляет несколько месяцев! Понятно, что подобный грандиозный «успех» возможен только за счет особой обработки и добавления специальных консервирующих веществ. Жидкое молоко подается через крошечные отверстия под высоким давлением при высокой температуре. При этом формируется много нитратов и окисляется холестерин, содержащийся в молоке.

Вы никогда не задумывались, почему обычный апельсиновый сок, постояв на столе несколько часов, расслаивается на фракции, а сок из пакета продолжает оставаться равномерным по консистенции? Проведите дома такой эксперимент. Все очень просто. Это не сок. Это не сок в нашем привычном понимании качества продукта. В него добавляют белок сои и пектины и еще массу всего, о чем лучше даже не знать. Поэтому не стоит пить апельсиновый сок из пакета, а тем более давать его ребенку. Проблема даже не во внешнем виде.

Главное – разрушение полезных питательных веществ в переработанных продуктах. Теперь они усваиваются вашим организмом с большим трудом и дополнительной нагрузкой для него.

Продукты питания, которые мы покупаем, к которым привыкли с детства, давно уже не выполняют свою главную функцию – поставку организму необходимых микро– и макроэлементов для его полноценного функционирования. Употребление в пищу рафинированных, лишенных клетчатки, с большим количеством синтетических пищевых добавок продуктов не обеспечивает потребности организма в питательных веществах.

Из-за многочисленных экологических проблем происходит обеднение почвы, что влечет за собой уменьшение содержания биологически активных компонентов в растительной пище. Полезного в этих продуктах становится все меньше, а пищевая привлекательность их растет. Чуть ли не каждый день на полках супермаркетов появляются новые разновидности продуктов, на ярких этикетках которых «черным по белому» написано, что они абсолютно натуральные, экологически чистые, обогащенные витаминами и микроэлементами. Бумага-то все стерпит, а верится в это с трудом. Понятие «экология питания» постепенно входит в нашу жизнь, но как-то убого. Как говорится: «Хотели как лучше, а получилось как всегда!»

Вдумайтесь только! Три килограмма химических веществ! Столько проглатывает за год среднестатистический потребитель самых разных, порой абсолютно привычных и безобидных на вид продуктов: колбасы, кексов или, например, соусов. Это больше одного стакана химических веществ в месяц! Внешне аппетитные колбасы содержат селитру и целлюлозу, а запах им придают искусственные ароматизаторы! Красители, эмульгаторы, уплотнители, загустители присутствуют теперь буквально во всем. Это стало нормой нашей жизни, и мы даже к этому понемногу привыкли. Организм постепенно приучается жить в химической, не свойственной ему среде и адаптируется под нее. Перерождаются и видоизменяются клетки, вызывая онкологические заболевания. Мы жиреем и с годами превращаемся в больных уродцев. Те, кто доживают, конечно.

Пора положить этому конец! Большинство продуктов на магазинных полках больше не для вас! Вам, вашим детям нужно здоровое питание, а не его имитация. Не ленитесь. Готовьте себе сами, используя продукты крестьянского рынка. Будьте особенно придирчивы к мясу. Однажды замороженное мясо теряет до 70 % своей биологической ценности!

Еда во все времена и у всех народов была не просто тарелкой какого-нибудь блюда. Это всегда было нечто большее! Хороший обед в кругу друзей или в кругу семьи, при хороших, теплых взаимоотношениях – гораздо значимее, чем просто белки, жиры и углеводы. Это традиция, это привычка, это наши устои.

В этой главе я предлагаю поговорить о тех компонентах нашей повседневной трапезы, которые имеют прямое влияние на процессы нарушения обмена веществ при избыточном весе. Разберем по полочкам все, что попадает нам в рот.

Упрощенно всю тему правильного (диетического) питания можно поделить на две части. Первая – здоровое питание с девизом «Не навреди», и вторая – лечебное питание с девизом «Помоги». Информации на эту тему настолько много, что порой теряюсь даже я. Написана уже куча книг и статей. Причем в одном месте пишут одно, а в другом – совершенно другое, нередко абсолютно противоположное, но солидное и обоснованное мнение.

Я думаю, вы уже не раз сталкивались с утверждением, что мясо вредно. Но ведь на составляющих белка базируются многие восстановительные процессы в нашем организме.

«Каждый день необходимо есть овощи и фрукты!» Но в них накапливаются нитраты, пестициды, и вообще из-за современных агротехнических методов от них порой больше вреда, чем пользы.

А извечный вопрос о воде: «Пить или не пить?» И если пить, то сколько и что?

Голова кругом идет! Что же делать обычному человеку? И как можно доверять рекомендациям диетологов, если они даже между собой не могут разобраться и согласовать рекомендуемые нормы жиров, углеводов, да тех же самых витаминов и минеральных веществ так, чтобы эти цифры хотя бы не очень сильно отличались друг от друга? В результате если кто и использует эти данные, то только некоторые распространители пищевых добавок, которые занимаются узаконенной в России формой мошенничества. По сути, это вполне легальный отъем денег у населения в обмен на обещания крепкого здоровья.

Но, несмотря на эти расхождения среди моих коллег, я полагаю, все согласятся с одним старым правилом: «Ты есть то, что ты ешь». Ведь эффективная деятельность любой системы зависит от того, на каком топливе она работает. Мы добросовестно соблюдаем этот принцип в отношении своего автомобиля, пользуемся бензином определенной марки, исправными свечами зажигания, подходящим маслом, регулярно меняем фильтры и проверяем техническое состояние, так как знаем, что чем лучше мы позаботимся о машине, тем дольше и безотказнее она нам прослужит.

Точно так же и наш организм. Пища для него – топливо. Витамины – свечи зажигания. Если старый самосвал прекрасно ходит на дизельном топливе, обычный автомобиль – на бензине, гоночный – на ацетоне, то и людям, в зависимости от природных данных и состояния здоровья, требуется каждому свое «топливо». Все знают, что для наращивания мышц необходим белок, для обеспечения энергии – углеводы и жиры. А вот сколько их нужно и в каких сочетаниях – об этом обычно не задумываются. Как же определить это оптимальное «топливо»?

Существует много способов. Можно обратиться к готовым рецептам, проверенным временем. Это и макробиотическое питание, вегетарианское питание, питание по группам крови, астрологические диеты и т. д. Мне в свое время показалась наиболее рациональной система питания по Монтиньяку. Очень многие следуют системе доктора Шелтона, большая популярность у «средиземноморской» диеты.

А можно не полагаться на готовые стандартные решения и обратиться к специалистам. Сейчас большой выбор врачей-диетологов, готовых за отдельную плату построить вам индивидуальную схему питания. Уточняют ее на основании анализа крови, анализа волос на микроэлементы или даже проведут комплексное обследование всего организма. Были бы деньги.

А можно попробовать во всем разобраться самостоятельно, что мы с вами и сделаем!

Итак, рациональное питание – важная составляющая здоровой полноценной жизни. Кто же будет с этим спорить? Если наш рацион содержит все необходимые для жизни вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и т. д., – организм будет работать как часы. Недостаток же или избыток пусть самых незначительных пищевых компонентов может со временем привести к определенным изменениям и даже болезням. Не будет лишним повторить, что правильное питание требует определенных знаний. Ведь при выборе продуктов мы должны не только ценить их вкусовые качества, но и учитывать их энергетическую ценность, химический состав, разнообразие и экологическую безопасность.

Сколько и как есть?

Отдельный разговор – о количестве пищи. Существует принцип «пригоршни Богородского чуда» или «пригоршни здоровья». Пригоршня – это обе ладони, сложенные горстью вместе с пальцами. Вмещающиеся в нее продукты и предлагается взять за основу количества пищи на один прием. При нормальных размерах желудка это количество пищи оптимально для переваривания и дальнейшего усвоения. Пригоршня-то у каждого своя!

В организм должно поступать достаточное количество веществ, которые необходимы для нормального функционирования всех его «механизмов». Для этого пища должна быть богата не только белками, жирами и углеводами, но и всеми витаминами, необходимыми минеральными солями и органическими кислотами, а также многими другими соединениями. И решается эта задача не увеличением количества пищи, а предупреждением дисбаланса одних пищевых компонентов по отношению к другим, то есть соблюдением природного равновесия.

Время и продолжительность приема пищи, а также интервалы между ними имеют не меньшее значение.

О важности правильного сочетания продуктов питания знали еще наши прадеды. Об этом говорится и в знаменитом источнике тибетской медицины «Чжуд-ши». Упоминали об этом в своих трактатах Авиценна, Уильям Говард Хей и многие другие врачеватели того периода.

Для того чтобы понять механизм развития ожирения и тем более наметить пути лечения этого заболевания, необходимо разобраться в азах питания: какие

продукты мы ежедневно употребляем в пищу, как они преобразуются в нашем организме и участвуют в обмене веществ. Как вообще там все устроено? Мало того что это познавательно, это еще и довольно интересно. Я вполне допускаю, что вы уже имеете об этом общее представление, но, как показывает мой опыт, знания эти порой поверхностны и чаще всего противоречивы.

Как вы уже знаете, ожирение нельзя вылечить без помощи и поддержки со стороны пациента. Ожирение нельзя вылечить и без активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и больным. А если так, то для достижения хорошего эффекта мне просто необходима ваша помощь.

Вы должны понимать суть процессов, которые происходят внутри вас. Врач, какой бы он ни был талантливый и умный, не сможет вместо вас пройти по этой дороге, он только может подсказать вам правильный путь!

Мне хотелось бы, чтобы вы задумались над тем, как мы живем, что мы едим, каково происхождение наших продуктов питания, их свойства и состав. Только представляя эти основы, можно выстроить новую концепцию здорового образа жизни. Поэтому, если мы пропустим эту важную тему, вам будет труднее понять все многообразие механизмов появления избыточного веса. Или, говоря научным языком, патогенез этого заболевания. А я, со своей стороны, обещаю объяснить все как можно доступнее. Начнем с самого простого.

Как-то давным-давно ученые подумали-подумали да и решили для простоты разделить все составляющие продуктов (по размеру) на две большие группы – микро– и макронутриенты.

Микронутриенты – наше все!

К микронутриентам относятся витамины и минералы, присутствующие в пище в очень малых количествах. Долгие годы их значение недооценивалось даже учеными – мелочь. Они не являются источниками энергии, не служат строительным материалом клеток и тканей. Однако за последние годы выяснилось, насколько велика их роль в процессе обмена веществ. Оказалось, что они непосредственно участвуют в усвоении других питательных веществ и в регуляции всех важных функций жизнедеятельности и развития организма. Выходит, что микронутриенты как бы «дирижируют всем оркестром» нашего обмена.

Витамины – химические пилюли или маленькие незаменимые помощники?

В своей работе, да и в быту я обычно сталкиваюсь с двумя крайностями – либо люди бесконтрольно принимают большое количество витаминных препаратов, либо считают их «химией» и не принимают совсем. Иногда, правда, бывает, что люди пьют витамины, когда вспомнят о них. На самом деле «истина, как всегда, где-то рядом».

Витамины (лат. *vita* – жизнь) – низкомолекулярные органические соединения. В большинстве своем они не синтезируются в организме человека, но являются активной частью многих ферментов и исходными вещества для синтеза гормонов. Сами по себе витамины ничего не создают, но жить без них невозможно. Важно понимать разницу между насыщением организма витаминами и их возможностью влиять на этот организм. Представьте, что ваш организм – некое подобие автомашины, а витамины – бензин. Ваша задача заставить машину ехать. Вы заливаете бензин, но одного этого мало! Мотор, карбюратор, подача топлива – все должно работать в комплексе, для того чтобы вы могли ездить на этой машине, не зная забот. Уловили мысль?

Витамины – это много больше, чем пилюли с аскорбинкой, которые вы не раз видели в аптеке. Это целые комплексы, катализирующие ключевые реакции обмена веществ. Без витаминов эти процессы очень сильно тормозятся, и в организме происходят опасные изменения, выраженность которых напрямую зависит от степени недостатка витаминов.

Кстати, у нас с вами есть повод для национальной гордости, потому что впервые витамины открыл именно русский ученый – Н.И. Лунин. Было это в 1880 г. Уже тогда он доказал, что для нормальной работы организма человека кроме воды, белков, жиров, углеводов и минеральных солей необходимы еще и какие-то дополнительные факторы, содержащиеся в пище. Позже уже другой ученый, К. Функ назвал их витаминами, то есть «аминами жизни».

Мои пациенты часто спрашивают меня: «Зачем нужно принимать поливитаминные комплексы, если мы и так достаточно много съедаем овощей и фруктов? Ведь многие люди, которые никогда не принимают витаминов, чувствуют себя при этом прекрасно?»

Это они только думают, что чувствуют себя прекрасно! Как любят тихонько поговаривать врачи: «Нет здоровых людей, есть плохо обследованные». Примерно

так же чувствует себя дерево, растущее на скале или на болоте – вроде и растет, а чего-то ему не хватает! Многие симптомы и развивающиеся патологии никому даже в голову не придет связать с недостатком тех или иных витаминов и микроэлементов. А уж симптомам умеренного недостатка витаминов – общей слабости и вялости просто не придается значения. Я думаю, что нет заболевания или патологии, не спровоцированных отсутствием витаминов и микроэлементов, и лечить болезни, даже самые грозные (включая рак), нужно с их помощью. Не ими! А с их помощью! Но только делать это нужно очень грамотно, со знанием всех механизмов воздействия этих природных «катализаторов здоровья».

Нарушения сна, раздражительность, себорейный дерматит и угревая сыпь – признаки не невроза или гормонального дисбаланса, а нехватки витаминов группы В.

Нервозность, депрессия – нужны витамины группы В, особенно В¹, В⁵, В⁶, В¹² (каши, рыба, орехи, бобовые, печень, яйца, молоко).

Трещинки в уголках рта, сухость губ – нехватка витамина В² (дрожжи, твердая пшеница, йогурт, молоко, сыр).

Раздражительность, бессонница – недостает витамина В³ (ешьте больше каш, постного мяса, печени, дрожжей).

Анемия, кишечные проблемы – спасет фолиевая кислота (зеленые слоеные овощи, дрожжи).

Кровоточивость десен – недостаток витамина С (в больших количествах содержится в цитрусовых, ягодах, кабачках, помидорах).

Плохое зрение – поможет витамин А (сливочное масло, маргарин, сыр, молоко, желток, печень, жирная рыба, темно-зеленые овощи, томаты и морковь).

Покалывают и немеют пальцы ног – нужна пантотеновая кислота (злаковые и бобовые, грибы, спаржа, цветная капуста).

Кожный зуд, кожные инфекции – недостаток витамина А (молоко, сливочное масло и маргарин, яйца, зеленые овощи).

Мышечная слабость – необходим витамин Е (масло, злаковые, орехи, яйца).

Перхоть, сухие волосы – недостает биотина, водорастворимого витамина группы В (яичный желток, грецкие орехи, субпродукты).

Смею предположить: мало кто знает, что сухость кожи и ломкость волос, ногтей надо лечить не кремами и шампунями, а приемом витаминов группы В и А. Наверное, каждый из нас сталкивался с навязчивой рекламой импортных шампуней. Может быть, вы тоже обращали внимание на некий загадочный компонент – «провитамин В⁵» (пантенол). Под этим названием скрывается вещество, родственное так называемой «пантеноловой кислоте», а проще говоря, самому витамину В⁵. Мы все считаем себя достаточно мудрыми людьми, поэтому давайте думать.

Проанализируем? Часто, получая информацию с экрана телевизора или из других средств массовой информации, мы по старой привычке слепо доверяем всему, что нам пытаются внушить. Думаю, что только в расчете на это наше бесконечное доверие и общераспространенное незнание людей можно показывать в рекламных роликах, как некий провитамин В⁵ проникает внутрь волоса. Хочется спросить у авторов рекламы: «А что ему, этому замечательному провитамину, внутри волоса делать?» Ведь волос живой только возле самой луковицы, а дальше он мертв, и никаких биохимических процессов, в которых могли бы участвовать какие бы то ни было витамины, там просто нет! Волос, если и нуждается в витаминах, то только внутри волосяной луковицы, которая все необходимое для роста волос берет из крови, а вовсе не из шампуня!

Зато в состав большинства шампуней входит такое вещество, как лаурил/лаурет сульфат натрия (SLS). В отличие от провитамина В⁵, никто почему-то не делает рекламу этому ингредиенту. И на это есть веские основания. В течение первого года обучения студентов-химиков учат тому, что лаурилсульфат натрия разрушает структуру белков. Интересно, учат ли этих студентов тому, что волосы и кожа состоят из этих же самых белков?

Как правило, выраженная нехватка витаминов чаще всего бывает вторичной – связана с каким-то заболеванием или патологией, при которых нарушается нормальное усвоение витаминов (и наоборот: гастрит и анемия – снижение уровня гемоглобина, видимое невооруженным глазом по синюшности губ, – могут быть и следствием, и причиной гиповитаминоза В¹² и/или нехватки железа). Выявлена прямая связь гиповитаминоза и общей повышенной заболеваемости. Сюда же относятся частые переломы при недостатке витамина D и кальция или повышенная вероятность развития рака предстательной железы при нехватке витамина Е и селена. Но это обнаруживают только ученые при статистическом анализе больших выборок – тысяч и даже сотен тысяч человек, и часто – при наблюдении в течение нескольких лет.

Еще в XIX веке в Японии ежегодно умирало до 50 000 бедняков, питавшихся в основном очищенным рисом. Виновата в этом была загадочная болезнь «бери-бери» – авитаминоз В¹. В бедных странах Азии до сих пор не меньше миллиона

человек в год болеют из-за того, что в рисе нет каротиноидов – предшественников витамина А.

Витамин РР (никотиновая кислота) в кукурузе содержится в связанном виде, а вот ее предшественника, незаменимой аминокислоты триптофана, там ничтожно мало. Те, кто питался одной мамалыгой, болели и умирали от «пеллагры». В царской России гиповитаминозы всегда были довольно распространены и охватывали не менее трех четвертей всего населения.

Давайте подумаем, достаточно ли одного фрукта или нескольких веточек зелени в день, чтобы обеспечить суточную потребность организма? Можно ли полностью удовлетворить потребность человека в витаминах и микроэлементах даже при условии полноценного рациона питания?

Думаю, нельзя! И вот почему.

Эволюция и прошедшие миллионы лет постоянной борьбы за выживание сформировали необходимые человеку соотношения питательных компонентов. Чтобы получить полный их набор, потребляя обычные, привычные всем продукты, пришлось бы съедать их в день примерно на 4000–5000 килокалорий. Столько и нужно было нашим предкам, чтобы охотиться на мамонтов и убежать от саблезубых тигров. Современные шимпанзе, гориллы и прочие наши «родственники» и сейчас целыми днями набивают себе брюхо огромным количеством растительной пищи, срывая ее прямо с дерева в тропическом лесу. А содержание витаминов в дикорастущих вершках и корешках в десятки раз больше, чем в культивируемых растениях. Отбор сельскохозяйственных сортов тысячелетиями проводился не на основании их полезности, а по более очевидным коммерческим признакам – урожайности, сытности и устойчивости к болезням. Гиповитаминоз вряд ли был проблемой для древних охотников и собирателей. С переходом на земледелие наши предки, обеспечив себе более надежный и обильный источник калорий, начали испытывать острую нехватку витаминов, микроэлементов и других микронутриентов (от слова *nutricium* – питание).

Близкая проблема – дисмикроэлементоз, избыток одних и недостаток других микроэлементов. Например, умеренно выраженный дефицит йода – явление повсеместное, даже в приморских районах. Кретинизм – болезнь, вызванная отсутствием йода в воде и пище, теперь, судя по официальным данным, почти не встречается. Но, если посидеть на уроке в любой средней школе «спального района» Москвы, складывается диаметрально противоположное впечатление. И по некоторым неофициальным данным, до сих пор недостаток йода снижает коэффициент интеллектуальности школьников примерно на 15 %, способствуя в дальнейшем развитию патологии щитовидной железы.

Солдату дореволюционной российской армии (при суточных энерготратах в 5000–6000 ккал) было положено ежедневное довольствие, включающее, кроме всего прочего, три фунта черного хлеба и фунт мяса. Сразу почему-то всплывают в памяти нашумевшие в Интернете фотографии продуктов рациона американского пехотинца.

Современный житель мегаполиса создал себе настолько комфортные условия обитания, что его энергозатраты уменьшились практически в два – три раза, а потребность в витаминах и микроэлементах осталась прежней! Те 1500–2000 килокалорий, которые каждый из нас получает с пищей в течение дня, гарантируют нам недостачу примерно половины так необходимых нам витаминов и минералов. Особенно выражено это проявляется в случае использования рафинированных, консервированных и стерилизованных продуктов питания. И даже при максимально сбалансированной, высококалорийной и «натуральной» диете недостаток некоторых витаминов в рационе может достигать до 30 % от нормы. Ежедневное употребление огромного количества овощей и фруктов не решает эту проблему.

Ведь овощи и фрукты могут служить надежным источником только двух витаминов: аскорбиновой (витамина С) и фолиевой кислот, ну и еще, пожалуй, немного каротина.

В последние годы благодаря развитию технологичного агропромышленного производства содержание в овощах и фруктах витаминов и микроэлементов неизменно сокращается. К примеру, так любимый всеми зеленый салат часто выращивают даже не в земле, а в специальном питающем растворе – экокеле. Содержание витамина С в овощах и фруктах снизилось за последние несколько лет на 80 %!

Другая проблема заключается в правильном хранении, ведь все витамины очень неустойчивы и быстро разрушаются после сбора урожая.

Кроме того, накопление их в плодах происходит в последние дни созревания, а современное аграрное хозяйство устроено так, что фрукты собирают задолго до наступления их окончательной зрелости. И сегодня этих необходимых человеку «источников жизни» во фруктах, а значит, и соках значительно меньше, чем, скажем, пятьдесят лет назад. Сейчас содержание витамина С в натуральном яблочном соке составляет всего-навсего 2 мг в 100 г сока, и чтобы получить с этим

соком суточную физиологическую норму этого витамина (60 мг), его нужно выпивать не менее пятнадцати стаканов в день!

Раз уж мы заговорили о соках – помните, как еще несколько лет назад вся отечественная диетология хором рекомендовала пить свежесжатый сок? «Он и вкусный, и витаминов в нем много!» Я считаю, что пить фруктовые соки не только не полезно, но и вредно!

Недавние обследования жителей Объединенных Арабских Эмиратов выявили, что каждый четвертый житель этой страны болен сахарным диабетом в той или иной его форме. Причина оказалась в том, что они почти не пьют простую воду, зато соки и сладкие газированные напитки поглощают в огромных количествах. А ведь даже в натуральных соках содержится слишком много сахара, который легко усваивается организмом и приводит к возникновению диабета.

Скажите, за какое время вы сможете съесть 2–3 апельсина?

А сок из этих апельсинов? Выпьете за пару минут! Растворенная фруктоза усвоится организмом почти мгновенно и даст резкий подъем уровня сахара в крови. Ведь даже натуральный сок – это источник как фруктозы, так и глюкозы. И хотя у здорового человека фруктоза не повышает (или повышает незначительно) уровень глюкозы в крови, у больных сахарным диабетом употребление фруктозы часто приводит к резкому росту уровня глюкозы. А поскольку у большей части населения в той или иной степени уже имеется нарушение углеводного обмена, состояние этих людей при таких «соковых атаках» резко ухудшится. Ваши органы получают большую углеродную нагрузку, потому что ферменты, которые должны расщеплять сок, не успеют выработаться, а сахара в жидком виде усвоятся моментально. Рано или поздно такие углеводные взрывы приведут к нарушениям в углеводном обмене и развитию сахарного диабета второго типа.

Кроме того, часть фруктозы превращается непосредственно в жир, а жировые запасы «сжечь» гораздо труднее, чем глюкозу. Наконец, сытость определяется уровнем глюкозы в клетках. Та часть фруктозы, которая превращается в жир, не влияет на ощущение сытости. Поэтому увеличение потребления фруктозы связывают с эпидемией ожирения, в таких странах, как, например, США.

По сообщению журнала *Obesity Research*, группа американских и немецких ученых, изучавшая влияние на жировой обмен продолжительного употребления фруктозы, установила, что в увеличении веса у многих людей, особенно у детей, возможно, виноваты сладкие напитки и соки, содержащие фруктозу. В подтверждение этого тезиса приводятся наблюдения, согласно которым фруктоза способствует более

быстрому набору веса. По мнению ученых, это связано с метаболизмом фруктозы в печени. Врачи из Университета Калифорнии определили, что повышенное количество фруктозы в питании способствует накоплению жировой ткани в теле и отрицательным образом влияет на чувствительность инсулина, тем самым провоцируя ожирение и начало диабета. В исследовании участники эксперимента в течение двух недель придерживались диеты, содержащей 30 % жиров, 55 % углеводов и 15 % белков. Затем, в последующие 10 недель, они переключились на рацион питания, при котором 25 % энергии организм получал только за счет фруктозы. Ученые зафиксировали, что фруктоза увеличивала количество внутрибрюшного жира вокруг внутренних органов, показатели триглицеридов, холестерин и общий вес тела, а также снижала чувствительность к инсулину на 20 %. Подобные действия от приема фруктозы на организм проявлялись даже спустя сутки.

Помимо этого чрезмерное употребление любых соков, опять же из-за содержания в них сахара, ведет к повышению аппетита, что способствует набору лишнего веса. Наш организм так устроен, что для переработки сахара он выделяет инсулин в два этапа. Первая порция перерабатывает углеводы, а вторая начинает стимулировать голод – не более чем через полтора часа человек очень захочет есть. Поэтому «соковая диета», столь популярная у многих толстухек, – сладкий самообман. Слишком богаты эти напитки глюкозой и калориями, чтобы на них можно было похудеть.

Даже свежавыжатые соки, если и стоит употреблять, то только медленно (например – через трубочку) и обязательно разбавляя их водой, а про якобы 100 % натуральные соки в пакетах я даже не говорю. Наиболее распространенный современный способ производства сока – концентрация. Это вполне логично. Чтобы не везти огромный объем натурального сока, скажем, из Южной Америки или Австралии, его упаривают до концентрата. Далее уже на местах в этот концентрат сока добавляется вода, и он поступает в продажу.

В процессе концентрации под воздействием высокой температуры в соке разрушается до 50 % витаминов, улетучивается часть ароматических веществ, придающих соку его неповторимый аромат, а некоторые аминокислоты и углеводы вступают в реакцию и изменяют свою структуру на биохимическом уровне.

Чем больше добавляется воды в концентрат, тем менее «содержательным» получается сок – если это еще можно назвать соком. Также в эти напитки – «соки» – добавляют сахар, лимонную кислоту, ароматизаторы и консерванты. И в результате получается уже не сок, а этакий химический коктейль, который мы наливаем в стакан нашим детям.

Но что это мы о соках и о соках? Пора вернуться к витаминам, а они, кстати, настолько неустойчивы, что разрушаются даже при соприкосновении продуктов с металлом ножа. Не зря в элитных ресторанах повара при разделке свежих овощей и фруктов пользуются пластиковыми ножами. Витамин С разрушается уже через пять минут после того, как мы помоем и порежем сырые овощи и фрукты. В помидорах и перце его становится меньше на 10 %, в зеленом луке – на 25 %, в огурцах – на 50 %. Думаю, вряд ли кто из нас в домашних условиях пользуется пластиковым ножом, поэтому говорить о витаминах, поступающих с пищей, боюсь, уже не приходится.

Что же касается витаминов группы В, играющих исключительно важную роль в жировом обмене, а также жирорастворимых витаминов А, Е, D и К, то их основным источником вообще являются отнюдь не овощи, а такие высококалорийные продукты, как мясо, печень, почки, яйца, молоко. И необходимы эти продукты опять-таки в количествах, существенно превышающих все допустимые нормы.

Лично у меня всегда вызывают подозрения продукты с длительным сроком хранения и с добавлением синтетических витаминов. Речь идет о так называемых «обогащенных продуктах», особенно тех, которые продаются в вакуумной упаковке. Ведь бактерии в такой упаковке размножаются намного быстрее. Сейчас в продаже появилась ряженка, на упаковке которой указано присутствие витамина С. Откуда он там появился? Производят ее, как правило, из порошкового молока. Действительно, откуда взяться натуральному молоку? Об этом можно говорить часами, но наша книга посвящена не анализу состояния продовольственной индустрии. Об этом я и так уже говорю чуть ли не в каждой телевизионной передаче.

Поистине, как любят говорить французы: «Человек роет себе могилу собственными челюстями». Но у тех же французов, кстати, имеется и другая пословица: «Что недоплатишь мяснику, то переплатишь аптекарю!» Эти два высказывания как нельзя лучше отражают трудноразрешимое противоречие, с которым сталкиваются не только врачи-диетологи, но и каждый из нас в повседневной жизни. Ведь наша пища – это не только набор витаминов, микроэлементов, аминокислот, пищевых волокон, но и безграничный источник все тех же ненавистных избыточных жиров и углеводов.

Как ни старайся, а получить, например, суточную дозу магния, цинка или необходимых витаминов, употребив всего 1500 калорий, невозможно. Это заставляет ваш организм настоятельно требовать все больше и больше еды. И следуя генетически предопределенному зову нашего тела, подсознательно стремясь «добыть» из пищи весь необходимый набор питательных веществ, мы порой не можем ему в этом отказать.

Стремясь обеспечить свои органы и ткани всем необходимым, мы неизбежно вынуждены употреблять огромные порции пищи. Мало того: организм, привыкший к дефициту микронутриентов, подталкивает нас к тому, чтобы запастись этими необходимыми ему веществами впрок. Но, к сожалению, мы с вами так устроены, что запастись умеем только жир. И запасаем! Причем обычно в самых нежелательных местах: на талии, бедрах, ягодицах. А белков, витаминов, микроэлементов нам по-прежнему не хватает. Естественное следствие – переедание и избыточный вес.

Многие мои пациенты до нашей встречи были уверены, что пить витаминные препараты из аптеки бесполезно: «Они не усваиваются!» Прекрасно усваиваются! Организм тратит на их всасывание даже меньше усилий, чем на витамины из продуктов питания.

Несколько лет назад по этому поводу проводились исследования как на животных, так и на людях-добровольцах. Вначале из рациона исключали все продукты, содержащие в своем составе определенный витамин (например, витамин С). Затем части испытуемых давали по 10, 20, 50 мг аптечного препарата аскорбиновой кислоты, а другой части – яблоки, содержащие все те же 10, 20, 50 мг этого витамина. И смотрели, как быстро и при какой дозировке у добровольцев восстановится нормальный уровень ферментов, несущих эти витамины, и исчезнут внешние признаки авитаминоза.

Так вот, оказалось, что быстрее и эффективнее организм восстанавливался именно на аптечных препаратах! Усвоение витаминов из продуктов питания в лучшем случае – 90–95 %. А на практике оно может составлять всего 50–60 %, а то и отсутствовать вовсе. Ведь организму необходимо сначала вычленить витамин из тех же яблок – отщепить и встроить в свой белок. На это уходит время. В итоге пища, которая не успевает усваиваться, вместе со всеми пищевыми волокнами и частью витаминов натуральным образом выводится из организма.

Вот мы и подошли к проблеме усвоения витаминов, которая напрямую связана с их качественными характеристиками.

В современной витаминной индустрии крутятся многомиллиардные денежные средства. Это единственная отрасль экономики, в которой увеличение объемов продаж во всех отчетах считают не в процентах, а в разгах! Посмотрите, во что превратились наши аптеки. Это супермаркеты дешевых искусственно синтезированных добавок, и, говоря откровенно, – это бизнес на нашем здоровье.

Однажды, еще учась в институте, я обратил внимание на удивительное несоответствие суточной потребности человека в витаминах и их содержания в

продуктах питания. Получалось, что для удовлетворения этой физиологической потребности в большинстве витаминов нам пришлось бы все время употреблять огромные количества разнообразных продуктов. Все время что-то жевать. Но ведь на практике это совсем не так! Мы не поедаем килограммами овощи, фрукты, да и поливитаминные комплексы для многих ассоциируются лишь с рекламой на телевидении. При этом особой потребности в витаминах никто не испытывает. По крайней мере, чисто внешне это никак не проявляется.

Возникает вопрос: в чем же дело? Либо справочники врут, либо что-то не так с витаминами. Разумеется, в первую очередь следовало бы подвергнуть сомнению данные справочников и таблиц – возможно, они просто устарели. Наука о человеке развивается стремительно, и новые представления могут существенно отличаться от сложившихся ранее.

Но потом я разобрался, в чем дело. Все оказалось намного проще. Некоторые витамины представляют собой сложные молекулы, которые могут иметь разную форму, это называется конформацией. Напоминает «кубик Рубика» – как его ни поверни, он будет разным, но при этом – тем же самым кубиком. В природном витамине содержатся все варианты конформации (каждая из которых имеет собственное биологическое действие), а в синтетическом (полученным чисто химическим путем) – только один. В результате синтетические витамины усваиваются быстрее, но они не могут оказать на наш организм полноценного биологического воздействия. Вероятно, поэтому их терапевтические дозы искусственно намного завышены.

Более того, рекомендованные дозы уже многократно пересматривались и менялись. Так, например, если еще лет десять назад все тот же витамин С рекомендовали принимать с профилактической целью как минимум по одному грамму в сутки, то сегодня эта доза снижена почти на порядок. Обычно поливитаминные препараты содержат не менее 11 из 13 известных науке витаминов и примерно столько же минеральных элементов. В сумме это составляет от 50 до 150 % суточной нормы. При этом компонентов, нехватка которых встречается крайне редко, закладывается чуть меньше, а веществ, особо дефицитных и полезных для всех (или отдельных групп населения), – на всякий случай побольше. Поэтому и нормы витаминов в разных странах различаются (в том числе в зависимости от состава традиционного питания), но не намного. Таким образом, можно не обращать особого внимания на организацию, принявшую эту норму: американская FDA, Европейское бюро Всемирной Организации Здравоохранения (далее ВОЗ) или Наркомздрав СССР.

В препаратах одной и той же фирмы, специально разработанных для беременных и кормящих женщин, пожилых людей, спортсменов, курильщиков и т. д., количество отдельных веществ может различаться в несколько раз. Для детей, от грудничков до подростков, тоже подбирают оптимальные дозировки. В остальном, как

говорили когда-то в рекламном ролике: «Если разницы нет, зачем платить больше?» А вот если на упаковке «суперуникальной, 100 % натуральной пищевой добавки из экологически чистого сырья» вдруг не указан процент от рекомендуемой нормы или вообще не написано, сколько милли- и микрограммов или международных единиц (МЕ) содержит одна порция, это уже, на мой взгляд, повод задуматься.

Так чем же отличаются между собой витаминно-минеральные комплексы?

Открою вам маленькую тайну. Все они делятся на витамины, синтезируемые искусственно, и натуральные витамины, полученные из природного сырья, в том числе из овощей и фруктов.

Надеюсь, у вас уже не осталось сомнений по поводу того, что все мы испытываем дефицит витаминов и микроэлементов. Так вот, пользуясь такой плачевной ситуацией, производители искусственных витаминов пытаются убедить нас (и это у них неплохо получается) в том, что их витамины ничем не хуже натуральных. Но эффективность витаминов определяется не столько их количеством, сколько их биологической ценностью, активностью и способностью участвовать в обменных процессах. Вспоминаем «кубик Рубика»! В синтетических витаминах, в отличие от натуральных (выделенных из натуральных продуктов), нет тех необходимых компонентов, которые помогают этим витаминам усваиваться.

Натуральный витамин – это цельный самодостаточный природный биологический комплекс. Он включает множество активных компонентов (биофлавоноиды, токоферолы и др.). Все элементы этого комплекса тесно связаны между собой в определенные структуры. И приобрести биологическую активность витамины смогут только в том случае, если вступят во взаимодействие с микроэлементами и целым комплексом других компонентов, входящих в состав натуральных продуктов. Синтезировать эти компоненты, как, впрочем, и витамины, наш организм не может. Они должны поступать с пищей. Должны! Именно поэтому, в лучшем случае, лишь малая часть искусственных витаминов сможет усвоиться организмом, а их излишки циркулируют в крови, оседая в органах и повреждая стенки кровеносных сосудов. К счастью, большая их часть быстро выводится с мочой. Еще раз подчеркну, что без присутствия всех этих дополнительных «живых» компонентов искусственные витамины не представляют никакой ценности.

Вот что говорит по этому поводу ведущий научный сотрудник центра профилактической медицины Галина Холмогорова: «Сейчас все наши аптеки буквально завалены различными видами витаминов и витаминсодержащими препаратами. Телевизионная реклама различных фармацевтических фирм утверждает, что именно их препарат обеспечит нас на целый день всеми необходимыми витаминами, в том числе и витамином С. Разнообразие этих препаратов, а также их невообразимые цены просто потрясают».

Примерно пару лет назад средства массовой информации всего мира облетела сенсационная новость: «Шведские ученые доказали, что витаминные добавки убивают людей! (Надо же было до такого додуматься!) Прием антиоксидантов в среднем увеличивает коэффициент смертности на 5 %! Отдельно витамин Е – на 4 %, бета-каротин – на 7 %, витамин А – на 16 % (!!!), а то и больше! Наверняка многие данные о вреде витаминов остаются неопубликованными!»

При желании перепутать причину и следствие в формальном подходе к математическому анализу данных очень просто. Это знают статистики. А результаты этого (я убежден – заказного) сенсационного исследования сразу вызвали целую волну критики. Из уравнений регрессии и корреляций, полученных авторами исследования (Bjelakovic et al., JAMA, 2007), можно сделать прямо противоположный и более правдоподобный вывод: больше общеукрепляющих средств принимают те пожилые люди, которые хуже себя чувствуют, больше болеют и, соответственно, скорее умирают. Здоровый человек почти никогда не пьет витамины, да и к врачу не ходит. Но эта очередная страшилка наверняка еще долго будет гулять в СМИ и затуманенном общественном сознании. Так же долго, как и другие подобные сенсационные мифы.

Существует ли реальная угроза нанесения существенного вреда здоровью при употреблении качественных, натуральных витаминов? Убежден, что нет!

Возможно ли, что под яркой баночкой, купленной в аптеке, будет скрываться пустышка? Да, это вполне возможно!

Недавно, например, ученые обнаружили, что широко рекламируемая синтетическая добавка кальция и витамина D, которая якобы должна гарантированно предотвращать остеопороз и переломы костей, не оказывает практически никакого эффекта! Только у 1 % из 36 тыс. женщин в возрасте от 50 до 79 лет, регулярно принимавших кальций и витамин D, было замечено весьма незначительное укрепление костной ткани в области бедра. Зато более чем у 10 % применение препаратов кальция и витамина D спровоцировало возникновение мочекаменной болезни.

Вот что сказал по этому поводу кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии РГМУ Николай Адрианов: «Витамин D человек в достаточном количестве получает из пищи и посредством воздействия солнечных лучей. Дополнительный его прием может привести к нарушению обмена веществ, ведь витамин D, так же как и другие жирорастворимые витамины А, Е, К, имеет свойство накапливаться в организме. А так как витамин D отвечает за фосфор-кальциевый обмен, его переизбыток приводит к отложению кальция в почках, сосудах и даже сердце. Кроме того, гипervитаминоз может сопровождаться мышечными судорогами и параличом».

Сейчас многие «целители» со свойственной им уверенностью утверждают, что содержащийся в квашеной капусте и репчатом луке витамин К обладает свойством очищать кровь. В действительности он влияет на свертываемость крови и облегчает проникновение минеральных веществ в костные ткани, препятствуя развитию того же остеопороза. Так вот – на мой взгляд, именно недостаток витамина К является основной причиной хрупкости и ломкости костей.

Американская лаборатория Consumer Lab провела независимое исследование. Ученые протестировали самые популярные комплексы витаминных добавок разных стран и ценовых категорий. В результате исследования выяснилось, что практически в каждой третьей упаковке поливитаминов содержатся компоненты, которых не должно быть в соответствии с информацией на упаковке. Часть из них оказалась еще и загрязнена свинцом, а все три исследованных комплекса детских витаминов отличились избытком витамина А, фолиевой, никотиновой кислот и цинка. Один из них содержал аж тройную дозу витамина А! И это предназначалось детям! Нашим с вами детям!

Даже при непродолжительном сроке приема такие «витаминки» могут вызвать, как минимум, тошноту и нарушения зрения, а при длительном – ломкость костей и проблемы с печенью. Избыток никотиновой кислоты (витамин РР группы В) и цинка у детей вызывает кожный зуд, малокровие и нарушения иммунитета. А вы думали, это диатез?

Два из трех витаминных комплексов для мужчин тоже не соответствовали нормам. Один был загрязнен свинцом, в другом обнаружили избыток фолиевой кислоты, что повышает риск развития рака простаты. Один из четырех комплексов для женщин содержал почти в два раза меньше витамина А, чем было написано на этикетке. Еще больше «недовложений» обнаружили в одном из пяти комплексов витаминов для пожилых людей и в одном из трех комплексов для беременных женщин.

Во многих исследуемых комплексах поливитаминов обнаружилась только половина рекомендованной дозы фолиевой кислоты и половина заявленной дозы кальция. А в одном из витаминных напитков содержание фолиевой кислоты было в 15 раз больше указанного на этикетке, так что всего одна бутылка (330 мл) превышала предельную суточную дозу для взрослых и менее полбутылки – дозу для детей.

Я склонен доверять подобным исследованиям, потому что они проводятся «вслепую». Ученые не называют марки поливитаминов, так что заподозрить в их исследовании заказной характер вряд ли возможно. Подобные исследования в очередной раз напоминают простую истину: «Не все то золото, что блестит (или дорого стоит)».

Многие производители, устав от конкурентной борьбы, пытаются хоть как-то выделить свой товар в море ему подобных и идут при этом на разные уловки. Например, вдруг громко заявляется, что «витамины и минеральные элементы препятствуют усвоению друг друга и поэтому употребление их в одной дозированной капсуле недопустимо!».

Когда некоторые производители делят прием витаминов и минералов на две – три дозы, они используют ловкий рекламный ход. Но ход этот хорош хотя бы тем, что часть населения, которая с опаской относилась к витаминным комплексам, теперь не боится их принимать. На самом деле фирмы выдают необходимость за добродетель. Уместить в одно драже суточную дозу не только витаминов, но и минералов – довольно сложная задача: таблетка получается уж очень большая. Нам, например, одного кальция нужно около грамма в сутки (больше всего его в меле – 40 %), значит, в лекарственную форму надо включить 2,5 г мела. Это уже немаленький объем. А ведь туда должны войти еще и другие минералы и витамины!

Особенно активно эту точку зрения отстаивают производители и продавцы различных витаминно-минеральных комплексов для раздельного приема. В подтверждение своих слов они приводят данные экспериментов, в которых один из антагонистов поступал в организм в обычном количестве, а другой – в десятикратно больших дозах. Я не биохимик, но меня как врача вполне убеждают мнения ученых и специалистов-нутрициологов о нецелесообразности деления обычной дневной дозы витаминов и минералов на 2–3 таблетки.

Ведь даже если просто задуматься – в той пище, которую мы съедаем на завтрак или на обед, присутствуют самые разные витамины. Но мы не боимся, что они нейтрализуют друг друга и выпадут в осадок у нас в желудке.

Прежде чем витамины начнут работать, организм проделывает с ними множество биохимических манипуляций, встраивая их в ферменты, и наивно полагать, что он не знает, как справиться с этой задачей. Другое дело, если набрать в один шприц раствор аскорбиновой кислоты и раствор витамина В¹², – тогда да, я согласен, что последний разрушится. Но правильное расположение витаминов и минералов в одном драже, чтобы они не соприкасались друг с другом и не окислялись под воздействием воздуха, – это уже чисто технологическое решение, и современное производство с этой задачей прекрасно справляется. Витамины так «упакованы» в капсулу или драже, что не окисляются, не разрушаются и сохраняют все свои полезные свойства от 2 до 7 лет.

Важно не количество и разнообразие, важен механизм получения витаминов, их качество, фармакологическая чистота.

Большинство витаминных комплексов не эффективны потому, что производственные мощности, на которых их выпускают, не соответствуют современным требованиям. Устарели и технологии их получения. Мало того что подобные комплексы плохо усваиваются, так в них еще и полно различных примесей.

Хочу опять привести цитату из любимого мною Михаила Жванецкого: «Что смешно: те лекарства, что подробно делаем, точно выдерживая технологию, сами и глотаем. Опять говорю – нам же самим это глотать!»

Процесс производства любых препаратов должен гарантировать не только высокую чистоту, но и хорошую, строго контролируемую их сохранность. Так, витамин С в этих комплексах значительно более сохранен, чем в зимних овощах и фруктах, не говоря уж о содержании его в вареных, тушеных, жареных, пареных, консервированных продуктах. Не все знают, что при заводском изготовлении сиропа шиповника витамин С полностью разрушается в процессе термической обработки. А «синтетическую» аскорбиновую кислоту потом специально добавляют на заключительном этапе приготовления сиропа.

Многие из нас, занимаясь садоводством, делают запасы на зиму. Почти каждая хозяйка закрывает летом не одну банку черной смородины с сахаром. Вспомним, как протекает процесс консервирования. Вначале черную смородину (прекрасный источник витамина С) продавливают через мясорубку, где при контакте с металлом разрушается половина витаминов. Затем все это сливается в тазик, перемешивается с сахаром и стоит в окружении пчел и ос, ожидая расфасовки по банкам. На открытом воздухе остаток витаминов успешно окисляется уже в первые минуты. Когда довольная хозяйка закатывает последнюю банку, витаминов в ней уже ноль!

Наши предки давили смородину в деревянных ступах, оставляя до половины целых ягод, затем, добавив сахар или мед, быстро заливали банки под самую крышку, не оставляя под ней воздуха.

Во многие современные поливитаминные комплексы входят витамины в коферментном варианте, то есть в наиболее доступной для усвоения форме. Так, например, витамин РР производится не в виде никотиновой кислоты, часто дающей аллергические реакции, а в виде «никотиамида» – коферментной активированной формы витамина РР. Аллергия на него встречается в 100 раз реже, чем на

никотиновую кислоту, а многие из нас до сих пор убеждены, что у них аллергия на все витамины.

Наверное, у большинства витамин С ассоциируется с аскорбиновой кислотой, как будто это одно и то же! Но это не совсем так! Аскорбиновая кислота лишь изолят, фрагмент натурального витамина С. Помимо аскорбиновой кислоты, «правильный» витамин С должен включать множество других компонентов (рутин, биофлавоноиды, фактор К, фактор J, фактор Р, тирозиназу, аскорбиноген). И если мы хотим получить «работающий» витамин, то все его составляющие важно подобрать еще и в правильной пропорции. Современное фармакологическое производство, конечно, учитывает все эти условия и как минимум предлагает витамин С в виде менее кислого по сравнению с аскорбиновой кислотой соединения – аскорбата кальция. Это позволяет использовать препарат при любой кислотности желудочного сока (пониженной, повышенной, нормальной). Такая форма оптимальна для включения в поливитаминные композиции еще и потому, что она хорошо уживается с витаминами группы В, имеющими щелочную реакцию. Помните рекламный ход по несовместимости витаминов в одной капсуле или таблетке?

В последние годы появились производители, старающиеся несколько выделить свою продукцию. Но не за счет рекламных кампаний, а за счет совершенствования технологии производства и получения натуральных, очищенных витаминов. О таких комплексах вам не расскажут ни яркие плакаты, ни реклама на телевидении. Но все врачи-диетологи их знают и применяют – просто потому, что они работают! Назначая такой комплекс, я вижу реальный результат и уверен в отсутствии побочных реакций, а разве не это самое главное при применении любого препарата?!

Как-то раз был у меня такой случай. Мой пациент работал на высокой должности в одной из «контролирующих организаций». Он вспомнил пословицу: «Доверяй, но проверяй» и отнес одну капсулу витаминной добавки в лабораторию на работе. А лаборатория в этом учреждении была не самая отсталая! Результаты удивили не только лаборантов, но и меня. Состав препарата в точности соответствовал заявленному составу на этикетке и не содержал никаких примесей. С тех пор я стараюсь назначать своим пациентам добавки только этой компании.

Качественные натуральные витамины, выпускаемые промышленностью, получают только из природного сырья. Так, витамины В² и В¹² в фармацевтическом производстве, как и в природе, получают за счет синтеза микроорганизмами. Витамин С делают из природного сахара – глюкозы, витамин Р выделяют из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых или софоры и т. д. Как же после этого можно их считать «ненатуральными»? Их соотношение в поливитаминных препаратах наиболее точно сбалансировано между собой и соответствует

физиологическим потребностям человека, чего нельзя сказать о витаминах и микроэлементах в большинстве отдельно взятых продуктов.

Однако для производства натуральных витаминных комплексов необходимо использовать не только самое современное оборудование, но и огромные количества натуральных овощей, фруктов, ягод. Надо проводить довольно сложные и дорогостоящие технологические операции выделения витаминов, лабораторные анализы. Кроме того, витамины необходимо защитить от распада и сохранить. В результате кажется вполне логичным, что подобные препараты должны стоить значительно дороже своих синтетических аналогов.

На лекциях мне часто задают один и тот же вопрос: «А какие витамины пьете вы и ваша семья?» Поймите меня правильно. Я не рекламирую добавки, а тем более не лоббирую отдельные фирмы, их производящие. Я считаю, что это неэтично со стороны врача. Но всем своим пациентам я рекомендую брать в аптеке только препараты, отвечающие стандартам GMP. Еще пару лет назад у нас в стране никто даже не представлял, что это означает. Просто потому, что подобные препараты у нас не выпускала ни одна фармакологическая фабрика. Максимум, что мы могли видеть на упаковках – знак качества. Но уже тогда ВОЗ разработала специальные правила, регламентирующие условия качественного и безопасного производства лекарств – GMP (Good Manufacturing Practice – Правильная Производственная Практика). И все ведущие мировые производители были обязаны признавать и выполнять эти правила (стандарты) GMP, стремясь обеспечить наибольшую безопасность, натуральность и эффективность производимых лекарств.

Мы же в те годы, как всегда, шли своим путем. На территории России фармацевтических заводов, выпускающих лекарства по стандартам GMP и прошедших западноевропейскую аттестацию, пока нет – по крайней мере, на момент написания этой книги мне о них не было ничего известно. Ну а зарубежные компании, прошедшие такую аттестацию, очень редко могут предложить свою продукцию россиянам из-за существенной разницы в цене, а также потому, что покупатели просто не понимают отличий и не видят преимуществ. И только в 2008 году премьер-министр РФ, выступая на совещании в Курске, заявил о том, что все российские фармкомпании должны соответствовать принятому в развитых странах стандарту GMP: «Необходимо серьезно ускорить внедрение современного, принятого в мире стандарта производства – так называемой надлежащей производственной практики – GMP. Новый стандарт производства лекарств должен быть обязательным для всех». Так что можно надеяться, что к его рекомендациям прислушаются и к моменту выхода этой книги уже все выпускаемые в России препараты будут гордо носить эту аббревиатуру.

Я думаю, что В.В.Путин не зря заострил на этом внимание. Ведь любой препарат, изготовленный с нарушением стандартов GMP, обладает низкой биодоступностью: то есть активное начало (действующее вещество) почти не поступает в кровь, хотя внешне таблетка или капсула могут иметь вполне подобающий вид. Проще говоря, из непроверенного (без соответствующего сертификата), загрязненного исходного

сырья, при несовершенном технологическом процессе, на устаревшем и некачественном изношенном оборудовании, с недостаточно подготовленным персоналом, в принципе невозможно произвести качественные и безопасные препараты.

В настоящее время законодательство США требует обязательной сертификации производства по стандарту GMP только от производителей фармацевтических (лекарственных) препаратов. Сертификация производства БАДов (Биологически Активных Добавок) по стандарту GMP, как в США, так и во многих других странах, осуществляется строго на добровольной основе. Таких производств, с высочайшим уровнем сертификации, на сегодняшний день существует менее десяти из почти тысячи предприятий фармакологической отрасли.

В Америке продажам витаминных комплексов занимаются 110 компаний. И лишь пять из них работают с натуральными пищевыми витаминами. Причина проста – такие витамины стоят дороже. Американцы же умеют считать деньги и, экономя, предпочитают покупать «синтетитику». На 9 миллиардов долларов в год!

Все наши органы посредством кровоснабжения взаимодействуют с желудочно-кишечным трактом.

И очень важно понять, что поступающая через него пища – источник не только необходимой энергии, но и информации, которую несет в себе многообразие продуктов питания.

Если мы не поменяем свое отношение к тому, что мы едим, а точнее, по привычке забрасываем в рот, то даже без глобального изменения климата превратимся в вымирающую цивилизацию. Ведь голод может проявляться в двух формах: явный – это абсолютный голод, и скрытый – это недоедание, отсутствие жизненно важных компонентов в рационе.

Наша еда давно утратила прежнее разнообразие. Мы и не заметили, как наши завтраки, обеды, ужины свелись к узкому стандартному набору из нескольких основных групп продуктов и полуфабрикатов. Мы стали больше покупать рафинированной, жирной, но обедненной витаминами и минералами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В нашем рационе возросла доля продуктов, подвергнутых интенсивной заводской технологической переработке, консервированию, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. У большинства наших соотечественников отсутствует характерная для многих жителей западных стран полезная привычка к

каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени и овощей, морепродуктов.

При лечении ожирения, вводя любые ограничения в рационе, мы неизбежно обрекаем себя на витаминный и микроэлементный голод. И даже самый правильно построенный, сбалансированный по белкам, жирам и углеводам, рацион окажется дефицитным по большинству микронутриентов на 20, а то и 30 %.

Мы не учитываем то обстоятельство, что, «сядась на любую диету» и неизбежно уменьшая свой рацион, мы лишаем себя не только лишних жиров и углеводов, но и необходимых нам витаминов и микроэлементов. Как следствие – постоянное, невыносимое чувство голода. Рано или поздно наступает момент, когда мы говорим: «Эх, живем только раз!» и позволяем себе то, о чем молило все наше естество, пока мы издевались над ним при помощи диет. А потом, конечно, упрекаем себя в слабости, и даже ругаем, плодя собственные комплексы. В результате образуется замкнутый круг: борьба – отступление – борьба – отступление. Редко кому удастся разорвать это порочное кольцо. Руки опускаются, когда убеждаешься: усилия тщетны. А ведь нужно просто изменить подход к проблеме!

Вполне очевидно, что для сбалансированного (биологически ценного) питания, особенно в условиях его ограничения, необходимо введение в состав рациона правильно подобранных витаминно-минеральных комплексов. Однако вот уже несколько лет американские и европейские ученые всерьез предупреждают: неумеренное или бесконтрольное потребление даже самых полезных витаминов может нанести непоправимый вред вашему здоровью. И вы уже, наверное, убедились, что эти предупреждения небезосновательны!

Любая ограничительная диета – это, прежде всего, недостаток в пище витаминов, минералов и других веществ, в то время как потребности организма остаются прежними. Поэтому при любом курсе похудения необходимо принимать витаминные комплексы и другие добавки. Я считаю, что дополнение своего меню приемом качественных витаминно-минеральных комплексов – жесткое и необходимое условие для создания сбалансированного рациона, особенно в условиях его вынужденного ограничения при лечении ожирения. И, разумеется, лучше по возможности перед их применением проконсультироваться с врачом. Он поможет вам разобраться в море незнакомых названий и выбрать именно то, что «работает». Конечно, мне очень хочется верить, что этот врач не коррумпирован и не кормится с руки какой-нибудь фармкомпания.

Я всегда рекомендую своим пациентам начинать прием витаминно-минеральных комплексов не только во время проведения методики, но и за несколько недель до этого! Большинство людей, приступающих к снижению массы тела, уже имеют дефицит витаминов и микроэлементов. Если его не компенсировать, в дальнейшем он будет только нарастать.

Каждый витамин определенным образом влияет на обмен веществ, но при этом действие всех витаминов взаимосвязано: избыток одного приводит к неизменному дефициту другого и т. д. Например, прием витамина B¹ ускоряет потерю других витаминов группы B. И вполне очевидно, что только витаминами группы B эта закономерность не ограничивается.

Важно понять, что витамины не действуют поодиночке, они работают командой! Поэтому наиболее рационально принимать их не по отдельности, а в виде сбалансированных комплексов. Выступая в качестве биокатализаторов и регуляторов обменных процессов, они действуют через систему ферментов и гормонов, которые, в свою очередь, состоят из белков. Недостаток одного из компонентов этой сбалансированной системы приведет к бесполезности всех остальных элементов. Витамины – это вещества, вступающие во взаимодействие с белками, поэтому их надо принимать одновременно с белковой пищей для наилучшего усвоения и функционирования!

Без белков даже натуральные витамины (так же как и их синтетические аналоги) нашим организмом не усваиваются!

Кстати, в этом не сложно убедиться. После употребления на голодный желудок любого, даже самого лучшего витаминного комплекса моча быстро приобретает яркий желтый цвет (обычный цвет витаминов) и выраженный запах (тех же витаминов). Мало того что при этом часть витаминов не усваивается и быстро выводится из организма, так мы еще и серьезно перегружаем выделительную систему – свои почки и печень.

Прием любой белковой пищи стимулирует выделение в пищеварительный тракт особых веществ, которые способствуют усвоению витаминов и поступлению их в кровь. Запомните, хотя витамины и напоминают обычные таблетки, их нельзя принимать натощак, запив стаканом воды. Во-первых, это бессмысленно по уже описанной выше причине, а во-вторых, они способны вызвать серьезные расстройства всей пищеварительной системы, если ваш желудок пуст!

Поэтому, если вы постоянно и чрезмерно ограничиваете поступление в организм белков, то никакие витамины вам уже не понадобятся, и, наоборот, для успешного

усвоения и трансформации аминокислот белковой пищи необходимы определенные витамины. Все работает только в комплексной взаимосвязи!

Теперь возникает закономерный вопрос о дозировке витаминных комплексов. Помните, как в известной рекламе: «Скажите точно, сколько вешать в граммах?» Так вот, по данным непрекаемого авторитета в области сбалансированного питания – Института Питания РАМН, – дозы витаминов, соответствующие физиологической норме, создают оптимальное насыщение в крови лишь через месяц постоянного употребления! Поэтому для быстрой ликвидации дефицита витаминов и микроэлементов в начале приема необходимы более высокие дозировки. Институт Питания рекомендует начинать с краткосрочного (3–4 недели) курса витаминов в дозировках, втроекратно превышающих обычную норму. Это позволяет не только быстро вывести обеспеченность организма витаминами на оптимальный уровень, но и более равномерно распределить поступление витаминов в течение суток.

Нас часто пугают передозировкой витаминов. Так вот, к водорастворимым витаминам это вообще не относится. Они быстро выводятся из организма. И именно поэтому их часто не хватает. Избыток этих витаминов (группы В и витамин С) выделяется с мочой уже в течение первых четырех часов после поступления. Вы это можете заметить по изменению цвета мочи. А принятые на пустой желудок, они могут выводиться из организма еще быстрее – через два часа после приема. Поскольку водорастворимые витамины достаточно быстро выводятся с мочой, режим, при котором витаминные препараты принимаются после завтрака, обеда и ужина, обеспечит вам более стабильное содержание их в организме.

Жирорастворимые витамины (А, D, Е, и К) сохраняются в организме приблизительно 24 часа. И только иногда, при постоянной передозировке могут накапливаться в жировой ткани. Поэтому, чтобы «перебрать» витаминов, нужно очень постараться! Разумеется, есть и исключения, например, входящие в состав большинства поливитаминных комплексов минеральные вещества и микроэлементы. Ведь тем, кто каждый день съедает порцию творога, не нужен дополнительный прием кальция, а тем, кто работает в гальваническом цехе, – хрома, цинка и никеля. В некоторых местностях в воде, почве и в конечном итоге в организмах живущих там людей присутствуют избыточные количества фтора, железа, селена и других микроэлементов. А иногда это может быть свинец, алюминий и прочие вещества, польза которых неизвестна, а вред не вызывает сомнений. Но состав поливитаминных таблеток обычно подобран так, что в подавляющем большинстве случаев они покрывают дефицит микронутриентов у среднестатистического жителя мегаполиса и гарантируют нас от серьезной передозировки.

Гипервитаминозы в большинстве случаев наступают при длительном потреблении только жирорастворимых витаминов в дозировках, на порядки превышающих норму. Иногда такие случаи бывают в практике педиатров, когда (от большого ума) вместо одной капли в неделю усердная мамаша начинает давать новорожденному по чайной ложке витамина D. Все остальное – фантастические истории-страшилки на грани анекдотов. Например, до сих пор по Интернету ходит байка о том, как чуть ли не все хозяйки в поселке купили под видом подсолнечного масла раствор витамина D, украденный с птицефабрики. А говорят, бывало и такое – начитавшись всяких бредней о пользе каротиноидов, якобы «предотвращающих рак», люди начинали литрами пить морковный сок, и некоторые как будто от этого не просто желтели, а даже допивались до смертельного исхода.

Усвоить больше определенного природой максимума витаминов через желудочно-кишечный тракт при разовом приеме практически невозможно!

На каждом этапе: всасывания в кишечный эпителий, поступления в кровь, а из нее – в ткани и клетки – необходимы транспортные белки и рецепторы на поверхности клеток, количество которых строго ограничено. Но на всякий случай многие фирмы фасуют витамины в баночки с «ребенкоустойчивыми» крышками – чтобы младенец не слопал за раз мамину трехмесячную норму.

Организм человека функционирует постоянно в течение всех суток. Он не засыпает вместе с вами и не может существовать без постоянного поступления кислорода и питательных веществ. Поэтому лучше всего распределить прием витаминов и других добавок (например, минеральных веществ) максимально равномерно в течение этого времени.

При аэробной нагрузке человек более интенсивно дышит, что приводит к ускоренному окислению глюкозы в крови и «сжиганию» жира. Обратной стороной столь радостного результата является избыток свободных радикалов. Их нейтрализуют витамины-антиоксиданты. Особенно преуспевает в этом витамин E. Поэтому даже при легких физических нагрузках количество антиоксидантов должно быть значительно увеличено.

Вроде бы всем полезны и хороши витамины, но есть у них и одно коварное свойство. У людей, имеющих предрасположенность к образованию камней в почках, при постоянном и непрерывном приеме поливитаминных комплексов, повышается риск образования и роста этих камней. Дело в том, что соли мочевины при любой, даже незначительной инфекции участвуют в нейтрализации микробов, покрывая их своими кристаллами. «Закристаллизованные» микробы уже не опасны, и их остается только смыть и вывести вон. Так вот, поливитамины действуют подобно солям, они так же атакуют «незваных гостей», порой по

ошибке захватывая и измененные клетки самого организма. А их смыть уже не удастся – в почке образуется центр кристаллизации, на нем начинает расти камень.

Чтобы избежать риска появления камней, людям, имеющим предрасположенность к их образованию, следует принимать витамины по следующей схеме:

- в течение 5–7 дней непрерывно;
- на 2–3 дня прекратить прием, увеличив потребление питьевой воды до 2 литров. Часть этой воды можно использовать для приготовления отваров или настоев мочегонных трав;
- затем 5–7 дней отдыха: ни витаминов, ни лишней жидкости.

Такой цикл повторить 3–4 раза, «промывая» почки.

Ни здоровым людям, ни больным ожирением нет необходимости подсчитывать содержание витаминов и минералов в рационе. Производители все посчитали за вас и точно распределили суточную норму в одной таблетке или капсуле.

Наряду с витаминами, необходимость которых безусловно установлена, в липидном обмене участвуют вещества, которые занимают особое место в классификации и могут называться витаминоподобными соединениями, коферментами, биофлавоноидами, индолами и коэнзимами. Может быть, вы даже слышали эти ставшие модными словечки. Их часто используют всякого рода шарлатаны, чтобы убедить нас приобрести очередное «чудо-лекарство» от всех болезней. Сейчас в их лексикон добавилось новое слово – «нано».

Коэнзим Q^{10} – всеобщий любимец

На самом деле никакого волшебства и чудес здесь нет. Коферменты – это всего лишь вещества (ко-факторы), от которых зависит работа сравнительно крупных и сложных ферментов. Одним из самых «знаменитых» таких коферментов является коэнзим Q^{10} (также известный как убихинон, CoQ^{10} , Q^{10}). Он относится к широко распространенным коферментам, отсюда название «убихинон» – «вездесущий хинон». По молекулярной структуре он схож с витамином К.

Впервые о коэнзиме Q^{10} , как о веществе, содержащемся практически во всех живых клетках, ученые заговорили еще в далеком 1955 году. Впервые его свойства обнаружил Фредерик Крейн (1957 г.). И уже гораздо позднее, в 1978 г., за открытие

роли коэнзима Q¹⁰ в синтезе АТФ Питер Митчел был даже удостоен Нобелевской премии. Ученые по заслугам оценили его вклад в изучение этого жизненно важного компонента, и в 1997 г. был основан Международный центр по изучению коэнзима Q¹⁰ (International Coenzyme Q¹⁰ Association).

Еще десять лет назад в России о Q¹⁰ знали только биохимики и отдельные врачи-энтузиасты. Они знали, что некий элемент, выделенный из бычьего сердца, является самым эффективным противоишемическим средством и что само открытие Q¹⁰ является наиболее значительным открытием послевоенного времени. Но поверить в то, что Q¹⁰ войдет в широкую практику российского здравоохранения тогда еще не мог никто. Стоимость его получения была настолько велика, что он во всем мире был доступен только избранным.

К счастью, после разработки способа промышленного производства Q¹⁰ в Японии ситуация с доступностью и ценой стала быстро меняться и Q¹⁰ в прямом смысле завоевал сердца миллионов людей во всем мире, в том числе и в нашей стране.

Сейчас этому веществу приписывают многие уникальные свойства, и, может быть, поэтому оно входит в состав почти всей элитной косметики. Пользуясь слухами и модными увлечениями, его стали буквально «совать куда ни попадая». На мой взгляд, слухи эти несколько преувеличены и значение этого элемента чересчур «раздуто». Но в процессе лечения ожирения важную роль этого элемента нельзя недооценивать.

Коэнзим Q¹⁰ включается в митохондрии клеток по всему организму, где он облегчает и регулирует трансформацию жиров и сахаров в энергию АТФ. Научные данные показывают, что CoQ¹⁰ восстанавливает и поддерживает работу митохондрий – тех самых «энергетических станций» клеток, где и происходит непосредственное окисление жиров. Q¹⁰ является необходимым компонентом как минимум для трех митохондриальных ферментов, то есть оказывает прямое влияние на «сгорание» жиров в митохондриях мышечных клеток. Учитывая также то, что его дефицит обнаружен почти у всех людей, страдающих ожирением, использование Q¹⁰ в качестве пищевой добавки оказывает существенное влияние на процесс лечения таких пациентов.

Для всасывания ряда витаминов и их перехода в активные формы важнейшее значение имеет состояние слизистой оболочки тонкой кишки.

Именно здесь усваивается большинство веществ. Таким образом, любое нарушение работы тонкой кишки ведет к дисбалансу витаминов и микроэлементов в организме, а следовательно, к гиповитаминозу.

Какой витаминный комплекс выбрать – решайте сами. Это во многом зависит от индивидуального восприятия и переносимости компонентов препарата, финансовых возможностей и ассортимента аптеки. Помните только, что не все витаминно-минеральные комплексы принесут вам пользу. Многие из них, к сожалению, выпускаются по старинке, на изношенном оборудовании с грубым нарушением технологии производства. Про огромное количество подделок я даже говорить не хочу. Причем чаще всего подделывают дорогие, широко разрекламированные препараты.

На фармацевтическом рынке России сегодня существует огромное количество витаминных продуктов в виде лекарственных препаратов и биологически активных добавок к пище, которые значительно различаются между собой не только по цене, но и по составу – и качественному, и количественному. Хотя большинство людей до сих пор считают, что чем дороже, тем лучше, на самом деле это не всегда так.

«Великие малыши» – микроэлементы

У вас когда-нибудь возникало непреодолимое желание съесть что-то, но при этом вы толком не знали, чего вам, собственно, хочется? И даже придя на кухню и открыв холодильник, вы понимали, что «все это не то». «Так хочется чего-то, но сама не знаю чего!»

Это ваш организм, чувствуя нехватку того или иного микроэлемента побуждает вас бросаться на его поиски. Помните случаи, когда беременные женщины ели мел? Они же понимали, что делают, но их организму это было необходимо. Порой нехватка того или иного элемента побуждает нас к потреблению разнообразных продуктов, а так как по большей части все они бедны витаминами и микроэлементами, эта обжираловка становится бесконтрольной и повседневной. И можете хоть замок на рот вешать, ваш организм все равно заставит вас есть все подряд в надежде получить необходимый ему микроэлемент.

Существуют лишь два способа рационального питания – контролировать и сдерживать себя или научиться прислушиваться к себе. И если мы этому научимся, то тело станет нашим партнером, а не противником. Запомните: если вам чего-то хочется, значит, вашему организму этого не хватает! И бороться с ним, а стало быть, и с собой, бесполезно и даже вредно. Надо понять, чего он от вас хочет, и восполнить образовавшийся дефицит. Хотя и в этом случае контролировать ситуацию все же придется. Многие любители сладостей, пытаясь оправдать свою склонность, выдвигают довольно примитивный аргумент: «Если хочется это съесть, значит, это полезно для моего организма». Однако избыточная масса тела почему-то опровергает данное утверждение.

С другой стороны, даже небольшие отступления в рационе многими воспринимаются как уступка капризному организму, за чем следуют самобичевание, самоограничение и лишения, столь же чрезмерные, сколь и бесполезные, поскольку сегодня мы знаем, что все «суровые диеты» вызывают сбой в нашем обмене веществ и в конечном счете приводят к тому, что мы только набираем больше килограммов, чем потеряли.

Микроэлементозы – патологические процессы, вызванные дефицитами (недостатками) или напротив – избытками микроэлементов, были известны человечеству за несколько тысяч лет до открытия самих микроэлементов. Такое заболевание, как эндемический зоб, еще 4000 лет назад в Индии и Китае пытались лечить добавлением в еду морских водорослей и препаратов из щитовидных желез животных. На основании древнейших источников и собственного опыта Авиценна рекомендовал употреблять в лечебных целях различные соли железа и цинка, а Гален и Аристотель указывали на общеукрепляющее действие меди на организм. Аристотель даже засыпал всегда с медным шариком в руке. Уже тогда была замечена и широко использовалась способность меди положительно влиять на мужскую потенцию.

Существуют элементы, абсолютно необходимые для обеспечения нашей жизнедеятельности – кальций и магний или поистине бесценный для нас кремний. А есть такие, которые полезны человеку в малых количествах и вредны в больших. Например, медь. Не случайно еще со времен седой старины рекомендуется начинать утро, выпивая стакан воды, отстоянной в медной посуде.

Тело человека состоит не только из воды, как пытаются нам внушить многие сторонники «чисток организма», но и из восьмидесяти элементов, почти половина из которых являются эссенциальными (незаменимыми). Но я думаю, что не стоит забивать вам голову, подробно обсуждая значение каждого из них. Я расскажу лишь о тех микроэлементах, которые играют важную роль в нормализации жирового, белкового и углеводного обменов и дисбаланс которых тем или иным образом способствует развитию полноты.

Что же такое микроэлементы (синоним: следовые элементы, трейс-элементы)? Это химические вещества, присутствующие в тканях человека, животных и растений в так называемых следовых количествах (тысячные доли процента и ниже).

Биологическая роль микроэлементов определяется их участием практически во всех видах реакций обмена веществ. Являясь кофакторами многих ферментов, витаминов, гормонов, они способны активно влиять на процессы кроветворения, роста, деления клеток, стабилизации клеточных мембран, тканевого дыхания, иммунных реакций и многих других процессов, обеспечивающих нормальную

жизнедеятельность организма. Изучением этих процессов и занимается таинственная наука – нутрициология.

Кальций

Все микроэлементы тем или иным способом влияют на обмен веществ, но начну я, пожалуй, с кальция. Он является наиболее распространенным минеральным веществом в организме человека, основой костной ткани, зубов и придатков кожи – волос и ногтей, принимает участие в процессе сокращения миокарда – сердечной мышцы – и таким образом влияет на сердечные показатели (пульс, давление и другие).

Кроме того, кальций влияет на работу центральной нервной системы и на усвоение продуктов питания, входит в состав крови, клеточных и тканевых жидкостей. Этот микроэлемент участвует в процессах мышечного сокращения, а следовательно, от него зависит вся двигательная активность человека.

Он также влияет на функцию ряда ферментов и гормонов, участвующих в регуляции жирового обмена. Высокое содержание его в организме ускоряет метаболическую трансформацию жиров (их «переваривание» клетками), что препятствует их накоплению. А вот недостаток этого микроэлемента приводит к нарушению строения костей, зубов, ломкости ногтей, нарушению сердечной и нервной деятельности и... к избыточному весу!

Я часто задумываюсь: а существует ли возраст, в котором надо начать сдавать анализы и думать о нехватке этого минерала? Ведь лет-то мне уже... немало!

Многие почему-то считают, что остеопороз (состояние, которое у большинства людей ассоциируется с нехваткой кальция) начинается то ли в 40, то ли в 60 лет и прогрессирует с возрастом. На самом же деле, к сожалению, для заболеваний, вызванных недостатком этого минерала, возрастных границ не существует! Недостаток кальция может возникнуть даже у грудных младенцев, и позже – в любом возрасте. Одной из причин развития этой патологии может стать, например, недостаточное употребление кальция будущей мамой еще во время беременности (помните старую поговорку – за каждого ребенка мать отдает зуб, – не просто так ее придумали наши прабабушки!)

Симптомы могут проявиться и в дальнейшем, если в пище малыша (ребенка, подростка, взрослого человека) не хватает кальция или он плохо усваивается. В период полового созревания у наших детей происходит нарушение усвоения кальция. Вспоминаете свои детские переломы рук и ног? В каком они были возрасте? Не так давно мой сын, споткнувшись дома о ковер, сломал себе палец на ноге, и я сразу вспомнил об этой особенности подростков. Как говорится в одной пословице: «Хорошая мысль приходит опосля!»

У подростков остеопороз частенько проявляется внешне в таком распространенном явлении, как нарушение осанки с исходом в сколиоз. Взять любого ребенка со стойко нарушенной осанкой – можно не сомневаться, кальция ему не хватает.

Остеопороз всегда идет рука об руку с гиподинамией. Дети с тяжелыми сколиозами (если нет других веских причин, травм, например) – это почти всегда «неспортивные» дети, не бегающие, не прыгающие, а сидящие дома перед телевизором, компьютером или с книжкой на диване.

Разумные физические нагрузки улучшают обмен в костях, улучшают усвоение кальция. И поэтому, хотя кальций содержится во многих пищевых продуктах, обеспечение им организма является не такой простой задачей. Можно даже сказать, что он относится к трудно усвояемым элементам. Даже избыток жиров в рационе питания может помешать всасыванию кальция в кишечнике. Щавелевая кислота препятствует усвоению кальция. Она вступает в реакцию, создавая труднорастворимые соли (оксалаты), которые организм не может использовать и которые способны образовывать камни в почках. Много щавелевой кислоты содержится в шпинате, щавеле, ревене и бордово-красных сортах томатов.

Великолепным натуральным источником кальция являются молочные и кисломолочные продукты: молоко, творог, йогурт, кефир. Давний спор между производителями молочных продуктов (классического источника кальция) и теми, кто делает биодобавки (и витаминно-минеральные комплексы), решить непросто, потому что по-своему правы и те и другие. Первые до сих пор пишат на коробках с молочными продуктами количество в них кальция, а вторые утверждают, что в современном молоке, сделанном из порошка, кальция нет и быть не может, – надо принимать добавки. Думают они, конечно же, не о нас с вами, а о сбыте своей продукции, и истина, как всегда, лежит где-то посередине.

Сейчас ни для кого не секрет, что подавляющее количество молочной продукции делают из восстановленного молока. Вначале из цельного свежего молока готовят порошок, который может хорошо храниться и транспортироваться независимо от сезона. А потом из порошка восстанавливают молоко или то, что им называют. И, конечно, в результате таких технологических процессов и количество кальция, и его усвоение из продуктов снижаются, хотя и не до нуля. Поэтому, если у вас появится возможность пить свежее молоко деревенской коровы, а также есть домашний творог и сметану, не пренебрегайте этим даром судьбы. Только тогда все грезы по поводу количества кальция в стакане молока будут вполне реальны.

При употреблении молочных продуктов надо знать одно – пища эта, безусловно, полезна, хотя может и не покрыть потребности в кальции, особенно у людей из

группы риска. Что касается деревенского молока, то оно содержит намного больше казеина, который вреден для людей старшего возраста, так как увеличивает вероятность развития суставных заболеваний и задерживает воду, приводя к отекам.

Часто приходится слышать: «Терпеть не могу молочное!» Да, у взрослых людей иногда встречается непереносимость молока, но в этом случае его вполне заменят разнообразные кисломолочные продукты. Недостатка в них, слава богу, нет!

У пожилых дам кальция мало в связи с возрастными изменениями функции яичников. Но, казалось бы, о чем беспокоиться молодым? Однако проблемы возникают и у них. После удаления матки и придатков в любом возрасте и по любым показаниям возникает резкое ухудшение состояния костной ткани. Эстрогенов-то тоже нет!

Еще одно необходимое условие успешного усвоения кальция организмом женщины – достаточное содержание в крови эстрогенов, женских половых гормонов.

У многих современных женщин гормональный баланс сдвинут в сторону мужских гормонов – андрогенов. Оглянитесь вокруг! Невысокие, широкоплечие, со складной, немного мальчишеской фигурой, такие девушки обычно с удовольствием занимаются спортом, и у них это неплохо получается. Как защитить костную систему при андрогении? Прежде всего обратиться к гинекологу, который при необходимости назначит подходящий гормональный препарат. Кстати, корректировка гормонального баланса в подростковом возрасте не только защитит от остеопороза, но и поможет расстаться с угревой сыпью, а также укрепить зубы и волосы.

Многие даже не предполагают, что кальций усваивается только из жирных кисломолочных продуктов (информация для любителей покупать обезжиренный творог!), а молочный жир не столь опасен для здоровья. Он почти не откладывается в жировых клетках и даже в некотором роде способствует выходу из этих запасов того жира, который там уже есть. Более того, это влияние распространяется до «самых глубин» – трудно поддающегося сгоранию висцерального жира, который находится не под кожей, а между внутренних органов.

Кальций всегда работает в союзе с фосфором. Они просто дружат! Соли кальция и фосфора не могут усваиваться друг без друга. Отвечает за их равновесие в крови витамин D.

Для усвоения кальция необходимо достаточное содержание в рационе этого витамина и солнечный свет (который, кстати, усиливает синтез витамина D). Вот почему многие южные народы практически не едят молочных продуктов, но не испытывают дефицита кальция. Благодаря постоянному пребыванию на солнце их организм до последнего миллиграмма усваивает весь кальций, поступающий с пищей.

Немецкий диетолог доктор Земел установил, что недостаток кальция в организме способствует повышению уровня специфических гормонов, которые, в свою очередь, провоцируют набор веса. При этом биодобавки, содержащие кальций, проблему, как правило, не решают. Чтобы нормализовать обмен веществ, организму необходим только натуральный кальций, поступающий с молочными продуктами. Ученые пришли к выводу, что кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, наиболее эффективен по сравнению со всеми другими видами кальция. Они рекомендуют заменять часть пищевых продуктов кефиром и творогом, чтобы стимулировать процессы похудения.

Помните обаятельного проходимца Паниковского из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», который очень любил кефир и учил своего «компаньона» Балаганова: «Шура, пейте кефир. Он очень полезен для здоровья»? Это утверждение Михаила Самуэльевича подтвердили недавно американские ученые.

Оказалось, что повышенное количество кальция стимулирует продукцию кальцитриола – гормона, который помимо прочих своих задач заставляет жировые клетки отдавать жир. Причем особенно охотно организм расстается с жиром в самых проблемных местах – в области живота и талии.

Где взять кальций

Еще один специалист в области диетологии, доктор Харрис из университета Джорджии, также подтверждает эти данные. Он высказывает предположение о целесообразности более подробных исследований действия кисломолочных продуктов на людей, страдающих ожирением. Пока такие исследования находятся только в стадии проведения, но многие диетологи мира уже сегодня рекомендуют своим пациентам ежедневный прием кисломолочных продуктов. Но, на мой взгляд, это не единственный природный источник кальция. Скорлупа куриного яйца,

состоящая на 90 % из карбоната кальция, является самым простым средством для решения этой проблемы.

Вопросом о том, какую же пользу приносит яичная скорлупа здоровью человека, задался в свое время венгерский доктор Кромпехер вместе с группой медиков и биологов. Исследования проводились на протяжении более десяти лет. В результате было доказано, что яичная скорлупа – отличный источник легко усвояемого организмом кальция. И это еще не все. Скорлупа яйца содержит, кроме кальция, около тридцати необходимых человеку микроэлементов (медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, цинк, кремний и многие другие). Наш повседневный рацион практически не содержит кремния и молибдена, а они необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. В книгах со старинными рецептами можно найти блюда, в состав которых входят яйца вместе со скорлупой, есть даже рецепты, где используется только скорлупа. И хотя состав яичной скорлупы идентичен составу костей и зубов, нашим мужчинам нечего бояться – рога от нее расти не будут!

Регулярно принимая измельченную скорлупу куриных яиц, вы стимулируете кроветворную функцию костного мозга, а никаких побочных явлений, бактериального заражения бояться не стоит. В отличие от скорлупы куриных яиц, скорлупа утиных яиц не годится. Вот в этом случае как раз довольно высока вероятность инфицирования ее сальмонеллами.

Много пользы скорлупа куриных яиц может принести и маленьким детям. Употреблять ее необходимо с одного года, так как в организме детей интенсивно растет костная ткань, а для этого необходимо постоянное поступление кальция. При рахите и анемии очень полезно добавлять измельченную яичную скорлупу в детское питание. Конечно, вы понимаете, что речь идет не о магазинных, а о деревенских яйцах.

Применять скорлупу можно в период беременности, в подростковом и юношеском возрасте. Но особенно это необходимо для детей от одного года до шести лет.

В качестве профилактики это средство можно два раза в год применять и взрослым. Это поможет предотвратить некоторые опорно-двигательные заболевания, кариес зубов и тот самый злосчастный остеопороз. Полезно применять скорлупу в качестве средства, которое выводит радионуклиды, так как она не дает накапливаться в костном мозге ядрам стронция-90 (применять от 2 до 6 г порошка скорлупы в день).

Жители деревень и отдаленных поселков, имеющие свое, пусть маленькое, подсобное хозяйство, вполне могут обойтись без покупки дорогих препаратов кальция. Куриные яйца предварительно надо вымыть теплой водой с мылом и хорошо ополоснуть. В большинстве случаев скорлупа куриных яиц не требует специальной стерилизации, но если вы планируете давать ее маленьким детям, одного мыльного раствора будет, пожалуй, недостаточно. После этого нужно будет еще на пять минут поместить скорлупу в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, менее полезна, но зато полностью готова к использованию, так как прошла процесс варки (стерилизации). Растирать скорлупу в порошок лучше всего в ступке, предварительно удалив внутреннюю пленку. Скорлупа, измельченная в кофемолке, к сожалению, не сохраняет весь набор микроэлементов. Принимать порошок скорлупы надо от 1,5 до 9 г ежедневно, в зависимости от возраста. Употреблять хорошо во время завтрака, добавляя в творог или кашу. На Западе порошок скорлупы куриных яиц продается в аптеках уже с 1970 года.

Сколько во мне кальция? А это вредно?

До сих пор для определения количества кальция в организме часто используется анализ ионов кальция в крови. Эта цифра, безусловно, имеет значение, но не всегда дает верную картину состояния костной ткани. Разумеется, если кальция очень мало, его будет мало и в крови, то есть снижение содержания (заведомо не называю здесь цифр, они все равно не запоминаются, да и требуют интерпретации врача) говорит о явной нехватке минерала. А вот повышенные цифры, а они встречаются тоже нередко, совсем необязательно показывают, что кальция много. Дело в том, что при остеопорозе (этот термин означает «размягчение» костей, уменьшение их плотности) кальций вымывается из костей и поступает в кровь. Мы ее и исследуем и находим высокие показатели, что совсем не означает благополучия.

Абсолютно точной методикой, показывающей состояние костей на предмет их плотности, является простой и доступный сейчас способ, называемый денситометрией. При этом рентгенологически (есть и другие пути) определяется плотность определенных, «знаковых» участков костной системы (это поясничные позвонки, кости запястья, могут быть и другие). И тогда не надо гадать, отчего повышен кальций в крови. Все сразу становится ясно.

Мне часто задают вопрос: «А не приводит ли пища, богатая кальцием, к образованию камней в почках?» Это опасение не беспочвенно. Поэтому давайте разберемся.

Большинство образующихся почечных камней действительно содержат оксалат кальция, поэтому даже медики до недавнего времени полагали, что богатая

кальцием пища может служить причиной их образования. Но совсем недавно ученые Гарвардского университета доказали, что это далеко не так. В течение четырех лет они наблюдали за 45 тысячами пациентов, исследуя связь между особенностями их рациона и образованием камней в почках. Результат оказался поразительным! Богатая кальцием пища, наоборот, снижает риск образования этих камней. Оказалось, кальций, содержащийся в пищевых продуктах, снижает поглощение организмом оксалатов, а именно они чаще всего и откладываются в виде камней в почках. Но, как оказалось в дальнейшем, кальций, входящий в витаминные комплексы и пищевые добавки, этим свойством, к сожалению, не обладает.

Отложение кальция – где бы то ни было – прежде всего результат нарушения его обмена. Чаще всего это обусловлено гормональной патологией, но совершенно не связано с количеством кальция в костной ткани. То есть отложиться в почках он может даже при общем низком содержании его в организме. Тут надо лечить основное эндокринное заболевание. И только в случае тяжелой почечной недостаточности – когда организм вообще с трудом что-то выводит и речь идет о гемодиализе или пересадке почки, врачи не дают больному кальцийсодержащие продукты, как, впрочем, и многие другие продукты и медикаменты.

Что касается различных препаратов и кальцийсодержащих комплексов – принимать их, на мой взгляд, все равно надо, особенно тем, кто склонен к остеопорозу, гипертонии, избыточному весу (а как часто все это мы наблюдаем у одного и того же человека одновременно!). И при этом, выбирая препарат, руководствоваться надо не ценой и не напористой рекламой, а двумя очень простыми правилами:

- Есть соли кальция, которые усваиваются лучше, а есть – хуже. Внимательно читайте состав добавки и если увидите кальция цитрат, кальция гидроксиапатит или лактат, то знайте, что это вещество хорошо усваивается, его смело можно брать. Эффективность всасывания разных форм кальция примерно одинакова (составляет порядка 30 %), но цитрат кальция усваивается несколько лучше, чем, например, карбонат. Кроме того, карбонатные добавки практически не усваиваются на голодный желудок, в то время как цитратные могут использоваться независимо от приема пищи. Еще хуже усваивается соли-глюконаты. Распространенные таблетки глюконата кальция, тем не менее, работают, но только в том случае, если вы растолчете таблетку и капнете на нее соком лимона, пока не зашипит. При этом глюконат переходит в легкоусвояемый цитрат кальция, который очень быстро и полностью всасывается в кишечнике.

- Усредненная норма кальция в сутки для взрослого человека составляет 800–1200 мг. Избыток кальция тоже вреден. И хотя все побочные эффекты переизбытка кальция еще не изучены, для людей с больными почками это может быть по-настоящему большой проблемой. У людей с нормальной функцией почек переизбыток может вызвать всего лишь запор. Если вместе с недостатком кальция

у вас еще и недостаток магния, то это может привести к образованию почечных камней.

Сколько же кальция нам необходимо в день?

Ребенок 1–3 года – 500 мг

Ребенок 4–8 лет – 800 мг

Дети 9–18 лет – 1300 мг

Взрослые 19–50 лет – 1000 мг

Люди старше 51 года – 1200 мг

Беременные или кормящие грудью женщины:

18 лет – 1300 мг

19–50 лет – 1000 мг

Но получить кальций только полдела, нужно еще, чтобы он усвоился. Если вы страдаете от остеопороза, если у вас недостаток витамина D, если у вас периодически болят и воспаляются десны, если вы употребляете в избытке сахар, кофеин, газированные напитки, то дозу кальция надо будет увеличить.

Усвоению кальция мешают: алкоголь, кофе, избыток натрия, избыток жиров, сахара. Гормон эстроген способствует постепенному накоплению кальция в костях.

Вот из этого и исходите, выбирая нужную биодобавку. Потому что часто случается, препарат рекламируют на каждом углу, а в нем кальция всего-то – 5 мг. Такой состав не навредит, конечно, но и ожидаемой пользы не принесет.

Я обычно назначаю своим пациентам препарат, содержащий кальций в виде цитрата кальция с комплексом вспомогательных элементов, таких, как магний, марганец, витамин D. Цитрат кальция, входящий в состав этой добавки, является одной из наиболее биодоступных форм кальция. Установлено, что применение цитрата кальция не приводит к нарушению биохимических показателей крови и не вызывает камнеобразования в почках! В этот препарат входит и магний, который тесно взаимодействует с кальцием, активизируя более трехсот ферментов в организме человека. Эти два элемента легко заменяют друг друга в соединениях. Важно помнить, что дефицит магния в рационе питания, богатого кальцием, обуславливает задержку кальция во всех тканях, что приводит к их

обызвествлению. Достаточное поступление магния в организм просто необходимо для полноценного усвоения кальция, фосфора, натрия аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

Магний

Особое значение магния в процессах обмена веществ обусловлено его способностью стимулировать образование белков, участвовать в обмене жиров и углеводов. Он также необходим для формирования костей и зубов и важен для согласованной деятельности нервов и мышц. Магний известен еще и как антистрессовое вещество. В последние годы учеными доказано, что стресс связан с процессами обмена магния. При сильном возбуждении и значительных нервных нагрузках организм человека вырабатывает «гормоны стресса». В результате повышается давление, учащается пульс. Одновременно определенные клетки начинают выделять магний, поступающий в кровь. Это препятствует дальнейшему сужению сосудов и повышению давления, вследствие чего наступает определенное расслабление и успокоение. Однако поступающий в кровь магний быстро выводится из организма почками, поэтому чем больше стрессов вы испытываете, тем больше нуждаетесь в восполнении запасов магния. А кто из нас застрахован от стрессов?

Дефицит магния нарушает метаболизм углеводов и жиров. Он способствует усилению инсулинорезистентности и неконтролируемому выделению потоков инсулина, стимулирует выработку гормона «лептина» (к его влиянию на жировой обмен мы еще не раз вернемся в дальнейшем) жировыми клетками, а это приводит к активизации центра голода, удлинению периода насыщения и быстрому увеличению массы тела.

У людей, страдающих от недостатка магния, наблюдается ничем не объяснимое чувство внутреннего беспокойства, стресс, нарушение сердечного ритма. Возможны головокружение, шум в голове и ушах, постоянное чувство усталости, бессонница, кошмарные сны, тяжелое пробуждение. При дефиците магния пик выделения надпочечниками большого количества гормонов приходится на вечер и сопровождается психической возбужденностью, выливающейся в приступы бесконтрольного обжорства, а утром такие люди чувствуют себя разбитыми и усталыми. Может быть, в этом и заключается секрет деления людей на «жаворонков» и «сов».

Если ваш близкий неспокоен, постоянно раздражен, нервничает по пустякам, ведет себя агрессивно и шумно, можно попробовать превратить его в спокойного, милого и «пушистого» человека, обогатив его рацион препаратами магния или предложив регулярно употреблять минеральную воду, богатую магнием.

Откуда получить магний?

Как правило, человек получает магний с водой, особенно с жесткой и кислой. Я обычно рекомендую своим пациентам начинать свой день со стакана воды, обогащенной магнием. Эту воду надо пить утром, натощак, и всего один стакан в день.

История лечебной минеральной воды, обогащенной магнием, берет свое начало в эпохе Древнего Рима, когда в районе местечка Рогашка (Словения) отдыхали и восстанавливали свое здоровье после военных походов римские legionеры. Об этом свидетельствуют римские монеты, найденные в источниках. Быстрое заживление ран, способность сохранять хладнокровие в бою убеждали в особых свойствах этой воды.

Соотношение кальция и магния как 2:1 обеспечивает наилучшее усвоение этих минералов организмом и предотвращает их потерю. Первый результат появится уже через 15–18 часов. Но прежде, чем применять препараты магния, лучше все же проконсультироваться с врачом, так как большие дозировки и длительный прием могут привести к возникновению устойчивой зависимости от них.

Если, потягиваясь или напрягая мышцы, вы чувствуете боль в лодыжках – это явный признак нехватки в организме магния. Механизм этих проявлений связан с нарушенным обменом кальция и магния в нервной ткани.

Поступает магний в организм и с пищей. Чемпионами по содержанию этого элемента являются арбузы. В молочных продуктах магния относительно мало, но в них он содержится в легко усвояемой форме в виде того же цитрата магния. При приготовлении пищи возможны его потери, т. к. многие соединения, содержащие магний, легко растворимы в воде.

Основным источником магния на протяжении тысячелетий считались злаковые отруби, та самая темная шелуха на поверхности зерна. И только совсем недавно ученые выяснили, что хотя отруби и содержат достаточное количество магния, однако они не только не отдают его в процессе пищеварения, но и способствуют выведению этого элемента из организма. Поэтому при употреблении отрубей (ценнейшего продукта питания – оболочки зерна) необходимо дополнять рацион продуктами или водой, содержащей магний. А рекордсменом среди этих продуктов можно смело назвать миндаль. Тот самый «Золотой орех»!

Как-то собрались врачи-диетологи на один из своих съездов и составили рейтинг самых полезных для здоровья продуктов. Так вот – одно из первых мест в нем заняли именно орехи. У них множество достоинств. Например, они полностью сохраняют питательные свойства в течение нескольких лет, в отличие от многих других продуктов. Мало того что они содержат множество витаминов и минералов (витамин Е, витамины группы В, магний, медь, кальций, калий, фосфор), так они еще и очень богаты полезными (мононенасыщенными и полиненасыщенными) жирами.

Упоминания о миндале встречаются в Библии. Например, рассказывается о чуде, когда жезл Аарона расцвел, пустил почки, дал цвет и принес миндаль. В Египте миндаль был достаточно дорогим удовольствием, которое могли себе позволить лишь фараоны и их приближенные.

Миндаль содержит большое количество полезных элементов и витаминов. В нем высокое содержание белка, витамина Е, магния, фосфора. Кроме этого, миндаль богат медью, марганцем, железом, витаминами группы В, является одним из лучших источников растительного белка и содержит почти столько же белка, сколько постное мясо – до 30 %.

А еще у миндаля есть одно важное качество – он позволяет избежать резких «скачков» сахара в крови после употребления богатой углеводами пищи.

Не зря кондитеры уже давно добавляют его в шоколад. Регулярное употребление в пищу миндальных орехов притупляет выброс инсулина на углеводные продукты. Миндальные орехи снижают уровень вредного холестерина (липопротеинов низкой плотности), что может помочь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Своему ребенку в школу я каждый день даю небольшую дольку горького черного шоколада с миндалем.

В свое время высокая энергетическая ценность и повышенная жирность орехов стали причиной исключения их из различных диет, но сейчас многие врачи-диетологи вновь вспомнили об их полезных свойствах. Однако, хотя люди и используют миндаль в пищу со времен Древней Греции и Древнего Рима, пациентам, страдающим лишним весом, следует ограничивать его количество в ежедневном рационе. Ведь неумеренное употребление любых орехов – это, прежде

всего, резкий перебор по жирам. Не забывайте об этом и старайтесь проявлять чувство меры.

Всем своим пациентам я рекомендую с самого начала второго этапа проведения методики ежедневное употребление миндальных орехов в качестве источника магния и цинка.

Цинк

К сожалению, с годами организм отчасти утрачивает способность усваивать многие микроэлементы, содержащиеся в пище. Да и само качество этой пищи давно уже не то, что было раньше. Кроме того, курение, чрезмерное увлечение алкоголем, кофе, различные инфекции и даже медикаменты уменьшают запасы микроэлементов, накопленные нами за все предыдущие годы. Особенно это отражается на содержании в организме другого важного элемента – цинка. Его дефицит в той или иной мере наблюдается у 30 % взрослого населения нашей страны!

Цинк нужен для производства белков, основы физиологической жизни, а значит, любая клетка нашего тела, от волос на голове до ступней ног, зависит от цинка. При серьезном дефиците его новые клетки просто не образуются, а поврежденные не ремонтируются. У взрослых ускоряется процесс старения, дети и подростки хуже развиваются, медленнее заживают раны и срастаются кости.

Недостаток цинка влияет на наше восприятие окружающего мира – в частности, на обоняние и вкус. Цинк является одним из основных антиоксидантов, и, естественно, чем хуже экологические условия, тем большее количество цинка требуется организму. Он влияет и на процесс старения клеток. Но какое отношение цинк имеет к развитию полноты?

Ученые заметили, что подопытные грызуны с цинко-дефицитом вели себя в точности как девочки-подростки, страдающие анорексией и булимией. При добавлении цинка в рацион поведение животных возвращалось к норме. Позже гипотеза подтвердилась: у многих женщин, страдающих булимией, крайне низок уровень цинка в организме.

Есть один цинкзависимый фермент в печени (не буду пугать вас сложными названиями), который действует наподобие стрелки на развилке, направляя глюкозу либо на производство энергии, либо «на склад», где она превращается в жировые запасы. При дефиците цинка в организме этот фермент теряет активность, и глюкоза трансформируется в жиры. То есть цинк «решает», куда и по какому

пути покатится тележка со съеденными тортами и пирожными. Благодаря цинку происходит окончательное формирование структуры инсулина в поджелудочной железе перед его выделением в кровь. А значит, этот элемент не только влияет на процесс усвоения углеводов, но и препятствует развитию сахарного диабета.

Цинк совместно с хромом играет важную роль в функционировании клеточных инсулиновых рецепторов, способствует нормализации уровня глюкозы и снижению холестерина в крови. Последние исследования показали, что одной из главных причин, вызывающих недостаток цинка, является длительное, чрезмерное употребление слишком соленой или сладкой пищи. Цинк вместе с магнием усиленно выводится из организма при стрессе, а также под воздействием тяжелых металлов и других загрязнителей (проживание в городских условиях). Голодные и несбалансированные диеты тоже истощают его запасы.

Даже добавки кальция, которые часто бездумно, под влиянием рекламы принимают беременные женщины и пожилые люди, снижают усвоение цинка почти на 50 %.

Грустно бывает видеть красивую девушку или юношу с обезображенными угреями лицом. А ведь мало кто знает, что во многих случаях от юношеских угрей можно избавиться с помощью того же цинка. Даже витамин А действует только в присутствии цинка: если нет цинка, то сколько бы мы его ни принимали, мы не сможем восполнить недостаток этого витамина, так как он не сможет высвободиться из печени и, следовательно, повлиять на воспаленную кожу. Кроме того, цинк укрепляет иммунную систему и благотворно воздействует на умственную деятельность человека.

Сколько нужно цинка и где его брать

Надеюсь, вы поняли, что за свой цинк нужно бороться. В связи с этим контроль над поступлением в организм цинка особенно важен при проведении полноценной терапии больных ожирением и сахарным диабетом. Необходимая суточная доза его невелика – всего 15 мг. Но чтобы набрать ее, нужно продуманно строить свое питание. Это не значит, что завтра же надо раздобыть металлический цинк, соскребая его с оцинкованного железа, и принимать как лекарство. Ни к чему хорошему это, конечно, не приведет. Сейчас на аптечных прилавках можно встретить массу добавок и лекарственных препаратов, содержащих этот элемент (сульфат, сульфид, глюконат цинка), однако в естественных и наиболее усвояемых сочетаниях цинк находится только в пище.

Я всегда придерживаюсь в своей работе одного принципа: если возможно наладить достаточное поступление того или иного недостающего микроэлемента с продуктами питания – не стоит назначать его в таблетках.

Организм нуждается в биологически активных соединениях цинка, которых особенно много в растительной пище. В пшеничных отрубях и ростках пшеницы цинка содержится от 130 до 200 мг на килограмм. Столько же его в хорошо известных всем грибах – подберезовиках, сыроежках, зеленушках. Еще больше – в сушеной морской капусте, которая занимает почетное место в лечебном питании. Много цинка в шпинате, зеленом горошке. Лучше всего он усваивается из редко употребляемых продуктов – тофу, мизо, а также орехов, проросшей пшеницы, бобов, брюссельской капусты. К сожалению, устрицы – самый богатый источник цинка – не самое ходовое блюдо на нашем столе.

Тофу – это продукт переработки соевых бобов в молоко, которое потом коагулирует. Эту водянистую массу заворачивают в крупноячеистую ткань и помещают под пресс – чтобы удалить излишки жидкости. В итоге получается нежная белая субстанция, сходная с сыром. Тофу легко усваивается, оно богато белками. В нем минимум жира и натрия и совсем нет холестерина. Но употреблять его следует в небольших количествах, не более 50–100 г в неделю.

«Не хлебом единым»! Глубокая переработка зерна ведет к уменьшению содержания цинка в готовом продукте, ухудшает его соотношение с другим элементом – кадмием. Так, если в хлебе из неочищенного зерна цинк и кадмий содержатся в соотношении 35:1, то в хлебе из очищенной белой муки – всего 5:1. Между тем белый хлеб по-прежнему занимает главенствующее место в рационе современного человека.

Надо учитывать, что в организме существует конкуренция между цинком и медью. Если цинка в избытке, не исключено, что это негативно скажется на количестве меди и даже железа. Поэтому, употребляя пищу, богатую цинком, все же дополните ее достаточным количеством «живых» овощей или фруктов, богатых солями меди.

Железо

Я ненавижу ходить со своей женой по магазинам за покупками. Говорят, что женщины легче тратят презренный металл, потому что страсть к покупкам у них в крови. Может быть, это и так, но совершенно точно известно, что они гораздо легче мужчин расстаются с другим металлом, который у них тоже в крови, – с железом. Беременность, кормление грудью и, самое главное, «критические дни»

наносят серьезный урон его запасам. В результате: низкий гемоглобин (а железо – его главный компонент), анемия, недостаток кислорода по всему организму, слабость и низкий жизненный тонус, как говорят сейчас, или «бледная немочь», как говорили раньше.

Сейчас учеными проводятся многочисленные исследования взаимодействия витаминов и микроэлементов с целью исключения их антагонизма. Например, считается, что соли железа нерационально вводить в комбинации с пищевыми волокнами (клетчаткой, отрубями), которые связывают железо, не позволяя ему проявлять свою активность. Для того чтобы не иметь дефицита железа, надо быть плотоядными. На одной из популярных телевизионных передач местный народный целитель советовал всем женщинам употреблять яблоки, предварительно утыканные гвоздями. И ведь нашлись те, кто до сих пор делают втихаря подобных ежиков. Железо хорошо усваивается только из животных продуктов вроде мяса и особенно печени. Почему? В них оно содержится точно в такой же форме, как и в нашем организме, – в виде так называемого гема, входящего в состав гемоглобина. Но, к сожалению, наш организм неспособен полноценно усваивать железо при недостатке витамина С. Об этом нужно помнить прежде всего беременным женщинам и женщинам, теряющим много крови во время критических дней. Для них особенно важным является нормализация и поддержание соответствующего уровня гемоглобина (железа) в организме.

Могу дать простой совет – если на обед вы готовите красное мясо (говядину, телятину или даже свинину), вместо привычного гарнира – картошки, положите на тарелку квашеную капусту. Если вы в ресторане заказали себе сочный стейк, идеальным дополнением к нему будет один плод киви: ведь киви – один из рекордсменов по содержанию витамина С. Только не режьте его заранее. Соприкасаясь с воздухом, этот «нежный» витамин быстро окисляется, и уже через пять минут толку от этого киви будет мало. Кроме того, что вы получите норму железа, витамин С способствует усвоению еще меди и цинка, но сам при этом, к сожалению, окисляется и теряет свою биохимическую активность.

Морской элемент – йод

Когда-то в прибрежных районах Китая существовала традиция – при рождении ребенка дарить матери символический лист морской капусты. При употреблении в пищу морской капусты материнское молоко становилось более полноценным, а ребенок вырастал здоровым и крепким. Поэтому еще в тринадцатом веке в Китае был издан указ, обязывавший всех граждан есть морскую капусту для укрепления здоровья. Жители многих стран юго-восточной Азии и сейчас убеждены, что регулярное употребление морской капусты способствует существенному увеличению продолжительности жизни. Восточные врачеватели утверждают, что

после сорока лет продукты из ламинарии обязательно должны присутствовать в рационе даже здоровых людей, ну а о пользе морской капусты для больных ожирением разговор у нас будет особый.

Вы, наверное, уже не раз слышали, что важнейшую роль в энергоактивности организма и времени протекания биохимических реакций играет щитовидная железа. В сущности, она и определяет скорость нашего обмена веществ. Гормоны щитовидной железы усиливают процессы катаболизма в жировой ткани для обеспечения организма энергией, повышают уровень катехоламинов – важнейших активаторов липолиза, нормализуют обмен веществ в подкожной жировой клетчатке, активируют распад жиров непосредственно в самих жировых клетках (адипоцитах) и способствуют исчезновению такого нежелательного спутника ожирения, как целлюлит.

Среди эндокринных заболеваний патология щитовидной железы встречается чаще всего. Проблемы с ней возникают у 70 % женщин, причем независимо от их возраста. Некоторые заболевания имеют яркое проявление – человека что-то беспокоит, и он плохо себя чувствует. Другие, наоборот, протекают почти бессимптомно или не имеют типичных признаков, что затрудняет для врача постановку диагноза. Основная причина заболеваний щитовидной железы – дефицит йода в организме. Щитовидка – единственный орган, который нуждается в этом редчайшем на Земле минерале, так как собственного йодного производства в организме нет.

Зависимость нормального функционирования щитовидной железы от поступления йода в организм была известна уже в восемнадцатом веке. Когда йода не хватает, щитовидная железа начинает компенсаторно увеличиваться в размерах, при этом ток крови через нее возрастает, и она начинает захватывать больше йода. Эндемия – это наличие заболеваний, характерных для определенной местности, например, недостаток йода в воде и почве формирует риск развития эндемического зоба. Кстати, эндемия может быть обусловлена дефицитом и других микроэлементов, например, того же магния.

Сколько нужно йода?

О том, что йод нужен всем, сегодня знают все. Потому как реклама, подогреваемая производителями БАДов, с завидным упорством твердит об этом по несколько раз на дню. Достаточно ли нам просто больше употреблять йодосодержащих продуктов (например, йодированную соль) или необходимо постоянно дополнительно принимать добавки, содержащие йод?

Давайте попробуем в этом разобраться. Йод может поступать в организм только с продуктами питания и водой. Если местность, где вы постоянно проживаете, бедна

этим микроэлементом, то, естественно, вы постоянно его недополучаете. А при постоянной нехватке йода формируется хронический дефицит его в организме. Но проблема еще в том, что существует много пищевых продуктов, которые блокируют действие йода. Это, например, арахис, ореховое масло, растительное масло и соевые бобы. Не нужно забывать и о том, что на основе этих продуктов готовят множество блюд. Даже фторид, который входит в состав зубных паст и применяется в системе водоочистки, подавляет нормальное развитие щитовидной железы. Редис, редька, белокочанная капуста, зеленый салат содержат в себе вещества, способные снижать действие гормонов щитовидной железы.

На этом и строят свои аргументы фирмы – производители препаратов, содержащих йод.

Нам, конечно, хотелось бы получать все необходимое из продуктов питания, а не из химических добавок. Поэтому многие диетологи советуют своим пациентам съедать ежедневно семечки хотя бы одного яблока, так как они содержат суточную норму йода. Точнее – должны содержать! В том случае, если почва, где произрастала яблоня, богата этим элементом. А если почва бедна йодом, откуда ему взяться в семечках яблок? Настоящих йододефицитных мест на земле не так много. И все они давно известны. Это ряд районов Китая, горные районы Африки и т. д. Большинство территорий России, к сожалению, относятся к регионам умеренного йододефицита. Так что употреблять семечки яблок следует, только если сами яблоки привозные, а не выращены в ближайшем Подмосковье. Кроме того, учтите, что косточки яблок содержат синильную кислоту. Правда, ее там не так много и если вы съедаете в день не более 3–4 яблочных семечек, то ее концентрация в организме является безопасной. Но превышать эту норму, пожалуй, не стоит.

Однако, даже несмотря на дефицит йода, у большинства людей никаких страшных последствий в связи с этим обычно не возникает. Ведь за всю свою жизнь человек съедает всего 5 г йода – столовую ложку! И этого вполне достаточно для «здоровья, ума и роста». То есть ежедневные дозировки йода измеряются в микрограммах. Официально рекомендуемая доза для взрослых и детей старше пяти лет ничтожно мала – всего 150 микрограммов в день.

Так как основной причиной развития нарушений в работе щитовидной железы является недостаток йода, то самым доступным средством профилактики всегда считалось употребление йодированной соли. А вот я полагаю, что это далеко не самый лучший выход! Дело в том, что йод очень летучий элемент. Соединение йода в соли просто не может быть стойким. Оно разрушается во влажной атмосфере, на свету и при повышенной температуре, например во время приготовления пищи. Однако сейчас не используется даже такой примитивный

способ снабжения населения йодом. В результате мы имеем резкое увеличение количества патологий щитовидной железы.

За исключением того йода, который входит в состав обычных мультиминеральных и витаминных комплексов, я бы не рекомендовал принимать дополнительные йодные добавки. Если вы даже проживаете в местности, где почва бедна йодом, то вспомните о китайских женщинах. Не тех, что торгуют у нас на рынках, а тех, что вынашивали детей еще во времена династий Цинь и Хань. Просто включите в свой рацион морскую капусту или ламинарию. Ту самую морскую капусту, которую издавна употребляют на востоке и которая стояла «тоскливыми» баночками на прилавках наших магазинов во времена всеобщего дефицита «имени Павлова». Ведь гораздо эффективнее усваивается йод, связанный с органическими молекулами. Он более устойчив даже при термической обработке. Морская капуста содержит большое количество легко усвояемого йода (в среднем до 0,3 % от сухого веса), связанного с органическими молекулами.

По содержанию йода ламинария далеко опережает все известные наземные лекарственные растения. Не зря в Англии и США, заботясь о здоровье своего населения, порошок из бурых водорослей – родственников ламинарии – добавляют даже в хлеб.

Морская капуста содержит и другие удивительные вещества – соли альгиновой кислоты, или альгинаты. В желудочно-кишечном тракте человека они не перевариваются, а только сильно набухают. Альгинаты обладают мощными сорбирующими свойствами. Проходя через желудочно-кишечный тракт, как бригада дворников по неубранной улице, альгинаты связывают и выводят из организма токсины, радионуклиды и болезнетворные бактерии. Их емкость огромна, а связывание настолько мощное, что они (по некоторым научным данным) способны извлекать даже соли тяжелых металлов из костей, находящихся на значительном удалении от пищеварительной системы.

К тому же при употреблении морской капусты происходит мягкая, физиологичная стимуляция перистальтических движений кишечника, восстанавливается правильный ритм пищеварения и устраняются застойные явления в кишечнике. Это свойство ламинарии особенно ценно для жителей городов, часто испытывающих на себе последствия гиподинамии и высококалорийной пищи. Даже прикованные на длительное время к постели больные, принимавшие морскую капусту, восстанавливали нормальное пищеварение и избавлялись от запоров.

Селен

Если дефицитом йода у нас страдает большая часть населения России (но не все), то есть один микроэлемент, недостаток которого проявляется у всех без исключения! Это селен.

Для поддержания здоровья нам нужно совсем немного этого элемента, но, к сожалению, продукты питания опять-таки не могут полностью нас им обеспечить. Это вещество попадает в растения из почвы. Однако на территории России почвы... Короче, с селеном нам тоже не повезло! Да к тому же его систематически губят удобрениями и тяжелыми металлами. Отравленная этой химией земля содержит полезный микроэлемент в плохо усвояемой, связанной форме.

В свое время селен казался многим ученым настоящей панацеей от всех болезней. Его назначали в больших и даже гигантских дозировках. Но через некоторое время стало понятно, что избыток этого вещества не менее вреден, чем его недостаток. Так что к его применению стали относиться крайне осторожно.

Селен обладает очень сильным антиканцерогенным действием, причем не только приостанавливает, но и предотвращает развитие некоторых злокачественных образований. Он обеспечивает защиту и подвижность сперматозоидов, и это его качество широко используют при лечении мужского бесплодия. Но главное его свойство – нормализация обмена веществ. Он необходим для синтеза йодосодержащих гормонов щитовидной железы. Поэтому борьба с дефицитом йода невозможна на фоне селенового голода.

Сейчас в аптечной сети я насчитал более ста различных селеносодержащих препаратов. Интерес к ним нередко искусственно подогревается самими фирмами-производителями. И, конечно, выбрать то, что нужно именно вам, нелегко. Безрецептурный отпуск лекарств, призванный облегчить человеку жизнь, рассчитан, прежде всего, на грамотного, интересующегося медициной потребителя, не подверженного зомбирующему влиянию рекламы. Но в действительности даже из аннотации мы получаем далеко не всю необходимую нам информацию.

Более всего селен знаменит как микроэлемент долголетия, поскольку активно помогает витамину Е, мощному антиоксиданту, полностью раскрыть свой антиокислительный потенциал. Кроме того, выяснилось, что он способен защитить наш организм от ртути, кадмия, свинца, таллия и других вредных веществ – спутников современной цивилизации, заполонивших окружающую среду. Да! К сожалению, мир состоит не только из полезных элементов, но и из тех, которые ядовиты в любых количествах – кадмий, алюминий, свинец, ртуть. А вспомните, в каких кастрюлях и сковородках мы готовили свою еду? Поверьте, они могут серьезно подорвать ваше здоровье, если не соблюдать определенные меры предосторожности.

Ртуть в рыбе, алюминий в сковородке...

В моей практике был такой случай. У одного моего пациента анализ выявил огромное содержание ртути в организме. Почти такая же концентрация обнаружилась и у его супруги. Первая мысль, которая пришла ему в голову, была о разбитых кем-то (скорее всего, врагами народа) градусниках. Поскольку этот человек занимал достаточно важный пост, передвижная лаборатория проверила на содержание этого металла весь их загородный дом. Проверили и воду из скважины, и даже почву вокруг дома. Все оказалось в пределах нормы. Причем у других членов семьи анализ избытка ртути не выявил.

Стали разбираться с едой. Оказалось, что они с женой почти каждый вечер по дороге с работы заезжают в японский ресторан и заказывают там суши с тунцом. И так на протяжении уже нескольких лет. А тунец, в силу своих природных свойств, накапливает в себе – что бы вы думали? – именно ртуть. Можно сказать, что он рекордсмен по этому металлу. А ртути в океане немало. Вот вам и причина. Супругам пришлось на протяжении нескольких лет выводить эту ртуть пектинами.

Поэтому, когда покупаете любую океанскую рыбу, лучше возьмите две маленьких рыбки, чем одну большую. Большая рыба дольше плавала и впитывала в себя соли тяжелых металлов. А если еще она была хищницей, то ртуть в нее поступала и вместе с телами ее жертв.

Кстати, ртуть может содержаться не только в рыбе. Она попадает к нам в составе химических удобрений, зубных пломб, мастики для пола, различных мазей, косметических средств, пестицидов, водоземulsionных красок, пластмасс. Следствием отравления ртутью могут стать аллергия, артрит, нарушения мозговой деятельности, структуры соединительной ткани в коленных и локтевых суставах, ухудшение зрения, депрессивное состояние, поражение почек, выпадение зубов, ослабление иммунной системы. Ртуть оказывает также отрицательное воздействие на развитие плода у женщин.

Помните, как во времена перестройки китайские рабочие, уезжая от нас домой, тащили через границу кастрюли из алюминия. Современные исследования показывают, что этот металл далеко не так безвреден, как думали раньше. Он, как и другие ядовитые металлы, обладает способностью накапливаться в организме, вызывая ряд тяжелых заболеваний. Алюминий может стать причиной старческого слабоумия, повышенной возбудимости, анемии, головных болей, заболевания почек, печени, колитов. Вызывает даже неврологические изменения, приводящие к болезни Паркинсона. И тем не менее он до сих пор пользуется репутацией безобидного. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что по сию пору алюминий используется для производства кухонной посуды, фольги, в которую заворачивают продукты, банок для пива и колы. Содержится алюминий и в аспирине, в некоторых сортах сыра, дезодорантах, питьевой воде и даже в поваренной соли. Первое, что должна сделать хозяйка, если она всерьез озабочена

здоровьем членов своей семьи, – это убрать из дома всю кухонную утварь из алюминия. Благо пункты приема цветного металла еще кое-где существуют.

Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или, на худой конец, эмалированную, но без нарушений слоя эмали. То же самое относится к дуршлагам, мискам, ложкам. Есть лучше деревянными, фарфоровыми, мельхиоровыми ложками и вилками или приборами из нержавеющей стали.

Кто из нас не слышал о случаях отравления свинцом. Однако многие полагают, что это возможно где-то на крупных предприятиях и уж никак не в быту. А на самом деле отравиться им гораздо легче, чем кажется на первый взгляд. Для этого достаточно завести огород и вырастить свои овощи недалеко от оживленной автомобильной магистрали или рядом с аэродромом, поскольку свинец содержится в выхлопных газах авиационных и автомобильных двигателей. Нельзя разбивать огороды, собирать грибы, лечебные травы, съедобные растения ближе километра от оживленных магистралей. Вы, наверное, собирая грибы, обращали внимание, что они могут спокойно стоять нетронутыми у края леса, а в глубине леса их может вовсе не быть? Потому что опытный грибник никогда не берет грибы, растущие у дороги.

Между прочим, свинец может быть виновником болей в области живота, анемии, артрита, нарушений мозговой деятельности, повышенной возбудимости, нарушений детородной функции у женщин. Он ослабляет иммунитет, вызывает общую слабость, некоторые психические заболевания, поражает почки и печень, негативно влияет на синтез в организме витамина D, что ведет к дефициту кальция.

Как же понять, что там у нас внутри в норме, а чего не хватает? Может, мы уже напигованы токсичными металлами по самые уши?! Я скажу вам, что нужно делать. Помните старика-джинна из сказки про «Старика Хоттабыча»? Что он все время дергал из своей бороды?

Волосы – зеркало нашего организма, и сегодня исследователи научились считывать информацию, которую накопил о нас наш волос. Это своего рода «минеральный образ», и он пропорционален составу всего организма. Поэтому всем своим пациентам я настоятельно рекомендую периодически делать анализ волос на микроэлементы.

Результаты этого анализа не только помогут провести сверххранную диагностику заболеваний, но и позволят принять меры по ликвидации последствий отравления токсичными минералами. Характер минерального обмена, определенный с помощью диагностики по волосам, позволяет выявить заболевания на ранних стадиях либо определить предрасположенность к ним, уточнить особенности

организма в целом и вовремя привести в порядок свой обмен веществ со всеми вытекающими отсюда позитивными последствиями: похудение, улучшение состояния кожи, волос, ногтей, повышение работоспособности, укрепление иммунной системы и многое другое. Коррекция минерального баланса поможет любому врачу справиться с ожирением, диабетом, бесплодием, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой патологией, аллергией у своего пациента, нарушением роста и развития у детей. На практике доказано, что коррекция минерального состава в сочетании с витаминами и аминокислотами может повлиять даже на темперамент, характер и умственные способности.

Строительный материал

К макронутриентам (большим компонентам) относят знакомые нам до боли белки, жиры и углеводы. Они при окислении выделяют энергию для выполнения всевозможных функций организма, а также служат строительным материалом для различных клеточных структур. Проще говоря – из этих элементов построено все наше тело.

Важность различных компонентов пищи трудно переоценить. Представьте себе, что какой-то человек решил поэкспериментировать и в течение недели питаться одной только манной кашей и яйцами. Давайте даже так – сладкой манной кашей со сливочным маслом и яйцами. С точки зрения макронутриентного состава, то есть количества белков, жиров и углеводов, а следовательно, и энергетической ценности пищи, здесь все будет в порядке. Каша содержит много углеводов. Поскольку она с маслом – достаточно жира. Ну а поскольку яйца содержат очень много белка, то, стало быть, и белки, и жиры, и углеводы, а значит, и энергия, поступают в организм в достаточных количествах.

Позавтракать этому гражданину, пожалуй, удастся, если у него нет индивидуальной непереносимости этих продуктов. В обед ему будет уже тоскливо смотреть на эту еду. Во время ужина он начнет думать о том, что хорошо бы поесть чего-нибудь другого. А на следующий день он может даже не подойти к своей тарелке. Думаю, что на второй или на третий день он уже будет есть, но давиться. Помните монолог Павла Верещагина из культового фильма «Белое солнце пустыни» – «Опять ты мне эту икру поставила! Не могу я ее каждый день, проклятую, есть. Хоть бы хлеба достала!» Чувство голода будет сосуществовать с чувством огромного переедания. И все это несмотря на то, что расчетное количество белков, жиров и углеводов будет даже в несколько раз превышать норму. Почему?

Думаю, вы и сами догадались. Ведь мы забыли положить в нашу тарелку нужное количество микронутриентов, то есть в ней недостает органических кислот, нет

соли, многих витаминов, некоторых микроэлементов. И что же получается? Вначале, когда съедена первая тарелка этой каши, в организме еще все в порядке, так как все недостающие в пище микронутриенты есть в его запасах. Потом, когда кладовая истощилась, человеку хочется съесть все больше и больше этой опостылевшей каши, чтобы получить хоть сколько-то микронутриентов, которые в крохотных количествах там все-таки есть. Но круг замыкается, потому что чем больше съедено макронутриентов, содержащихся в избытке в этой каше, тем их больше нужно переработать. А для того чтобы их переработать, нужно больше микронутриентов, которых относительно мало. Дефицит микронутриентов, таким образом, растет и растет. А поскольку невозможно, скажем, открыть дверцу в животик и выбросить макронутриенты, то начинаются всякие дискомфортные явления в виде привкусов, голода, головной боли и т. д. и т. п. Это организм дает понять, что с ним ничего хорошего не происходит. Может быть, пример не очень удачный, но я надеюсь, что общее представление вы получили? Или запутались? Ну, ничего, постепенно разберемся и в этом.

Забыл сказать – если бы этот бедняга выбрал в качестве единственной пищи овощи и фрукты, то, несмотря на достаточные количества большинства витаминов и органических кислот, его самочувствие скоро бы стало неважным в первую очередь из-за недостатка полноценного белка. Начали бы выпадать волосы, появились бы проблемы с печенью и почками.

Таким образом, состав пищи должен быть не только оптимально сбалансирован, но и точно соответствовать потребностям данного организма в данный момент времени. Пищи не должно быть слишком много, и ее не должно быть очень мало. Она должна быть полноценной и по количеству, и по составу. Чтобы дожить до цели, человек не может худеть голодным! Он должен быть сыт!

Нельзя сказать, что правильное питание – это одна тарелка или половина, а может быть, и две. Правильное – это значит столько, сколько в данный момент требуется организму, не больше и не меньше. Рацион должен быть полноценным, то есть содержать все необходимые компоненты в достаточных количествах. При этом в организме не создается стрессовая ситуация, подобная голоду, а, напротив, предполагается максимальный, если так можно выразиться, биологический комфорт.

Вся пища, которую мы съедаем, попадает в пищеварительный тракт и в нем переваривается, то есть преобразуется до такого состояния, чтобы свободно всосаться и поступить с током крови в нуждающиеся органы и ткани. Она трансформируется под влиянием множества факторов, основными из которых являются секреторная активность желез желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени. То есть, проще говоря, кусок мяса, съеденный вами, не может всосаться в кровь и плавать там в виде маленьких мясных кусочков. В процессе

пищеварения под действием ферментов мясо (белок пищевых продуктов) расщепляется до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, а усвояемые углеводы – до глюкозы, фруктозы и галактозы. Затем уже в таком виде они всасываются в кровь. Кстати, вода, чистая глюкоза, фруктоза и некоторые другие вещества всасываются непосредственно, без предварительного переваривания.

Скажу сразу, вам необязательно «забивать голову» запоминанием всех этих терминов. Я бы с удовольствием вообще отказался от их использования, но тогда это уже будет совсем «детская» книжечка, где все придется объяснять буквально на пальцах. Главное, что вы должны понять, – это механизм того, как пищевые вещества поступают в наш организм и что с ними происходит. И хотя «Знание немногих принципов освобождает от знания многих фактов» (Рене Декарт), на мой взгляд, это отнюдь не значит, что принципы неизменны, а на факты стоит наплевать. Это означает, что из фактов надо делать принципы, а потом пользоваться этими принципами. Но если видно будет, что принцип не соответствует современному положению вещей (факты поменялись), его надо подкорректировать или безжалостно удалить.

Вы уже поняли, что пища является незаменимым источником энергии, и основными поставщиками ее являются жиры и углеводы, а при их недостаточном потреблении расходуются белки. При окислении в организме:

- одного грамма жира выделяется 9 ккал энергии;
- одного грамма углеводов – 4 ккал;
- одного грамма белка – 4 ккал.

Причем при одновременном поступлении в организм первым делом для покрытия энергетических нужд используются углеводы и лишь потом – жиры и белки.

Мы устроены таким образом, что расходует вначале углеводы, а жиры по возможности всегда приберегаем «на черный день».

Я хочу вас попросить: не относитесь к себе слишком строго. И не делайте из еды культа. В конце концов – это просто еда, а мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть и разбираться в еде. Это я живу, чтобы в ней разбираться, поскольку это моя профессия и призвание. Вам это совсем необязательно. И если вы иногда позволите себе объесться жареной картошкой с майонезом и кетчупом или не удержитесь от чебурека – не казните себя. В жизни каждого человека бывают дни, когда просто необходимо съесть что-то вкусное и вредное, но вред от этого будет гораздо меньшим, чем полученная потом психологическая травма. Нужно только на следующий день съесть побольше «полезных» продуктов. Только и всего.

Белки – основа нормального веса

Хотя эта книга посвящена лечению ожирения и логично было бы начать разговор с жиров, я считаю, что в первую очередь следует поговорить именно о белках. Ведь их расходование в качестве источника энергии значительно усиливается при любом ограничении рациона и даже при небольшом дефиците углеводов и жиров в повседневном питании. Нехватка белка неминуемо приводит к атрофии мышечной массы и, как следствие – остановке процесса похудения. В народе эту остановку падения веса иногда еще называют «плато».

Если по вопросам употребления в пищу жиров и углеводов мы, диетологи, еще иногда спорим между собой, то важность наличия в рационе достаточного количества полноценного белка признается всеми безоговорочно. Ведь что такое белок: по сути, это строительный материал для стенок клеток, мышц и волокон. Он является основой структурных элементов и тканей, компонентом всех ферментов и части гормонов, участвует в иммунных реакциях, обеспечивает возможность двигаться и наслаждаться жизнью. Белки составляют от 15 % до 20 % массы тканей тела нормального человека. Понятно, что у страдающего полнотой за счет избытка жиров эта цифра несколько другая. Белки крайне необходимы для функционирования всех органов и систем организма. Другими словами – переоценить их значение в жизни человека невозможно!

Как известно, окружающий нас мир состоит из довольно небольшого числа химических элементов – вспомните таблицу Менделеева. Они по-разному соединяются друг с другом и образуют все многообразие жизни вокруг нас. В живой природе роль подобных первоэлементов играют аминокислоты. Это «кирпичики» белковых молекул, способные соединяться в разной последовательности, словно детали детского конструктора. Каждая такая комбинация и представляет собой отдельный вид белка. Благодаря универсальности аминокислот мы можем принимать в пищу и мясо животных, и белковые плоды растений. Вся белковая пища в нашем кишечнике под действием бактерий и ферментов распадается на составляющие – аминокислоты, а затем уже они всасываются в кровь и, соединяясь по-новому, образуют совершенно другой белок – белок нашего организма. Белок говядины, свинины, рыбы, мяса птицы, бобовых, орехов и пр. содержит аминокислоты в соотношении, которое не очень-то подходит человеку. Каких-то аминокислот не хватает, а каких-то в избытке. И если не хватает хотя бы одной аминокислоты (кирпичика) – «дом» (белок нашего организма) уже не построишь.

Есть белки так называемой «высокой биологической ценности». Они содержат наиболее сбалансированный (полный и оптимальный) аминокислотный состав и отличаются хорошим усвоением. К ним относятся белки яиц и молочных продуктов (сыворотка молока), а также некоторые сорта мяса и рыбы.

Растительные белки являются менее полноценными, так как они имеют недостаточно сбалансированный аминокислотный состав. Чаще всего в них не хватает метионина. Любая аминокислота, которой недостает в белке, является той самой, которая препятствует синтезу протеина (белка) в нашем теле и обозначается как лимитирующий фактор. Это не значит, что те или иные белковые продукты – плохие, это значит, что они разные.

Мы употребляем в пищу белки как животного, так и растительного происхождения. Животные белки в большом количестве содержатся в мясе, рыбе, сыре, яйцах и молоке. Растительные белки – в сое, лесных орехах, миндале, в злаковых, цельных зернах, где белок запасается как «строительный материал» для будущего растения. В зерне он упакован достаточно плотно и часто находится в жесткой оболочке – клетчатке. Привести его в удобоваримое состояние можно лишь механической или термической обработкой. Особенно долго приходится мучить варкой бобовые, в которых белка больше всего. Эти продукты многим знакомы тем, что часто вызывают особо бурную реакцию кишечника (вы когда-нибудь попадали в неловкую ситуацию, наевшись гороха?).

Белок грибов – тяжел для желудка из-за волокнистой структуры и своеобразного химического состава, в частности присутствия углеводов остатков. Однако он богаче незаменимыми аминокислотами. Содержание энергии и калорийность грибов гораздо ниже, чем в мясе, и в то же время этот продукт способен быстро утолить голод, регулировать аппетит и привести к чувству насыщения. Было подсчитано, что если в течение года в качестве еженедельного блюда заменить мясо грибами, можно сократить более чем 18 тыс. калорий и почти 3 кг жира. Такие показатели эквивалентны 2,5 килограмма «сброшенного» веса.

Несколько слов хочется сказать о соевом белке, так как на сегодняшний день он является наиболее важным мировым стратегическим резервом пищевого белка. С его помощью можно улучшить белковое питание населения всего мира.

Сейчас ученые ведут неутихающие споры о целесообразности и безвредности использования соевого белка. Каждый день приходят противоречивые данные из разных научных лабораторий мира. Так, например, совсем недавно группа исследователей из университета штата Иллинойс заинтересовалась возможным влиянием соевых белков на процесс регуляции массы тела. Ученые предположили, что соевый белок в микродозах может обладать свойствами, идентичными

свойствам гормона лептина, играющего существенную роль в регуляции жирового обмена. Эксперимент проводился на лабораторных грызунах, которым вводились определенные дозы лептина и белка сои. Все животные, включая контрольную группу, находились на одинаковом пищевом рационе и с одинаковой физической активностью. В группе животных, получавших соевый белок, наблюдалось достоверное снижение массы тела, причиной которого, по мнению ученых, стало изменение обменных процессов в организме.

Подобные эксперименты проводятся сейчас повсюду, и сегодня можно уже смело утверждать, что умеренное употребление в пищу соевых бобов весьма позитивно сказывается на регуляции массы тела. К тому же этот тип белка практически не содержит жиров и максимально приближен к мясному белку по аминокислотному составу. Это хорошая временная замена мясным продуктам, например, во время соблюдения религиозного поста. Потребление соевого белка пациентами с сахарным диабетом второго типа приводит к улучшению всего липидного профиля.

Но не следует считать панацеей и бездумно увлекаться этим видом белков. Все хорошо в меру! Как выяснилось совсем недавно, в сое присутствуют так называемые изофлавоноиды, являющиеся, по сути, мощными фитоэстрогенами. То есть их химическая структура напоминает структуру женского полового гормона эстрогена.

Соевые изофлавоноиды могут снижать риск развития заболеваний сердца, предотвращают рак груди, рак матки, борются с остеопорозом и снижением костной массы, облегчают симптомы климактерического периода. В этом возрасте у женщин уровень эстрогенов часто колеблется и склонен к уменьшению, а это приводит к разбалансировке всей гормональной системы, что проявляется так называемыми «приливами», ночной потливостью, бессонницей, головными болями. В этот сложный для женщин период обогащение рациона питания даже незначительным количеством соевого белка может кардинально улучшить состояние их здоровья.

Ученые многих стран не раз указывали в своих докладах, что соя является необходимым продуктом для женщин преклонного возраста. К такому выводу позволили прийти 13-летние исследования, охватившие 63 тысячи мужчин и женщин в возрасте 45–74 лет. На момент окончания исследований перелом шейки бедра был диагностирован у 276 мужчин (средний возраст – 71 год) и 692 женщин (73 года). Женщины, ежедневно употреблявшие умеренное количество сои (всего-то 2,7 г белка сои, или 5,8 мг соевых изофлавоноидов на тысячу калорий, что эквивалентно 49,4 г сыра тофу), на 21–36 % реже становились жертвами переломов! На представителей сильного пола употребление соевых продуктов, вполне естественно, никакого влияния не оказало. В отношении мужчин все обстоит несколько иначе, так как женские половые гормоны, хоть и растительного происхождения, совсем не нужны мужскому организму.

Последнее время я стал обращать внимание на нетипичные формы ожирения, проявляющиеся у некоторых юношей. Это так называемое ожирение в форме «груши», или, как говорят врачи – по женскому типу. Да вы и сами, наверное, не раз встречали таких мальчишек на наших улицах. У них относительно худые лица и верхняя часть туловища, при этом весь жир сосредоточен в области бедер и нижней части живота. В жизни их обычно не интересует противоположный пол, и они находят себе другие (виртуальные) занятия.

Как оказалось, все дело в той же пресловутой сое. Любимая еда детей – макароны с колбаской (ведь колбаску не надо особенно жевать и тем более резать ножом). А что у нас до недавнего времени добавляли в колбасные изделия щедрой рукой производителя? Правильно: соевый белок! Вот вам и ответ, вот вам и причина! На девочках это, естественно, не сказывается, а мальчишки постепенно превращаются в противоположный пол. И как вы понимаете, импотенция – это лишь полбеды. Доказано, что постоянное использование в рационе продуктов сои может приводить к бесплодию как у людей, так и у животных. Например, животноводы знают, что корова, поевшая сено, в котором много красного клевера (красный клевер тоже содержит большое количество схожих с соей фитоэстрогенов), может остаться бесплодной, или у нее будут часто случаться выкидыши, что свидетельствует о нарушении работы яичников.

При ежедневном употреблении соевый белок, благотворно влияя на сердце, сосуды и желудочно-кишечный тракт, в то же время оказывает угнетающее действие на всю эндокринную систему.

У детей, с младенчества употреблявших сою, значительно чаще возникают проблемы со щитовидной железой, чем у их сверстников, выросших на молочных продуктах. Еще в 1950-х годах американский комитет по вопросам продовольствия и медикаментов выпустил даже ряд статей в педиатрических журналах о том, что соя, содержащаяся в детском питании, приводит к возникновению расстройств щитовидной железы у детей. Сразу после этого соевое молоко перестали добавлять в детское питание. Поэтому стоит однозначно признать – соя тормозит работу щитовидной железы! Об этом, кстати, знали еще древние китайцы. Они заметили, что частое поедание соевых бобов приводит к замедлению мышления, упадку сил, замедлению пульса, сухой коже, запорам и т. п. Древние китайцы поступили очень мудро – они просто объявили соевые бобы священной культурой и запретили их употребление в пищу. В древнем Китае сою использовали только в сельском хозяйстве, бросая ее в землю, чтобы восполнить азот в почве.

Сейчас уже научно доказано, что соя содержит химические соединения, блокирующие перевод гормонов щитовидной железы из одной формы в другую. Иными словами, соя при регулярном и чрезмерном ее употреблении (вспоминаем

колбасу и сосиски) останавливает ферментные реакции в щитовидной железе и замедляет ее работу. Поэтому употребление в повседневную пищу большого количества сои в Японии и некоторых других азиатских странах рассматривается как главная причина роста числа заболеваний зобом и гипотиреозом. Эта проблема беднейших слоев населения актуальна даже там! А у нас?

Может, нам зря говорят о хроническом дефиците йода, может, дело вовсе не в нем или не совсем в нем? Снижение функции щитовидной железы ведет к замедлению обмена веществ, а это является одной из основных причин развития ожирения. Прием большого количества продуктов из сои – это важный и часто незамечаемый виновник неудачных попыток сбросить лишний вес. Особенно это касается США и некоторых стран Европы, где соевые бобы широко используются в питании. Кроме того, они содержат большое количество фитата – химического соединения, препятствующего усвоению важнейших минералов – кальция, магния, железа и цинка – из пищи. Поэтому человек, постоянно принимающий соевую пищу в виде отдельных блюд или наполнителей колбасных изделий, испытывает недостаток этих самых необходимых минералов и вынужден всю жизнь принимать специальные минеральные биодобавки.

По вышеперечисленным причинам я не советую вам использовать продукты сои в ежедневном рационе, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к гипотиреозу щитовидной железы. Исключение, пожалуй, составляет климактерический и постклимактерический период у женщин, но об этом мы подробнее поговорим несколько позже.

Мясо – «как много в этом звуке...». В принципе, несмотря на всенародную любовь к этому продукту, его белковые волокна не очень хорошо усваиваются организмом. Они жесткие, белок пронизан поперечными (соединительнотканными) сухожилиями, связками, и переваривать его довольно трудно. Денатурация при варке несколько разрушает эти связи, но все же мясо усваивается гораздо труднее, чем, скажем, молоко. А вообще, наш пищеварительный тракт скорее приспособлен для усвоения растительной пищи (в этом я согласен с представителями вегетарианства). Термическая обработка неизменно приводит к снижению биологической ценности белков. Этот факт признают все диетологи. Но тут уж ничего не поделаешь. Потребление сырых яиц грозит сальмонеллезом, питье сырого молока – кишечными расстройствами, а в мясе может прятаться «страшный вирус бешеной коровы» или какие-нибудь банальные паразиты. Кстати, в кисломолочных продуктах всякой подобной дряни обычно не бывает – пейте и ешьте на здоровье.

Некоторые диетологи рекомендуют использовать только так называемые «лучшие сорта мяса» – есть только курицу, телятину, мякоть говядины и деликатесные сорта рыб. Это ошибка, дорогостоящая во всех отношениях! Пища должна отличаться

разнообразием. И чем больше – тем лучше. Избыточное поступление одних видов аминокислот и недостаток других могут привести к хроническому дефициту белкового синтеза в организме. Так произойдет, если вы, например, вздумаете регулярно питаться лишь одной курятиной. Даже когда вы до отвала наедаетесь лучшей диетической курятиной, это вовсе не значит, что вы достаточно полно удовлетворяете потребность организма в аминокислотах. При различиях в характере жизнедеятельности, работе, потребности в аминокислотах тоже будут сильно различаться. Так, для спортсменов характерно резкое повышение потребности в аминокислоте глутамине. Аэробные нагрузки диктуют увеличение расхода серосодержащих (из них синтезируется природный антиокислитель глутатион) и разветвленных аминокислот – ВСАА. В своем рационе следует максимально комбинировать источники белка, в том числе и за счет продуктов растительного происхождения. Только так вы сумеете обеспечить свой организм всеми видами необходимых аминокислот!

Из белков животного происхождения в кишечнике всасывается более 90 % аминокислот, а из белков растительных – всего 60–80 %. Большое значение при этом имеет полноценность кишечной флоры. И к этому вопросу мы еще вернемся.

Для удовлетворения потребности организма в аминокислотах желательно одновременное употребление и животных и растительных продуктов. В идеале мы должны потреблять растительного белка даже несколько больше, чем животного.

Употребление высококачественного (животного) белка в сочетании с низкокачественным (растительным) приводит к улучшению усвоения последнего. Ведь недостающие аминокислоты растительного белка организм берет из более полноценного – животного.

Доктор Клаус Арндт настоятельно рекомендует своим пациентам сочетать растительные белки с молочными или мясными, а также с яйцами. Увеличение в рационе больных ожирением белков именно растительного происхождения имеет крайне важное значение. Подумайте сами: эти белки труднее и дольше перевариваются, а следовательно, требуется дополнительная энергия на их переработку и усвоение. Человек этого не замечает, но желудок, кишечник работают дольше – расход энергии увеличивается, а потребление ее падает – человек худеет. Другим неоспоримым преимуществом употребления белковых продуктов растительного происхождения является то, что они практически не содержат жиров.

Вы уже знаете, что любая физическая нагрузка требует затрат ресурсов организма. Чтобы получить энергию для работы, организм сжигает гликоген и жир, а мышечные волокна травмируются, претерпевая микроскопические разрывы. После того как интенсивная работа закончена, начинается восстановление. Организм

возобновляет свои запасы и готовится к следующему периоду активности. Восстанавливаются и мышечные волокна. Даже в обычных, повседневных условиях белок мышц постоянно обновляется. Разрушаются старые волокна, растут новые.

У тех, кто активно занимается спортом, скорость кругооборота белка возрастает многократно. При этом значительная часть аминокислот расходуется «безвозвратно». Сначала клетки иммунной системы убирают остатки травмированных мышечных волокон. Затем начинается синтез нового волокна, причем обычно с расчетом на то, чтобы в следующий раз подобная нагрузка не вызвала столь же разрушительных последствий (так называемое сверхвосстановление, или суперкомпенсация). При этом требуется достаточное количество аминокислот в крови. Чтобы починить «дом», нужен «строительный материал».

Так вот: сохранение белковой (мышечной) массы организма при соблюдении любого режима ограничения питания, а особенно в процессе лечения ожирения, является основной задачей врача-диетолога. И все изменения в рационе питания наших пациентов должны основываться на этом факте.

Как белки влияют на целлюлит

Наверное, не стоит сбрасывать со счетов и чисто косметический дефект кожи, проявляющийся при бесконтрольном похудении. Ведь истощение мышечных и соединительнотканых волокон приводит к появлению целлюлита. Вообще-то сам термин «целлюлит» означает «воспаление клетки», а не «апельсиновая корка», как почему-то думают многие женщины. О сколько потрачено усилий и финансов на борьбу с этой напастью!

В 1973 году хозяйка одного из крупнейших салонов красоты Нью-Йорка опубликовала в известном журнале «Vogue» статью с длинным названием: «Целлюлит: эти комочки, шишечки и бугорки, от которых вы не могли избавиться раньше». С тех пор новая «болезнь» начала свое победоносное шествие по земному шару. Своей создательнице и косметологической индустрии она принесла миллионные прибыли. Ну а «комочки», «шишечки» и «бугорки» и ныне там – на картинах Рубенса, бедрах милых пышек и даже тощих задках супермоделей. Потому что все они – женщины, а у женщин так устроена жировая ткань. И виной тому ваши гормоны. Впрочем, «апельсинизм» иногда наблюдается и у мужчин, с признаками эндокринных нарушений, и, как правило, у обладателей «пивного пузика».

Если в организме слишком много гормона эстрогена, у женщины может развиваться целлюлит. Я подчеркиваю – может. Потому что для этого необходимо еще одно условие.

Молекула коллагена – основного белка кожи – состоит из двух тысяч аминокислот. Коллаген отвечает за прочность и эластичность кожи. Если нарушается синтез такого сложнейшего белка, не помогут даже самые дорогие и современные кремы.

После экспериментов с применением диет подкожный жир начинает откладываться не ровным слоем, а в виде комочков или даже целых гроздьев, слабо соединенных между собой. Удерживать или, точнее, связывать эти жировые отложения должны были бы те самые белковые коллагеновые волокна и соединительная ткань, безвозвратно утерянные в результате многочисленных голодовок. Если этот природный каркас, данный вам от рождения, разрушен благодаря мазохистским диетам, вас ждет и «машет рукой апельсиновая корочка».

У женщин от природы синтез белков всегда уступает по интенсивности росту жиров. И когда наступает полуголодное время «разгрузочных дней», а то и полное голодание (хоть и лечебное), то этот разрыв – между распадом белков и их синтезом – становится огромным. Вываливается целлюлит в своей безобразной откровенности, провисает пышная когда-то грудь. Тут все взаимосвязано.

Чем больше эстрогена в организме, тем больше нарушается обмен веществ и тем выше вероятность образования ненавистой «апельсиновой корочки».

И в первую очередь целлюлит, конечно, «поражает» женщин в период серьезной гормональной перестройки – подростков, беременных и в период менопаузы. Поскольку эстроген способен активно влиять на жировую ткань, он вызывает разрастание этой неравномерной жировой прослойки в самых проблемных местах, одновременно задерживая в тканях воду.

Вы можете возразить: «Я не подросток, не беременна, у меня нет вредных привычек, но есть целлюлит. Откуда во мне избыток эстрогена?»

Откуда угодно! Его, например, могут «принести с собой» гормональные контрацептивы. Наш организм, к сожалению, не делает различия между своими собственными гормонами и синтетическими, которые он получает с контрацептивами, и реагирует на их избыток одним способом – целлюлитом. Если контрацептивы вы не принимаете, вероятно, ваш организм сам по себе вырабатывает слишком много эстрогена. Чтобы узнать это, необходимо сделать

анализ крови на содержание гормонов и обратиться к гинекологу-эндокринологу для определения дальнейших действий.

Лишь в 1978 году позиция официальной медицины по этому щекотливому вопросу была впервые озвучена в журнале «JAMA». Это одно из самых авторитетных изданий мира – журнал Американской Медицинской Ассоциации: «Так называемый целлюлит – вовсе не болезнь!

Это обыкновенное скопление жировой ткани в области бедер, ягодиц и живота, по составу ничем не отличающееся от жировой ткани других областей. Например, плеча. Все претензии – к собственному рациону, малоподвижному образу жизни и... генам». Но кто же их послушал!

В начале 90-х прошлого века «эпидемия» великого целлюлита дошла и до России. На что только не идут женщины, начитавшись рекламных проспектов, содержащих сведения и рекомендации «ведущих косметологов». В настоящее время борьба с «главным женским врагом» у нас в самом разгаре. Мне интересно следить из «второго ряда» за ходом этих сражений. Полагаю, все вы наслышаны о «гидролипидистрофии», об особых вредоносных свойствах «целлюлитного» жира, который содержит таинственные вредные вещества и токсины посильнее химического оружия массового поражения. Нет?! А ведь существуют и подробно описаны даже стадии целлюлита. Придуманы отличия целлюлита от остальной жировой ткани.

А все для чего? Для того чтобы вы, милые дамы, поголовно исцелялись от страшной напасти, обрушившейся на ваши головы. Чуть было не написал: «...на наши головы». Это в первую очередь касается тех, кто искренне верит во всемогущество триады «мазаться – колоться – обертываться». Сразу стали востребованы массаж, бальнеотерапия, талассотерапия, фитотерапия, пищевые добавки, разнообразные обертывания, укутывания и заматывания. В ход пошли всевозможные кремы и гели, препараты из водорослей и вытяжки из пиявок, гормонотерапия, липосакция, вакуум, ультразвук, озон, мезотерапия и лимфодренаж – лишь бы деньги платили. Индустрия заработала! А он (целлюлит), гад, все равно непобедим!

Осознание того, что твое здоровье и твой внешний вид только в твоих руках, приходит в наши головы крайне медленно. Мы все еще надеемся на косметологов, пластических хирургов и чудодейственные дорогостоящие кремы, «рассасывающие жиры». Понятно, что с процедурами лучше, чем без них. Да и понежиться с теплыми камушками на попе всегда приятнее, чем стоять в очереди к кассе. Опытные массажисты и сейчас творят с нами чудеса, но это только лишь вспомогательный элемент из целого комплекса мер.

Хорошая маска для лица поднимает настроение и улучшает внешний вид, но при этом мы как-то забываем (или нам помогают забыть), что то, что проявляется внешне, на вашем лице, фигуре, коже, отражает то, что сидит у вас внутри. Я имею в виду не только духовную красоту человека, но и то, из чего строится наше тело – те вещества, которые мы получаем с едой. Можно, конечно, верить, что эти многочисленные микроэлементы, витамины, коэнзимы, биофлавоноиды, индолы «проникают» в организм через кожу или волосы. Но в норме-то они должны идти изнутри. Это их естественный, выработанный веками и всегда наиболее эффективный путь. Ведь одна из главных функций кожи – выделительная, а значит, она от природы выделяет все, что в нее пытаются ввести. Необходимые нам компоненты должны проникать в организм через желудочно-кишечный тракт и затем распределяться по разным органам и тканям, поступая изнутри в кожу и волосяную луковицу.

Подсознательно многие женщины уже понимают необходимость что-то изменить в этих «качелях» – от похудения к увеличению веса, когда низкокалорийные диеты или прием «сжигателей жиров», голодание, ведут к последующему обратному возврату жировой ткани, заодно с «апельсиновой коркой» в придачу. Поняли это и прогрессивные врачи-диетологи.

И решение, кажется, было найдено! В результате объединения многолетнего опыта медицинской практики и изучения научных открытий последних лет была создана комплексная методика, по которой похудел вначале я сам, а затем и сотни тысяч моих пациентов в разных странах мира. Многие по привычке называют эту методику диетой. На самом деле это скорее новая философия, изменение стереотипа мышления и только уже потом – изменение уровня обмена веществ, да и самого качества новой жизни. Основным звеном этой комплексной методики (о которой мы в дальнейшем еще поговорим подробно) является полноценное насыщение организма белком при одновременном ограничении поступления жиров до минимальной физиологической нормы.

Сколько мне нужно белка

Так сколько же надо этого самого белка, чтобы жиры уходили, а здоровье оставалось? Получается вроде, чем больше, тем лучше?! Конечно, можно, особенно не задумываясь, броситься в эту крайность и неограниченно впихивать в себя только белковые продукты (колбасы, сосиски, мясо). Тут стоит вспомнить (недобрым словом) о диете, буквально захлестнувшей на несколько лет просторы

нашей необъятной Родины. Да! Все верно! Я имею в виду пресловутую «кремлевскую диету».

Не хотелось бы, конечно, уделять этому вопросу слишком много внимания. Но так как у нас еще море фанатов этой диеты, надо бы немного приоткрыть им глаза. Впрочем, надеюсь, и вам это будет интересно.

Когда-то, во времена моей юности, о лечении первых лиц нашего государства в специально созданном «четвертом Управлении» ходили легенды. Говорили, что там все особенное – «полы паркетные, врачи анкетные». Неудивительно, что ссылка на использование в Кремле какого-нибудь чудо-снадобья или некоей системы лечения делала их в глазах обывателей чем-то выдающимся.

Для «кремлевской диеты» характерно измененное, по сравнению нормальным питанием, соотношение белков, жиров и углеводов. По сути своей это обычная низкоуглеводная диета, в которой энергетическая ценность углеводов заменена жирами и белками. Как старая конфета в новой блестящей и заманчивой упаковке. В этой диете контролируется только содержание углеводов в продуктах, что и определяет их допустимые нормы.

Справедливости ради, надо сказать, что диетологи всего мира очень настороженно относятся к углеводистым продуктам и даже признают, что их избыток способствует появлению лишнего веса. Но при этом они уточняют, что опасность представляют лишь так называемые «свободные сахара»: глюкоза, сахароза, фруктоза, галактоза и лактоза. Это наиболее доступный источник энергии для организма.

Однако понятие «углеводы» включает в себя еще и сахара, содержащиеся во фруктах и кашах (они не относятся к «свободным»). Пектин, полисахариды, волокна клетчатки – все это тоже углеводы, но они никогда не вызывают прибавления веса. Эти вещества не просто полезны, они жизненно необходимы организму. Именно они обеспечивают нормальную работу мышц и головного мозга, регулируют усвоение многих питательных веществ, стимулируют работу кишечника и защищают от преждевременного старения.

Фрукты, овощи, нешлифованные крупы, зерна, бобовые и хлеб грубого помола в разумных количествах следует включать в ежедневный рацион питания всем людям и особенно больным ожирением.

Больше того – резкое ограничение поступления углеводов может привести к развитию депрессии, особенно у женщин. Головной мозг вырабатывает важные для нашего настроения вещества – эндорфины (гормоны удовольствия). А для их выработки необходимы углеводы. Дефицит углеводов может негативно сказываться на мыслительных способностях, замедлять реакцию. Это немаловажно для людей умственного труда. Доказан и тот факт, что при недостатке углеводов повышается риск развития жирового перерождения печени.

При рассмотрении «кремлевской диеты» однозначно понимаешь, что фактически мы имеем дело все с той же очковой диетой, появившейся еще в 70-е годы прошлого века, только несколько изменившейся и описанной более подробно. В основу «кремлевской диеты» положен принцип, характерный для «диеты Аткинса», с ее относительно высоким содержанием жиров.

Суть теории доктора Аткинса в том, что из рациона максимально убираются углеводы, особенно легкоусвояемые, входящие, например, в кондитерские изделия. Взамен вам разрешается есть все и сколько угодно: мясо, рыбу, молочные продукты. Правда, в последние годы автор снял некоторые табу, позволив слегка разнообразить меню некалорийной листовой зеленью.

Тем не менее выдержать эту диету может только «очень здоровый» человек, хотя бы потому, что белковая нагрузка на почки крайне опасна. Соблюдая эту диету, человек имеет некоторую возможность повысить или несколько снизить долю жиров в своем ежедневном рационе в зависимости от выбора того или иного сорта мяса, рыбы, сыра. Но эта доля все равно будет превышать все разумные медицинские рекомендации.

Недавно американские ученые на основании масштабного исследования, охватившего более 188 тысяч женщин, пришли к выводу, что диета с повышенным содержанием жиров всех типов увеличивает риск рака молочной железы. Об этом объявила в своем докладе координатор исследовательского проекта доктор Анна Тибо (Anne Thiebaut). Сопоставив полученные данные, исследователи пришли к выводу, что женщины, рацион которых в пересчете на калории состоял на 40 % из жиров, заболевали раком на 15 % чаще по сравнению с участницами, получавшими из жиров не более 20 % калорий. Более детальные исследования показали увеличение риска рака груди в группе с повышенным потреблением жиров на 32 %. Причем соотношение натуральных и ненатуральных жиров в диете даже не оказывало какого-либо влияния на риск развития онкологического заболевания.

Другие наблюдения медиков показывают, что заядлые любители мяса чаще заболевают раком толстого кишечника, груди, простаты, поджелудочной железы, матки (рак эндометрия) и некоторыми другими опухолями. Например, в ходе десятилетнего наблюдения почти за 500 тысячами человек выяснилось: съедавшие

более 160 г мяса в день на 35 % чаще заболевали раком толстого кишечника, чем те, кто употреблял в день не больше 20 г (и ели мясо 1–2 раза в неделю).

На первый взгляд «кремлевская диета» кажется простой и удобной. Но это только на первый взгляд, пока вы не начали применять ее на практике. Например, вы знаете, что можно съесть на 40 очков? Или на 50? Нет? И я нет. Для того, чтобы все это рассчитать, нам с вами понадобятся таблицы индекса продуктов, кухонные электронные весы, калькулятор. Дома при наличии свободного времени произвести расчеты, может быть, и несложно. А как быть тем, кто питается на работе? Неужели являться в кафе с калькулятором и весами?

Поклонники «кремлевки» нашли простой выход – они начинают питаться одним мясом и рыбой. Ведь здесь даже считать ничего не приходится. Но такая кормежка, хоть и сгоняет жирок с боков, для здоровья выходит боком. Надо признать, что подобные диеты действительно приводят к снижению веса, хотя никто не задумывается, какой ценой. Но как говорится: «Был бы результат, мы за ценой не постоим!»

А ведь даже несмотря на впечатляющие результаты, многие вынуждены были прерывать эту диету из-за плохого самочувствия или резкого ухудшения внешнего вида. И немудрено: избыток мяса приводит к появлению токсических продуктов неполного распада белка – кетоновых тел, отравляющих организм. Кроме того, «мясоедство» нарушает обмен солей. В организме постепенно накапливаются производные мочевой кислоты, способствующие развитию подагры. Это серьезное заболевание, которое, раз заглянув в гости, остается жить у вас на всю жизнь. Так стоит ли рисковать?! Богатая белком и жирами диета способствует вымыванию кальция из костей и его отложению в почках. Особенно это выражено у женщин во время климактерического периода. Их костная ткань в это время слабее удерживает кальций, что связано со снижением выработки половых гормонов. Поэтому для женщин в этот период «кремлевская диета» может оказаться смертельно опасной.

Существует легенда о том, что в древнем Китае применялся особо изощренный способ казни, при котором приговоренного к ней человека кормили только вареным мясом. При этом почки не справлялись с выведением из организма продуктов обмена белков. Вследствие отравления организма азотистыми соединениями через один-два месяца преступник погибал медленной и мучительной смертью. Кто хоть раз испытал на себе приступ почечной колики, сможет понять, о каких муках я сейчас говорю.

Исследования последних лет убедительно доказывают, что белковые диеты часто приводят к развитию тяжелой формы мочекаменной болезни. Это же мнение высказал недавно Билл Робертсон, один из ведущих специалистов Института

урологии и неврологии Медицинской школы Лондонского университетского колледжа. В интервью британской газете «Таймс» он подчеркнул: «Если бы я проводил эксперимент с целью образовать камни в почках моих пациентов, я бы посадил их на диету Аткинса». По его словам, метод всемирно известного диетолога, основанный на использовании избыточного количества белков, приводит к необратимым негативным изменениям в организме человека.

Еще целый ряд исследований, проведенных специалистами Института урологии и неврологии, показал, что использование в ежедневном рационе большого количества мяса, как того требуют белковые диеты (Аткинса и «кремлевская»), является опасным, так как высокий уровень животного белка существенно повышает количество веществ, приводящих к формированию почечных камней. А добавление в рацион некоторых овощей может только увеличить эту опасность. «Это худшая комбинация, которую вы можете представить, – продолжает Робертсон. – Отсутствие фруктов и овощей в диете означает, что организм лишен возможности противодействовать развитию болезни почек». В итоге перенасыщенная белками диета способствует увеличению риска образования почечных камней.

По словам доктора Робертсона, в последние годы в Великобритании резко увеличилось число молодых женщин, страдающих от мочекаменной болезни. Не в последнюю очередь это связано с тем, что женщины с избыточным весом чаще, чем мужчины, прибегают к белково-жировым диетам. Если в конце прошлого века на каждую британскую женщину, страдающую камнями в почках, приходилось в среднем трое мужчин, то теперь соотношение страдающих этим недугом почти уравнилось.

Недавно доктор Колдвелл и соавторы сопоставили особенности одного из ферментов белкового обмена у двух этнических групп населения, а именно у традиционных мясоедов и потребителей смешанной пищи. В качестве мясоедов были исследованы «лопари» (саамы – коренные жители Лапландии), а в роли потребителей малых количеств мяса – коренные китайцы. Оказалось, что у каждой из этих групп – своя разновидность этого фермента. Благоприятный для усвоения мяса вариант фермента найден у 27,9 % обследованных в группе потомственных мясоедов и лишь у 2,3 % потомственных потребителей смешанной пищи. То есть последняя группа на ферментативном уровне не была приспособлена к усвоению большинства мясных продуктов. Для них мясо приравнивалось к токсичному продукту. Уже этот пример показывает, что человек, предки которого ели мало мяса, не может без риска для здоровья по собственному желанию стать мясоедом. Есть и другие исследования, подтверждающие этот факт. Многие ученые доказывают, что предрасположенность к развитию рака толстой кишки у потребителей красного мяса связана с неблагоприятными для них особенностями некоторых ферментов кишечника. Человеку, предки которого не были мясоедами, из-за унаследованного им ферментного набора не так-то просто без ущерба для здоровья стать потребителем огромных количеств мяса.

В России потребление громадных количеств мяса никогда не было национальной традицией. Значительная часть населения до революции, а в особенности – после нее редко видела мясо на своем столе. Таким образом, энтузиасты «кремлевской диеты» делают шаг за грань, определенную эволюцией для наших предков.

Поэтому у людей, использовавших эту диету, развивались тяжелые поражения почек и печени, снижался иммунитет, случались сердечные приступы. Полный и необоснованный отказ от углеводов приводил к резкому ухудшению настроения и депрессиям. Кроме того, многие, особенно впечатлительные молодые особы, помешанные на своей фигуре, уже не могли отказаться от «кремлевской зависимости», опасаясь повторно набрать вес. Они маниакально подсчитывали очки, боясь съесть лишнюю половинку яблока или выпить стакан сока. А голодание мозга на фоне низкого содержания в диете углеводов только усугубляло эти психогенные нарушения. Недаром датские диетологи называли эту диету «путевкой на тот свет». Ее почитатели фактически являются первопроходцами, ставящими на себе эксперимент. Быть может, когда-нибудь, со временем, врачи начнут делить людей на группы, отличающиеся друг от друга лишь по факту использования или неиспользования пресловутой «кремлевской диеты».

Повышенное потребление белка, усиленно рекламируемое в целом ряде современных модных диет, весьма небезопасно!

Общее количество способного усвоиться в организме человека белка (не путать с белком яиц) не должно превышать 110–120 г в сутки. А за один прием пищи человек способен усвоить вообще не более 30–40 г чистого белка (протеина). Это количество белка содержится, например, в куске курицы размером с пачку сигарет. Вся остальная съеденная вами курица просто неспособна усвоиться и будет догнивать в кишечнике, поддерживая условно патогенную флору. Ее будете доедать уже не вы, а... они – патогенные бактерии вашего кишечника. Хорошая перспектива?

Белки в организме любого из нас постоянно обновляются в результате непрерывного распада и синтеза. В течение 5–6 месяцев происходит полная замена собственных белков тела человека. То есть уже через полгода вы совсем не тот человек, что были раньше. Ежедневно в организме человека синтезируется от 400 до 800 г белка. Неизменный состав его обусловлен законом динамического равновесия. Конечным продуктом белково-аминокислотного обмена выступает азот. Поэтому его показатель является объективным отражением картины разрушения или синтеза белка в организме человека.

Для здорового человека нормальным является состояние азотистого равновесия, при котором количество азота, поступившего в организм с пищей, равно

количеству выведенного. Азотистое равновесие, или, другими словами, азотистый баланс, может смещаться в ту или иную сторону, говоря врачам о состоянии белковой массы организма. Отрицательный азотистый баланс означает, что разрушение белка в организме превалирует и количество азота, теряемого организмом, превышает его поступление с пищей.

Систематическое уменьшение суточной нормы потребления белков приводит к белковому голоданию и катастрофическим нарушениям в организме: дерматитам, анемии, снижению иммунитета, тяжелым нарушениям функции печени, поджелудочной железы, кроветворных органов. Одним из главных трагичных финалов гипокалорийных диет является резкая потеря мышечной массы, так как она была нерационально использована на банальное покрытие энергетических нужд. Состояние белковой недостаточности, перешедшей определенный рубеж, представляет непосредственную угрозу жизни и здоровью. Например, даже незначительное снижение мышечной массы сердца может вызвать серьезные нарушения в его работе.

Но особенно при этом страдают органы и ткани, характеризующиеся высокой скоростью обновления белков, прежде всего кроветворные органы и кишечник, в слизистой стенке которого возникают атрофические изменения эпителия вплоть до язвенного процесса. Эти изменения страшны еще и тем, что даже после возвращения к полноценному питанию такие больные зачастую не могут полностью восстановить все нарушенные функции своего организма.

Если часть эпителия кишечника безвозвратно погибает, то он уже не может в прежнем объеме выполнять свою функцию по всасыванию питательных веществ. А это влечет за собой нарушение не только работы всего пищеварительного тракта, но и перестройку обмена веществ. Вспомните описанный мною ранее случай с молодой девочкой из Израиля или последние нашумевшие случаи гибели молодых манекенщиц прямо на подиуме. Сейчас многие уже стали умнее и не доводят свой организм до крайних степеней истощения. После тех трагических случаев многие модели (кто поумнее) стали постоянными клиентами врачей-диетологов: ведь расчет рациона питания для представительниц профессий «повышенного риска» – очень сложное и кропотливое дело. Как говорится: «Умные люди учатся на чужих ошибках, а ...кто-то – на своих». Нестабильность поступления белка может стать главной причиной недостаточной обеспеченности организма человека витаминами, поскольку при этом нарушается их всасывание, транспортировка и депонирование, блокируется образование их комплексов с белками и, следовательно, снижается функциональная активность этих чрезвычайно важных биологически активных веществ. Надеюсь, вы помните, что бесполезно пить витамины, если в организме не хватает белка?

Сохранение белковой массы в организме человека при соблюдении любого обедненного рациона является одним из основополагающих вопросов, который должен решать врач-диетолог!

Не знаю, как других, но меня всегда пугают публичные безапелляционные выступления некоторых начинающих молодых диетологов о вопросах правильного питания. Максимум, что мне в очередной раз приходится выслушивать, – это заученные еще со студенческой скамьи постулаты о том, что все пряное, жареное, соленое, маринованное, острое, а равным образом и сладкое (а сладок не только сахар, но и огромное разнообразие фруктов), мучное вредно для здоровья. Другими словами, все вкусное – вредно. Кому вредно? Когда? Почему? Далее в категорической форме утверждается, что пища должна быть «сбалансированной» по белкам, жирам и углеводам, что вызывает невольный вопрос, как правило, остающийся без вразумительного ответа: «Что для вас значит термин «сбалансированный»?»

Ведь нормы «сбалансированности» весьма существенно различаются у разных классиков диетологии, в разных медицинских школах. Даже по такому внешне «простому» вопросу, как потребление белка в разных странах, рекомендованные нормы могут отличаться более чем в 2 раза! Следует откровенно признаться, что в мире не существует единых представлений о количественной характеристике этих норм даже применительно к близким категориям населения.

В журналах и по телевизору очень часто показывают такую «пищевую пирамидку», символизирующую этот самый «правильный рацион». А что же на самом деле представляет собой рациональная и сбалансированная система питания?

Исследования, выполненные еще в тридцатые годы XX века под руководством академика А. А. Покровского, тогда воспринимались многими учеными как развитие нового направления в диетологии. Эти исследования и сделанные на основании их выводы касались изучения механизмов ассимиляции пищевых веществ на уровне клеток, субклеточных структур и мембранных образований, а также влияния различных алиментарных факторов на поведение ферментных систем, функционирование лизосом и т. д. Их итогом явилась сформулированная А. А. Покровским концепция сбалансированного питания, в основе которой лежит правило соответствия ферментных систем организма химической структуре пищи. Она гласит, что должна существовать определенная пропорция между важнейшими питательными веществами. Всего этих веществ несколько сотен, но основное внимание обычно уделяют трем классам: белкам, жирам и углеводам.

Сразу после этого, да и сейчас, очень часто к месту и не к месту цитируют высказывание уважаемого академика Покровского о том, что питание должно быть сбалансированным. Но мало кто помнит полный текст этой ставшей классикой формулировки:

«Рацион питания должен быть сбалансирован по микро– и макроэлементам с учетом индивидуальных особенностей каждого человека и тех задач, которые ставит перед собой врач в процессе лечения больного».

И это вполне логично, ведь рацион при гастрите и язве желудка должен быть один, при истощении – другой, а при ожирении – третий. Как сейчас любят повторять многие диетологи: «Для здорового человека основные пищевые вещества – белки, жиры и углеводы должны соотноситься в пропорции 1/1,2/4,5, где за единицу веса берется количество белка – основного строительного материала для клеток нашего организма». Но где вы видели полностью здоровых людей? К тому же это соотношение значительно изменяется для людей разного возраста, пола и прочих физиологических особенностей.

То есть если всем слепо следовать этому правилу в его сокращенном варианте, то при уменьшении общего рациона количество продуктов следует сокращать строго пропорционально! Это вполне обоснованно, но только для некоего «эталона здорового человека»!

Я еще помню то время, когда этот эталон сбалансированного питания был очень распространен и популярен вплоть до абсурда. Выпускались даже специальные тарелки, разделенные на три сектора различной величины. Конечно, сейчас это уже выглядит смешно: ведь в разных продуктах концентрация полезных веществ различна. К тому же в подавляющем большинстве продуктов содержатся и белки, и жиры, и углеводы. Поэтому простым разделением тарелки на три сектора вы нужного баланса никогда не добьетесь.

Научные интересы еще одного ученого, основателя отечественной терапии и военной гигиены М. Я. Мудрова, в значительной мере пересекаются с вопросами оптимального рационального питания. Он занимался разработкой вопросов практического использования питания в лечебных целях. Об этом свидетельствует выполненная под его руководством диссертация Ф. Калаша «О питании здорового и больного человека» (1822). М. Я. Мудров отстаивал необходимость индивидуализации диеты в соответствии со вкусами и привычками больного.

Сторонником индивидуальных рекомендаций по составлению рациона питания с учетом возраста, телосложения, пола, климата, местности и времени года был основоположник русского акушерства Н. М. Максимович-Амбодик.

Я думаю, что весовая пропорция сочетания белков, жиров и углеводов была предложена в те годы не без влияния определенных органов и в связи с выраженным дефицитом мяса и рыбы, существовавшим в то время в СССР. Возможно, «научная разработка» была создана «по поручению», чтобы успокоить

недовольных граждан. Поэтому не стоит слепо следовать какой-то определенной пропорции, увиденной в модном журнале, чаще всего такие рекомендации имеют давнюю и сомнительную историю. Если уж очень хочется опробовать на себе систему «пищевых пирамид», посоветуйтесь сначала с врачом-диетологом. Возможно, он просветит вас о новых научных взглядах на этот вопрос. Возможно!

Я смею это предполагать, так как сегодня на многих медицинских конференциях эту теорию подвергают безжалостной критике. Большинство практикующих врачей-диетологов считает, что человеку требуется, например, гораздо большее количество белка. На это же указывает и многолетний опыт моей работы. Поймите, что важно даже не само количество белков, жиров и углеводов, но их качественный состав. Так, например, белок грибов усваивается значительно хуже, чем белок белого куриного мяса. В растительном белке содержится лишь пятая часть необходимых организму видов аминокислот. Животные жиры хуже расщепляются и усваиваются, чем растительные, и так далее.

Все люди разные! Разный обмен веществ, разные энергетические потребности, разные климатические зоны, разное качество белка, т. е. его биологическая ценность и усвоение. В связи с этим оптимально точным будет расчет, индивидуальный для каждого человека, сделанный на основе биоимпедансного анализа его мышечной массы с учетом контроля состояния азотистого баланса и состояния желудочно-кишечного тракта.

Я считаю, что при значительном увеличении массы тела более точный расчет необходимого поступления белка можно сделать только на основании анализа состава тела, выявленного при биоимпедансном исследовании.

О сути этого исследования мы обязательно поговорим чуть позже. Полученные таким образом цифры, отражающие количество белковой массы, берутся за основу для расчета процентного соотношения тканей и определения идеальной массы тела конкретного человека. К сожалению, такие исследования возможно провести только в современном медицинском диетологическом центре. Поэтому попробуем самостоятельно решить этот вопрос и разобрать более доступные способы расчета необходимого количества белка.

Давайте возьмем за основу то, что потребность взрослого человека в белке составляет в среднем от 1,0 до 1,7 г на 1 кг идеальной массы тела в сутки. К сведению некоторых врачей: по нормам Национального исследовательского совета здравоохранения США, рекомендуемая норма потребления белка всего лишь 0,8 г на килограмм веса человека. Но и это весьма усредненное значение, так как многие люди могут сохранять нормальное здоровье, получая гораздо меньше белка, а при тяжелой физической работе его необходимо намного больше. К тому же вполне очевидно, что эти цифры актуальны для человека, не страдающего ожирением и имеющего нормальную массу тела, так как расходование белков в качестве источника энергии усиливается при голодании, а также при относительном дефиците в рационе углеводов и жиров. Следует также учитывать, что во время

любого ограничения питания некоторое количество потребляемого вами в пищу белка будет неизменно использоваться для энергетических нужд, в результате только оставшийся белок пойдет на сохранение ваших мышц. Поэтому находящимся на диете людям необходимо не менее 2 г протеина в день на каждый килограмм «идеальной массы тела».

Минимальная «надежная» потребность в белке взрослого человека должна быть не меньше 40 г протеина (не мяса, а белка, который в нем содержится) в сутки!

Ни в коем случае нельзя опускаться ниже этой границы! Усредненным же среднестатистическим показателем необходимого количества потребляемого с пищей белка является 90 г чистого протеина в сутки.

Это очень важные цифры, которые следует запомнить или записать! Мы еще не раз будем к ним возвращаться. На основании этих данных мы и попробуем провести все наши дальнейшие вычисления, однако при этом следует учитывать, что количество употребляемого и количество усвояемого белка могут сильно различаться! Это зависит от многих факторов, но прежде всего – от содержания и соотношения аминокислот, входящих в состав белка. Не меньшее значение имеет нормальная работа всех звеньев желудочно-кишечного тракта, обеспечивающих максимальное всасывание аминокислот из пищевых продуктов. Поэтому одной из целей первого этапа предлагаемой вам методики является подготовка желудочно-кишечного тракта к наиболее полноценному усвоению белков.

Изучение закономерностей усвоения белков как самого важного фактора жизнедеятельности человека интересовало диетологов с давних времен. Еще в 1950-е годы стало достоверно известно, что в желудке и кишечнике переваривается не только пища, поступающая извне, но и белки, выделяемые в полость пищеварительного тракта из внутренней среды организма. Это открытие в те годы перевернуло представление многих ученых о нормах необходимого нам белка. Об этом упоминал еще выдающийся отечественный физиолог Иван Петрович Разенков (1888–1954). Он с 20-х годов заведовал в московском институте питания лабораторией вкуса, усвоения и всасывания продуктов и был верным последователем своего учителя – академика И.П. Павлова («Новые данные по физиологии и патологии пищеварения». Москва, 1948 год). Листая страницы его пожелтевших отчетов о научных исследованиях, не перестаешь удивляться актуальности этих тщательно выполненных работ. Старая школа ученых несколько отличалась от их современных коллег. В то время ко всем заявлениям и открытиям подходили взвешенно, очень обоснованно и аргументированно.

Мы с вами, наверное, еще с уроков биологии помним, что задолго до поступления пищи в желудок, а тем более когда она туда уже попадает, в нем выделяется желудочный сок. Понятно, что к сокам в обычном представлении он не имеет никакого отношения. Желудочный сок содержит соляную кислоту и пищеварительные ферменты, участвующие в начальных этапах переваривания белков.

Однако в лаборатории И.П. Разенкова было экспериментально доказано, что события в полости желудочно-кишечного тракта нередко развиваются по совсем иному сценарию. Неожиданно для всех в желудке у голодающих животных обнаружили сок довольно необычного состава: в нем вплоть до нуля было понижено содержание кислоты, но присутствовало много азотистых веществ. Дальнейшее детальное изучение показало, что при голоде в полость желудочно-кишечного тракта просачиваются белки: альбумины и глобулины крови (этот процесс называется транссудацией). Кроме них там обнаруживаются и обычные продукты желудочной секреции – белки слизи, а также белки эпителиальных клеток, отторгнутых от слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Поступая в полость пищеварительной системы, все они расщепляются пищеварительными ферментами и далее всасываются, как обычные компоненты внешнего питания. Эти эндогенные (дословно «рожденные внутри»), так сказать, «родные», белки перевариваются пищеварительными ферментами наравне с экзогенными (дословно «рожденными снаружи»), поступающими с пищей белками. Получившаяся в результате переваривания смесь аминокислот далее всасывается в тонком кишечнике. Иными словами, с каждым приемом пищи мы одновременно «съедаем» чуть ли не такой же по объему «кусочек» самих себя!

Удивил? Что там нам говорили о каннибализме?

Во всяком случае, по белкам соотношение экзогенных и эндогенных белков у человека получается примерно одинаковым, то есть один к одному. Каждый на себе может почувствовать эту сторону деятельности пищеварительного тракта, когда при длительном отсутствии еды, у нас, что называется, «засосет под ложечкой» и после этого мы какое-то время не хотим есть. Но постоянно так происходить не может. Часть аминокислот не синтезируется в организме человека из остатков других аминокислот и обязательно должна постоянно поступать с пищей. Поэтому эти аминокислоты стали называть незаменимыми. К ним относят: валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин и в некоторых случаях – аргинин.

Эндогенное усвоение собственных аминокислот выполняет в организме важную миссию: обогащение и выравнивание состава смеси аминокислот, которая поступает с продуктами питания, что значительно улучшает ее последующее усвоение и использование на нужды организма. Вплоть до того, что даже при полном исключении белка из пищи организм все равно получит необходимые аминокислоты... «из самого себя».

Вот как это описал профессор Г.К. Шлыгин («Межорганный обмен нутриентами и пищеварительная система». Москва. Изд-во МГУ, 1997): «Благодаря поступлению эндогенных белков в желудочно-кишечный тракт происходит в значительной степени выравнивание аминокислотного состава всасываемой смеси веществ и обогащение ее аминокислотами, содержащимися в недостаточном количестве в принятой в данное время пище. Это способствует ассимиляции белковых веществ во всем организме». Аналогичная ситуация наблюдается, кстати, и в отношении жиров.

Сейчас уже вряд ли кто-либо рискнет возражать против открытой сотрудниками лаборатории Разенкова закономерности поступления из крови в полость желудка и кишечника эндогенных белков. Но так как эти исследования противоречат многим постулатам современной диетологии, в большинстве диетологических сообществ их стали просто игнорировать.

Я вот все думаю: для чего природа придумала столь хитрый механизм? Наверное, это было необходимым условием выживания человека как вида. Поскольку, как бы мы ни изощрялись в сочетаниях различных комбинаций белков, выполняя самые разнообразные требования современной науки, как бы ни меняли содержание в рационе тех или иных компонентов, полноценное усвоение практически всегда будет завершаться одним – химусом (пищевым комком внутри пищеварительного тракта) примерно одинакового состава по аминокислотам и другим компонентам.

Именно поэтому первый этап прохождения предлагаемой мной методики направлен на очистку и подготовку желудочно-кишечного тракта к полноценной переработке и усвоению аминокислот, входящих в состав белков пищи. Что же касается вопроса сбалансированности этого аминокислотного состава белков, о котором мы столько говорили, то теперь вы понимаете, что этот вопрос уже решила за нас сама природа.

В свое время директор Института питания академик Алексей Алексеевич Покровский обоснованно утверждал в одной из своих работ, что если бы удалось добиться максимальной сбалансированности аминокислот, то на 1000 ккал потребовалось бы всего только 8,8 г белка.

Возможно, у кого-то из вас возникнет закономерный вопрос: «А для чего нам, собственно, необходимы такие точные подсчеты и к чему мы стремимся, пытаемся найти решение оптимального насыщения организма необходимыми аминокислотами при минимальном потреблении белковых продуктов питания?»

Чтобы было понятно, приведу один простой пример – говяжье или свиное мясо, содержащее примерно 20 % белка, может содержать примерно такое же количество жира. Значит, чтобы удовлетворить среднесуточную потребность в белке (90 г/сутки), нам надо съедать ежедневно примерно 450 г мяса. При этом мы получаем необходимое количество протеина, однако вместе с ним – и не менее 90 г животных жиров.

Любой продукт, содержащий животный белок, всегда имеет в своем составе хотя бы минимальный процент жиров. От этого никуда не денешься. Но максимальное ежедневное потребление жиров для обычного здорового человека не должно превышать 70 г, а при лечении ожирения эту цифру надо уменьшать вдвое. К тому же мы рассматривали только жиры животного происхождения, поступающие с белковыми продуктами, а ведь организм человека нуждается и в полиненасыщенных жирных кислотах. Они тоже должны занять свое законное место на условной полке нашего рациона.

А такое количество жиров (90 г) в ежедневном рационе неминуемо приведет к тому, что вы будете наращивать в теле жир, вместо того чтобы его тратить. Поэтому следует не только подбирать белковые продукты, содержащие наименьшее количество животных жиров, но и строго рассчитывать их оптимальную норму потребления. Даже в нашей непростой жизни со всеми ее финансовыми проблемами у нас еще осталась возможность выбора продуктов питания, которые отличаются более высоким качеством. Например, говядина. По сравнению со свининой, она легче усваивается, содержит меньше жира и т. д. Многие сейчас подумают: «А вот курятина, значит, еще лучше говядины по этим же причинам».

И будут не совсем правы!

Мне часто приходится сталкиваться с тем, что мои пациенты, почему-то пренебрегают говяжьим мясом, предпочитая ему мясо птицы. А между тем ведь питательные свойства говядины ничуть не ниже куриного мяса. Да и содержание жира в ней не настолько велико, как мы все привыкли думать! В результате недавно проведенных исследований было установлено, что в 100 г курицы обычно содержится 129 калорий и 4,8 г жира, а в 100 г постного говяжьего мяса может быть 135 калорий и всего 4,5 г жира!

А о чем мы сейчас говорим? Правильно: мы пытаемся найти способ получения наиболее полноценного белка с минимальным количеством жиров!

Однако это еще не все. Исследования показали, что говяжья вырезка содержит в три раза больше железа по сравнению с птицей и почти в четыре раза больше

цинка, который крайне необходим худеющему человеку. Можно ли после сказанного пренебрегать говяжьим мясом?

Пожалуй, самым сложным как в моей методике, так и при любом другом грамотном построении рациона является индивидуальный расчет необходимого вашему организму минимального количества белка. С другой стороны, это чрезвычайно важно, так как переход за грань минимально допустимой нормы белка может окончиться для вас весьма плачевно. Выпадающие волосы, крошащиеся ногти и аменорея (отсутствие месячного цикла), необычный запах от тела и изо рта – это лишь полбеды. Если вы обнаруживаете у себя эти симптомы – значит, где-то вы ошиблись, и белка вам явно не хватает!

Для того чтобы определить, сколько же конкретно вам необходимо белка, давайте для начала определим так называемую идеальную или истинную массу вашего тела.

Понятие «идеальный вес», как и «идеальная масса тела», претерпевало со временем большие изменения. Когда-то, совсем давно, принц Георг Бранденбургский, весивший свыше 200 кг, с гордостью полагал, что обладает поистине королевским весом. В наши дни близким к «идеальному» считается масса тела, установившаяся у здорового человека примерно к 20–25 годам. В эти молодые годы заканчивается физическое формирование человека, и, если к этому времени не было каких-либо нарушений в питании или серьезных болезней, масса тела на тот период является наиболее подходящим стандартом для сравнений в последующем. Если вы в этот счастливый период вашей жизни еще не страдали полнотой, можно считать, что это и есть ваша идеальная масса тела. Она и сейчас у вас есть, просто тщательно скрывается под слоем ненавистного жира.

Однако сейчас среди врачей принято уже говорить не об идеальной, а о нормальной массе тела, которая зависит от пола, возраста, особенностей телосложения, степени тренированности мышц.

Как-то однажды у великого Микеланджело спросили: «Как вам удастся создавать такие скульптуры?» Он скромно ответил: «Да я просто отсекаю все лишнее!»

Так и мы с вами сейчас попробуем рассчитать нормальный вес вашего тела, мысленно отсекая все лишнее. Попыток выразить параметры тела языком математических формул было немало, но наибольшее признание и распространение среди практикующих врачей получила уточненная формула Брока. Согласно этой формуле, вычисляется нормальный вес тела при нормостенической (нормальной, средней) грудной клетке:

$M = \text{рост} - 100$ при росте до 165 см

$M = \text{рост} - 105$ при росте 166–175 см

$M = \text{рост} - 110$ при росте более 175 см.

Если у вас узкая грудная клетка (астенический тип телосложения), следует снизить полученную таким образом величину на 10 %.

При широкой грудной клетке (гиперстеники) – увеличить ее (но не более чем на 10 %).

Например, при росте 175 см для нормостеников она будет составлять $175 - 105 = 70$ кг, для астеников – 63 кг (– 10 %), а для гиперстеников 77 кг (+10 %).

Тип своего телосложения вы можете определить на основании следующих признаков: формы и размеры костей скелета, формы грудной клетки, соотношений продольных и поперечных размеров тела. Я понимаю, что замерять эти размеры для вас несколько проблематично, в таком случае пойдем более простым путем. Будем замерять окружность запястья. Ту очаровательную часть женской руки, где обычно располагаются часы или изящный браслет.

У нормостеников ширина руки в этом месте равна 16–18 см, у астеников ниже 16 см, у гиперстеников – 19 см и выше. Поскольку я почему-то предполагаю, что вы отнюдь не астеник, перейдем сразу к следующим двум типам.

Телосложение нормостеников (среднекостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела и правильным их соотношением. Именно у женщин-нормостеников часто бывают длинные ноги, тонкая талия, красивая фигура. «Сколько мужчин, ошеломленных бюстом, женятся на всем остальном!» (Пшекруй).

Это сказано как раз про вас? Тогда вы классический нормостеник и можете использовать формулу в ее первоизданном типе.

Те дамы, которым от природы или от родителей досталась «широкая кость», имеют гиперстеническое телосложение. Поперечные размеры их тела внушительно превышают аналогичные параметры представительниц двух предыдущих групп. Они широкоплечие, с широкой и небольшой по длине грудной клеткой, мощными и имеющими значительную толщину костями. «Коня на скаку остановит...» Представительницы гиперстенического типа, к сожалению, имеют выраженную предрасположенность к избыточному весу. Поэтому смело прибавляйте к весу по формуле еще 10 %.

Ну что, посчитали? Что получилось? Вот это и есть тот самый вес, к которому вам надо стремиться. Для особо полных людей (свыше 100 кг для женщин) следует добавить к этой цифре еще килограммов пять – вес растянувшейся кожи.

Выделяют четыре степени ожирения и две стадии заболевания – прогрессирующую и стабильную. Если ваш вес на сегодняшний день превышает «нормальную массу» (согласно расчетам) всего на 10 %, то вам несказанно повезло, ибо это только начальная, или первая, степень ожирения. Если превышение нормальной массы тела «колеблется» от 20 % до 50 % – это ожирение второй степени, а свыше чем на 50 % – третьей степени. Недавно выделили и четвертую степень, но я надеюсь, что эта «песня» не про вас!

Различают три типа ожирения с учетом формы фигуры:

- яблочный тип, при котором избыточный жир располагается на животе и в верхней части туловища (наиболее характерен для мужчин);
- грушевидный тип, когда избыточный жир располагается на бедрах, ягодицах и в нижней части туловища (наиболее характерен для женщин);
- и смешанный.

Грушевидный тип сложнее поддается лечению с помощью диет, а яблочный тип приводит к большим осложнениям со стороны сопутствующих заболеваний. Так, например, ожирение по типу «яблоко» у женщин преклонного возраста говорит о предрасположенности к развитию остеопороза. Лечение ожирения по типу «груша» затруднено из-за необходимости использования комплексных методов и высокой вероятности развития рецидивов.

Теперь вы объективно себя оценили и даже знаете «свою степень». Вопрос только в том, что теперь с этими знаниями делать? Давайте попробуем рассчитать необходимую для вас норму белковых продуктов.

Минимальное количество чистого белка (протеина), необходимого вам в сутки, равно значению «нормальной» массы тела, только это будут уже не килограммы, а граммы.

Приведу пример: пусть ваш рост составляет 165 см. При этом нормальная масса тела будет равна 65 кг. Допустим, вы гиперстеник, тогда 65 кг плюс 10 % получается 71,5 кг. Получается, что минимально допустимое количество чистого белка, необходимого вам в сутки, 71,5 г.

В 100 г белого мяса курицы и твороге содержится примерно 20 г белка. Следовательно, в течение суток вы должны съесть около 400 г куриного мяса. С учетом того, конечно, что это будет единственный белковый продукт в вашем рационе. На практике вы, конечно, вряд ли ограничитесь одной курятиной. Я думаю, что в вашем ежедневном рационе будут и другие белковые продукты.

Определенное место будет занимать и растительный белок. Я просто привел пример с куриным мясом, чтобы вы поняли принцип расчета.

Теперь у вас есть возможность самостоятельно, хотя и приблизительно, рассчитать минимально необходимое количество белковых продуктов. Не забывайте также учитывать в расчетах содержание жиров. Ведь именно их мы и пытаемся свести до минимальной физиологической нормы – 30 г жира в сутки.

И тут мы сталкиваемся, казалось бы, с неразрешимой проблемой. В 400 г куриного мяса содержится около 40 г жиров. При таком количестве жира в ежедневном рационе вы вряд ли быстро добьетесь своей цели и похудеете. Эта цифра уже превышает минимальную суточную норму по жирам, а уменьшать потребление белка нельзя. Что же делать?

Выйти из этого положения поможет порошковый изолят протеина (то есть чистый белок), приготовленный из сыворотки молока. Только не думайте сразу, что я пытаюсь навязать вам очередную химическую добавку! Пациентам с пониженной мышечной массой, ослабленным предыдущим использованием жестких диет, а также «женщинам бальзаковского возраста» изолят протеина просто необходим. В наше время, наверное, уже никого не удивить такими словами, как протеин, белковые коктейли, аминокислотные комплексы и т. д. По крайней мере, это относится к жителям крупных городов. В то же время кое-где еще встречаются чудачки, которые думают, что все это стероиды, анаболики, химия, короче – вред для здоровья, а кушать нужно только то, что выросло в огороде.

Позвольте с этим не согласиться! На основании своего врачебного опыта я смею утверждать, что обогащение рациона питания качественным, абсолютно натуральным спортивным протеином дает возможность обеспечить организм необходимым ему полноценным белком, предотвратить атрофию мышечной массы и избежать ряда связанных с этим осложнений. Хорошо составленная протеиновая смесь – легкий и удобный способ повышения содержания белка в вашем ежедневном рационе.

Если вы придерживаетесь современных взглядов на рациональное питание и не боитесь использовать протеиновые добавки – выбирайте именно те, которые сделаны на основе яиц или молочной сыворотки, двух самых лучших источников белка.

Сейчас ученые различают три основные разновидности форм белка: цельный белок (обычная пища); частично расщепленные протеины, называемые гидролизатами (к ним относится большинство протеиновых добавок); а также свободные аминокислоты (продукты, состоящие из отдельных аминокислот и их связок – пептидов). По степени усвоения все эти варианты имеют как определенные преимущества, так и недостатки. Ведь белковые продукты не плавают у нас в крови в виде маленьких кусочков курицы или творога. Все они, прежде чем всосаться в кровь, распадаются на аминокислоты. Как только любой белковый

продукт попадает в желудок, он подвергается воздействию пищеварительных соков. В желудке, а затем и в кишечнике белок продуктов питания расщепляется на более мелкие цепочки аминокислот. Это происходит при помощи различных энзимов (ферментов) и соляной кислоты, разрывающих связи между отдельными аминокислотами. Данный процесс можно представить себе в виде ножниц (ферментов), разрезающих крупные протеины на более мелкие кусочки, которые затем подвергаются дальнейшему усвоению.

Важно понимать, что при попадании аминокислот в кровоток они перестают различаться между собой! То есть отличить аминокислоты, только что поступившие с пищей, от аминокислот, уже находившихся к этому моменту в организме человека, практически невозможно. Съели ли вы стейк, омлет или выпили протеиновый коктейль, конечный результат процесса расщепления любого белка будет одинаковым – полный набор пептидов и умеренное количество свободных аминокислот, идеально подходящих для усвоения организмом.

Таким образом, с точки зрения физиологического действия на организм, аминокислоты, полученные, скажем, из съеденного вами белкового продукта, ничем не будут отличаться от аминокислот, принятых в виде протеинового коктейля. Разницы между цельным, частично расщепленным протеином и свободными аминокислотами нет никакой, поскольку в итоге все они после переваривания в виде аминокислот оказываются в кровотоке. Уникальность современных протеиновых добавок состоит в том, что всего в двух ложках они содержат такое же количество белка, как, например, в 100 г хорошего бифштекса. Конечно, бифштекс съесть намного приятнее, чем пить какую-то добавку! Кто бы спорил?! Да только бифштекс принесет нам лишние жиры, а протеиновый коктейль их не содержит. К тому же мы говорим сейчас не о замене продуктов питания порошковыми смесями, а лишь о дополнении ими рациона. Это принципиально важно!

Если у вас нет материальных затруднений (а у кого их сейчас нет?!), конечно, удобнее и проще решить проблему дефицита белка, выпив протеиновый коктейль. В остальном разницы между тем, в каком именно виде организм получает белок, нет никакой.

Протеиновые добавки отличаются по источнику, составу аминокислот и методу их переработки или выделения, что влияет на биологическую доступность, скорость и процент усвояемости аминокислот и пептидов. Развитие технологий переработки пищевых продуктов дало толчок развитию рынка спортивных пищевых добавок и позволило создать новые продукты-производные (дериваты), лишенные некоторых недостатков первичных источников протеина, например сывороточного белка,

казеина и соевого протеина. Эти продукты значительно отличаются по качеству, свойствам и, соответственно, преимуществам употребления их на различных этапах прохождения методики.

Несмотря на широкое распространение протеиновых добавок как в спортивной среде, так и среди людей, ведущих обычный образ жизни, информация о том, какие из источников белка оптимальны для достижения тех или иных целей, остается весьма ограниченной. Обычно выбор того или иного протеина осуществляется исключительно на основании рекомендации продавца (имеющего порой свой интерес) или совета друзей. Мало кто вообще видит между ними какую-то разницу!

Я хочу еще совсем немного потратить вашего времени, чтобы вместе проанализировать и изучить ключевые факторы, влияющие на выбор того или иного источника белка и предпочтение различных белков как для пациентов, страдающих избыточным весом, так и для обычных людей, следящих за полноценностью своего питания.

Состав различных протеинов может быть настолько разным и специфическим, что их воздействие на организм будет отличаться самым кардинальным образом. Все протеины можно условно разделить на «быстрые» и «медленные». Это разделение основывается на способности того или иного белка наиболее быстро усваиваться организмом, повышая уровень аминокислот в крови. Например, протеин молочной сыворотки считается «быстрым» и вызывает быстрое повышение уровня аминокислот. Казеин же, напротив, считается «медленным» протеином. Он входит в состав яичного белка и творога.

Молочной сывороткой обычно обобщенно называют прозрачную жидкость, получаемую из молока при производстве сыра (сбраживании и отделении сычужной закваски). Из этой жидкости центрифугированием выделяют и очищают сывороточные белки, увеличивая их концентрацию. Сывороточный протеин является одной из двух основных разновидностей белка, составляющих коровье молоко (20 %). Исследования показывают, что сывороточный белок может помочь в избавлении от лишнего веса при помощи целого ряда механизмов воздействия. Он воздействует на важные механизмы, связанные с контролем веса, такие как чувство сытости, повышение чувствительности к инсулину и поддержание мышечной массы. Последние исследования показывают, что прием сывороточного протеина помогает снизить уровень стресса, отрегулировать уровень катаболического гормона кортизола и поддерживать нормальный уровень «гормона счастья» – серотонина, тем самым улучшая качество жизни. Нормальный уровень серотонина соответствует расслаблению, спокойствию и повышенной способности к борьбе со стрессом, в то время как пониженный уровень соотносится с депрессией, тревожностью и плохим контролем аппетита. Мы подробно разберем этот вопрос дальше.

У человека чувство голода и аппетит управляются сложной системой обратной связи, которая состоит из множества гормональных, психологических и физиологических факторов.

Исключительный интерес представляет гормон холецистокинин, влияющий на аппетит. При переваривании пищи желудочно-кишечный тракт выделяет этот гормон, представляющий собой пептид, многосторонне действующий в центральной и периферической нервной системе. Несколько лет назад исследователи узнали, что этот гормон ответственен за чувство сытости, появляющееся после принятия пищи, и частично помогает контролировать аппетит, хотя бы на короткое время.

Кроме того, в формировании ощущения сытости и регуляции аппетита участвуют инсулин, лептин, глюкагоноподобный пептид-1 и другие. Специфика и количество производимых гормонов определяются факторами питания, прежде всего количеством и составом поглощаемых белков и лишь затем жиров и углеводов.

Сывороточный протеин уникальным образом влияет на чувство голода за счет его опосредованного воздействия на холецистокинин. Применение сывороточного протеина вызывает ощущение полного желудка и удовлетворения, которое приводит к снижению аппетита и употреблению меньшего количества пищи. Протеины из сыворотки молока могут улучшать состояние организма в целом путем поддержания здорового веса, хорошего настроения и нормализации биохимических показателей. Их используют в своей практике врачи-диетологи во всем мире.

Для человека в разных условиях могут быть полезны как быстрые, так и медленные протеины. Исследования показывают, что протеины, быстро попадающие в кровь, способствуют значительному повышению уровня синтеза белков. Те же, которые медленно проникают в кровь, обладают выраженным компенсаторным влиянием на распад тканевых белков и значительно снижают его скорость, даже если поступают в организм в небольших количествах. Следует отметить, что современные протеиновые смеси обычно состоят как из альбуминов, так и из глобулинов и различаются только их процентным соотношением. Это правильное и оптимальное решение, так как, сочетая «быстрые» и «медленные» протеины в определенных пропорциях, можно не только резко увеличить поступление белка в мышечные клетки, но и свести к минимуму эффект распада белков.

Качество протеинового коктейля также не менее важно для использования всех преимуществ потребления того или иного белка. Современная технология фильтрации, используемая при получении элитных протеинов, значительно улучшилась за последние десять лет, что позволяет выделить из сыворотки некоторые пептиды с высокой биологической активностью, такие как

«лактоферрин» и «лактопероксидаза», содержащиеся в цельном коровьем молоке лишь в незначительных количествах.

Я рекомендую вам использовать только качественные протеины и изоляты протеина, которые являются отражением самых современных технологий получения белка из натуральных пищевых продуктов. Изоляты и гидроизоляты отличаются тем, что не содержат в своем составе ни жиров, ни углеводов – только один белок в наиболее доступной для усвоения форме. Изоляты – источники самого чистого белка. В процессе получения изолятов удаляется почти весь балластный жир и лактоза, благодаря чему этот продукт без риска могут употреблять даже люди, страдающие непереносимостью молока (лактозы). Это идеально чистый, быстроусвояемый и легкодозуемый белок.

Некоторые врачи на съездах и конгрессах высказывают предположения о некоторой незтичности со стороны врача-диетолога рекомендовать своим пациентам обогащение их рациона питания белковыми добавками. Я считаю, что такие высказывания идут от абсолютного непонимания современных тенденций развития технологий спортивного питания и отражают дремучее прошлое нашей науки.

Современный научный взгляд на использование подготовленных протеиновых смесей в виде необходимого дополнения к рациону питания любого человека является современным подходом к решению построения сбалансированного, рационального питания.

Такой тип дополнительного питания уже давно разработан и с успехом используется многими прогрессивными врачами-диетологами в разных странах. Более того, уже созданы определенные комплексы аминокислот в сочетании с Q-факторами, которые способны активно блокировать распад белков в организме, тем самым позволяя снабжать организм необходимым количеством белка при минимальном количестве потребляемого жира. Однако следует учитывать, что применение этой современной методики допустимо только врачами, имеющими определенные знания и опыт применения аминокислотных добавок. Самостоятельные эксперименты молодых, неопытных врачей в этой области весьма небезопасны!

При неправильном изолированном применении в критических дозировках аминокислоты могут оказывать выраженное токсическое действие. Так как в этом случае они уже не используются для синтеза белка, происходит их быстрое дезаминирование и наводнение организма высокотоксичными аммонийными солями.

Ловушка для голодающих – как не угодить в нее?

Итальянские исследователи установили, что употребление аминокислот увеличивает продолжительность жизни. Результаты исследования, проведенного на мышцах группой ученых из Университета Милана, были опубликованы в журнале *Cell Metabolism*. В ходе лабораторных экспериментов здоровые мыши-самцы среднего возраста пили воду, в которую были добавлены три аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин. В результате они жили значительно дольше, чем их сверстники, придерживавшиеся обычной диеты. В контрольной группе мышей продолжительность жизни составляла обычные для этих животных 774 дня, тогда как мыши, употреблявшие «эликсир жизни», в среднем проживали по 869 дней, то есть продолжительность их жизни увеличилась на 12 %, что сопровождалось и биологическими изменениями. В частности, увеличивался приток энергии к клеткам, а их повреждения, вызванные деятельностью свободных радикалов, наоборот, снижались. Кроме того, у мышей, употреблявших аминокислоты, улучшилась мышечная координация. Как заявил глава исследовательской группы доктор Энцо Низоли: «Это первая демонстрация того, что аминокислоты могут увеличить продолжительность жизни у мышей».

АКРЦ (BCAA) – это три аминокислоты с разветвленными углеродными цепями, те самые – валин, лейцин и изолейцин, которые изучали итальянские ученые. Они относятся к категории незаменимых аминокислот, то есть организм не может синтезировать их самостоятельно. Примерно 35 % массы мышечного белка состоит именно из этих аминокислот. Достоверно установлено, что они обязательно должны присутствовать в организме для того, чтобы поддерживать рост мышечных клеток. Недостаток любой из них неизменно будет приводить к уменьшению мышечной массы. Когда вы съедаете богатую белком пищу, наиболее быстро усваивающимися аминокислотами являются именно АКРЦ. Фактически за счет АКРЦ может происходить усвоение до 90 % аминокислот в первые три часа после еды.

Утром, после 6–10 часов, которые вы провели во сне, без поступления в организм энергии (пищи), запасы гликогена будут практически истощены. После пробуждения вы, как обычно, начинаете проявлять жизненную активность (да, поход в ванну и просмотр телевизора – это тоже «активность»). Вы повышаете текущие потребности организма в энергии, и это запускает процессы разрушения мышечных волокон с целью удовлетворения этих потребностей – ведь энергии гликогена-то в этот момент недостаточно. Это означает, что ваш организм почти сразу переходит в состояние крайнего катаболизма (разрушения белка). То есть для восполнения энергетических нужд он начинает разрушать не только ненавистные жиры, но и мышечную ткань.

Как мы уже выяснили, аэробные физические нагрузки наиболее целесообразно проводить именно по утрам, натошак, когда организм располагает только небольшим запасом энергии (гликогена). Но это отнюдь не означает, что если запасы гликогена исчерпаны, для получения энергии ваш организм с энтузиазмом

примется сразу использовать жиры. Конечно, это было бы замечательно! Но, к сожалению, все не так радужно и просто.

Для производства энергии организм в обычных условиях расходует вначале углеводы и уже затем отправляет в «топку» жиры. Когда мы выполняем любые аэробные упражнения по утрам, на голодный желудок, мы до минимума расходует оставшиеся запасы гликогена. Эти запасы в мышцах никогда не иссякнут на 100 %. В противном случае мы бы тут же «отключились».

Жир является для организма гораздо более полезным для выживания источником энергии, поэтому организм всегда упорно стремится сохранить этот запас. Как вы, наверное, сами давно заметили, организм не очень охотно расстается с вашими жировыми запасами. Вскоре энергии, полученной от расщепления углеводов и/или жиров, становится недостаточно, и организм вынужден использовать для этой цели белки. Вы уже знаете, что во время процесса похудения чрезвычайно важно сохранение именно белковой (мышечной) массы, где и происходит сгорание жиров! Этот процесс распада белков носит название глюконеогенез, и его можно и нужно остановить!

В состоянии голода (по утрам) будет происходить одновременное сжигание и жиров, и мышечной массы. Это ловушка, в которую попадают очень многие. И главная задача врача в этой ситуации заставить организм «сместить чашу весов». Вынудить его более активно сжигать жиры и при этом не расходовать в этой топке белки.

Протеиновые добавки, являющиеся оптимальным выбором в период восстановления мышечной массы, не совсем подходят для этой цели в момент проведения аэробных нагрузок. И вот почему:

То, что длительные аэробные физические нагрузки повышают интенсивность окисления (сжигания) белковой массы организма, особенно на фоне снижения запасов гликогена – давно установленный факт. Но, как оказалось, ограничения питания в сочетании с аэробными физическими нагрузками могут влиять на процесс преимущественного использования организмом определенных видов аминокислот. Мышечное утомление, прежде всего, обусловлено истощением запасов мышечного гликогена, и по мере того как эти запасы постепенно убывают, именно аминокислоты с разветвленными цепями АКРЦ (ВСАА) первыми извлекаются из кровотока и направляются к мышцам, чтобы поддержать их энергетические потребности. Когда-то, в самом начале разработки своей методики, я наивно полагал, что высвобождение аминокислот из мышечной ткани во время тренировок будет происходить пропорционально их содержанию в скелетных мышцах, но это оказалось далеко не так.

Во время аэробной нагрузки в первую очередь начинают разрушаться именно аминокислоты с разветвленной цепью – лейцин, изолейцин, валин, обеспечивая поступление до 10 % всей энергии, необходимой организму. Именно в этот период катаболический эффект аэробных нагрузок может быть наиболее выраженным, ведь примерно 35 % мышечной массы состоит из этих трех аминокислот.

С целью предотвращения чрезмерного выведения из организма АКРЦ перед и после аэробной нагрузки я рекомендую своим пациентам прием «ВСАА» – препаратов, содержащих эту группу аминокислот. Эту добавку следует принимать также по утрам, сразу после пробуждения, независимо от времени проведения нагрузки, так как запасы гликогена и аминокислот в это время резко истощены.

Аминокислоты с разветвленными цепями не только препятствуют распаду, но и частично способствуют восстановлению белка. С помощью «ВСАА» профессиональным спортсменам удавалось предотвращать потерю мышц в течение длительных изнуряющих нагрузок (марафоны, переходы по горам и т. п.). Что же говорить о наших скромных походах по утрам! Думаю, эффективность и польза здесь очевидны!

Своевременный прием «ВСАА» значительно замедляет расщепление белка (протеолиз) во всем теле – при этом обеспечивая даже большую защиту, чем смеси «незаменимых» аминокислот (протеины и изоляты протеинов). Больше всего данных имеется в отношении входящего в эту добавку лейцина, который служит субстратом мышечного метаболизма во время периодов истощения энергии, таким образом оберегая важные сократительные мышечные белки и ферменты от деградации. Пропорции расхода этих трех аминокислот у каждого человека очень индивидуальны и зависят от множества сопутствующих факторов. Поэтому нельзя точно сказать, какой пропорциональный состав «ВСАА» наиболее подходит именно вам. Но проблема усвоения этих аминокислот заключается в строго определенной их пропорции:

- они способны восстанавливать белки только в строго определенном сочетании;
- некоторые из них (изолейцин) достаточно токсичны, и только их одномоментное взаимодействие, усвоение с другой аминокислотой – валином способно нейтрализовать эту токсичность. Но так как кислая среда желудка (натошак) препятствует полноценному усвоению валина, изолейцин успевает некоторое время оказать свое разрушающее воздействие на клетки печени.

Кардинальным и единственно верным решением этой проблемы стало создание новой технологии транспортировки аминокислот, во много раз увеличившей скорость усвоения аминокислот, благодаря чему они попадают в кровь прежде, чем значительная часть их будет подвержена воздействию желудочного сока. Это

полностью сняло вопрос о токсичности добавки и гарантировало полноценное усвоение всего аминокислотного состава этой группы и позволило создать препарат (BCAAE2), намного превосходящий аналоги.

«BCAAE2» в отличие от своих аналогов обладает выраженным эффектом оптимального расходования гликогена во время аэробных нагрузок, что позволяет безопасно увеличивать их продолжительность. При этом мощный антикатаболический эффект «BCAAE2» предохраняет мышечную ткань от разрушения. Было также доказано, что «BCAAE2» снижает образование молочной кислоты в клетках, благодаря чему восстановление после тренировок происходит очень быстро.

Принимать этот препарат следует с утра, по две капсулы, запивая стаканом воды, кроме того, рекомендуется прием непосредственно перед тренировкой и после занятия, чтобы продолжающийся повышенный темп обменных процессов не «сожрал» ваши мышечные клетки. В заключение хочу сказать, что эта добавка (BCAAE2) настолько безвредна, что рекомендована для приема детям после занятий физкультурой во многих школах США.

Жир невиновен!

То, что при переедании жирной пищи вес человека может быстро расти, люди знали всегда. И самым очевидным решением проблемы лишнего веса вполне естественным было исключение жиров из рациона питания. Однако все оказалось не так просто. В природе ведь не бывает ничего лишнего!

В последнее время объявлена настоящая война жирам. Почему-то очень многие решили, что главным виновником ожирения и сопутствующих заболеваний является именно жир. Причем любой и в любом количестве. Такой подход не просто неверен, он вреден. Человеческий организм не может существовать без жиров.

Важно только знать границы меры и разбираться в их качественном составе. Ведь жир является необходимым пластическим материалом; он входит в состав клеточных мембран (холестерин), формирует миелиновые оболочки нервных волокон. Оказалось, что адипоциты (клетки жировой ткани) выделяют в кровь жиры, которые несут определенную информацию. С их помощью адипоциты

обмениваются данными, помогающими им реагировать на процессы и условия, возникающие в организме.

Жиры служат исходной субстанцией для выработки гормонов надпочечников и половых желез, строительным материалом для вырабатываемых организмом эйкозаноидов. Эти гормоноподобные химические вещества, многие из которых также называют простагландинами, оказывают огромное влияние на наше здоровье в целом. Эйкозаноиды – это своеобразные распорядители энергии организма. Они могут снижать артериальное давление, повышать температуру тела, расширять или сужать просвет бронхов, стимулировать выработку определенных гормонов и увеличивать чувствительность нервных волокон. Но их выработка в организме до такой степени зависит от пищевых жиров, что мы даже можем приписать специфическую активность конкретного эйкозаноида тому классу жиров, от которых он происходит.

Кстати, систематическое употребление в пищу оливкового масла способно снизить количество холестерина в крови. А если в организме низкое содержание холестерина, то ему просто не из чего будет производить половые гормоны, а без них – не будет продолжения рода человеческого. Тут важно соблюдение определенных пропорций! Холестерин обеспечивает возможность деления клеток, так как входит в состав клеточных мембран. А значит, холестерин особенно необходим растущему организму, а именно детям.

В моей практике был такой случай. Пригласили меня однажды для консультации в одну семью. Я должен был наладить правильное индивидуальное питание для каждого члена этой семьи. В разговоре я случайно узнаю, что у них недавно возникла нешуточная проблема. Родители заметили, что их дети – очаровательные близнецы школьного возраста, вдруг перестали расти. К кому только их не возили. Последней инстанцией был эндокринолог, который предложил вводить малышам соматотропный гормон. Я начинаю разбираться в ежедневном рационе семьи, и родители мне с гордостью заявляют, что они все знают о правильном питании. «Еда только диетическая, овощи, фрукты, салатики, немного рыбки, иногда постное мясо и ... почти никаких жиров!» Они не знали, что такое сливочное масло, яйца, молоко! Единственное, что они себе позволяли, – немного оливкового масла в салат. Но самое страшное в том, что эти ограничения распространялись и на детей!

Я однозначно заявил родителям, что их чадам не хватает холестерина. Эти слова прозвучали в тишине, и тут я понял, что сказал что-то страшное. Само слово «холестерин» вызывало у этих людей отвращение и полное отторжение. Возникла продолжительная пауза. Все подумали «о своем»! Затем я очень деликатно попытался объяснить, что оболочки всех клеток тела человека состоят именно из холестерина. Ничего уж тут не поделаешь – так нас сотворили. Детский организм растет, а значит, клетки делятся с огромной скоростью. Необходимо много, очень

много холестерина, чтобы построить новые клетки, а где его взять, если с пищей он почти не поступает. Конечно, организм может и сам создавать молекулы холестерина, но создает он их опять же из жиров, а если в рационе их почти нет?!

Короче, я кое-как уговорил их давать детям деревенское молоко, яйца и сливочное масло. И дети вдруг начали расти, а родители наконец успокоились и были счастливы.

Запомните: если ребенку не хватает холестерина, он расти не будет! Может быть, поэтому некоторые дети едят сливочное масло буквально кусками!

Вообще, сейчас информации о правильном питании стало чересчур много. Мы живем с лозунгом «Каждый – сам себе диетолог». Мало того, что кто-то сам неправильно питается, так умудряется еще и других этому учить. Как-то столкнулся я с такой историей.

Будущие родители по настоятельным рекомендациям врача женской консультации стали резко ограничивать продукты, содержащие холестерин. То есть еще до рождения ребенка (что, кстати, делается довольно часто). Я попытался тактично объяснить коллеге-акушеру по телефону, что недостаточное питание в пренатальном периоде ведет к задержкам умственного развития ребенка и к снижению иммунитета, то есть к повышенной заболеваемости и склонности к аллергии. А длительное ограничение поступления холестерина в этот период приводит к дальнейшим изменениям самой структуры мозга, что будет выражаться в депрессиях и даже повышении склонности к самоубийству. Мягко говоря, меня не поняли!

С жирами в организм поступают жирорастворимые витамины А, D, Е, поэтому жиры необходимы для того, чтобы хорошо росли волосы, а кожа была здоровой, красивой и гладкой. Кроме того, если оставить худеющего человека совсем без жиров, то организм все равно свое возьмет. При избыточном количестве углеводов он «запустит» собственную «химическую фабрику» и начнет переводить углеводы в жиры, откладывая их про запас в самых «неудачных» местах. И хотя достоверно установлено, что жиры могут образовываться как из углеводов, так и из белков, но они в полной мере ими не заменяются.

Соединенные Штаты Америки имеют весьма печальный опыт использования так называемых безжировых диет, когда всеобщее увлечение употреблением «мюсли» дало в результате колоссальный всплеск болезни Альцгеймера. И что характерно, массовое использование за последние 10–15 лет обезжиренных продуктов в США не привело ведь там к уменьшению числа толстяков и толстух! Мало того, численность американцев имеющих высокие степени ожирения, постоянно растет. Увеличивается там и заболеваемость сахарным диабетом, что связано со смещением планки питания в сторону углеводных продуктов.

Так что для здоровья «безжировая» диета не менее вредна, чем постоянное злоупотребление жирной пищей. Хронический недостаток жиров приводит к общему нарушению всего обмена веществ.

Что там говорить! Даже почки фиксируются у нас за счет жирового мешка, а мозг человека на 60 % состоит из жиров! Ему присущи многие свойства жиров, в том числе и растворимость в целом ряде жидкостей, таких как ацетон, хлороформ, эфир, бензин, бензол. И это в значительной мере объясняет то, что у токсикоманов, «нюхающих» растворители, в скором времени развивается самая настоящая деструкция головного мозга, растворение клеток мозговой ткани. У очень худых и престарелых женщин при резком ограничении жиров есть риск опущения почек. В пожилом возрасте попытки худеть самостоятельно, без контроля опытного врача – крайне опасное мероприятие. Оно может не только не продлить вашу жизнь, но и вообще прервать ее.

Наш внутренний жир подобно подушке поддерживает органы и амортизирует удары. Доказано, что у очень худых женщин остеопороз и переломы встречаются чаще, чем у полных.

Жирные продукты – источник энергии, она участвует в обогреве тела. В экстренных ситуациях запас жиров позволяет достаточно долго обходиться без еды. Особенно необходимы жиры жителям северных широт. При слишком низкой окружающей температуре необходимо ежедневно утром съедать небольшой кусочек сала или какую-то другую сытную пищу. Накапливаясь в подкожной клетчатке и ткани, окружающей внутренние органы, жиры обеспечивают теплоизоляцию организма. Тем самым уменьшается риск переохлаждения. Недаром основу рациона многих северных народов составляет жирная рыба. Народы Крайнего Севера реже страдают от атеросклероза и гипертонической болезни, хотя и употребляют очень жирную пищу на протяжении всей своей жизни. Эскимосы Гренландии крайне редко болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и не страдают от тромбозов и тромбоэмболии. Ученые связывают этот факт со свойствами рыбьего жира и жесткими климатическими условиями этих стран.

В последние годы особое внимание и в средствах массовой информации, и в научных докладах уделяется важности применения полиненасыщенных омега-3 жирных кислот. В основном они содержатся в жирной морской рыбе, а также в некоторых растительных маслах (оливковом, соевом, рапсовом, льняном, грецкого ореха).

Я думаю, такой интерес к этому вопросу связан с тем, что за последние пятьдесят лет в результате проведения искусственной и естественной селекции, использования антибиотиков и гормонов изменился состав жировой ткани

племенных животных, что привело к уменьшению содержания в нем омега-3 да и омега-6 жирных кислот. Так, например, свиное сало давно уже находится под строжайшим запретом у диетологов в связи с высоким содержанием жиров и внушает ужас всем приверженцам здорового образа жизни. Но старые диетологи всегда знали, что именно свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным и является одной из незаменимых жирных кислот. Она не только входит в состав клеточных мембран, но и является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует в нормализации уровня холестерина!

Доказано также, что биологическая активность сала в пять раз выше, чем у сливочного масла. Если есть сало в разумных пределах, то арахидоновая кислота будет распространять свои оздоровительные свойства на весь организм. Не зря в ежедневное меню членов ЦК КПСС входило 10 г подкожного свиного сала! Усиливать действие этого продукта способны свежие овощи с яблочным уксусом. Так что свиной шашлычок, замаринованный на яблочном уксусе, вполне приемлем для больных с повышенным содержанием холестерина. Но, конечно, во всем важна мера!

Не так давно были получены результаты научных исследований, проведенных одновременно в нескольких странах – в США, Великобритании и Израиле. Все они указывали на то, что увеличение приема омега-3 полиненасыщенных жирных кислот оказывает выраженное положительное влияние на депрессивные состояния и нарушение мозговой деятельности человека. «Некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют нам чувствовать себя более спокойными, счастливыми, ясно мыслить», – утверждает доктор Кристин Альберт (Harvard University Medical School), автор исследования, подтверждающего, что диета, богатая кислотами омега-3, резко снижает вероятность инфарктов. Двумя основными такими веществами, влияющими на психику человека, являются гормоны серотонин и допамин.

Серотонин (к нему мы еще не раз вернемся) – удивительный гормон, способный снижать напряжение и вызывать ощущение спокойствия и счастья. Если его вырабатывается недостаточно, возникает депрессия, чувство тревоги, грусти и усталости.

Допамин влияет на остроту ума и вызывает такие рефлексy, как способность чувствовать боль и удовольствие.

Оба эти гормона вырабатываются в особых отделах мозга и только при помощи омега-3 жирных кислот, поступающих с продуктами питания. Правда, для того чтобы все эти «гормоны счастья» начали действовать, мозгу также необходимы витамин С, фолиевая кислота, цинк и целый ряд других микроэлементов. Но главное, что выяснилось совсем недавно: для их синтеза необходим солнечный

свет! Именно поэтому в яркий солнечный день у нас поднимается настроение, а в дождь многие из нас начинают грустить. Вероятно, частое употребление жирных сортов рыбы объясняет тот факт, что японцы и финны в наименьшей степени подвержены стрессам и депрессии.

Рыбий жир помогает нам не только быть уравновешеннее, обеспечивает хорошее настроение, но он еще и помогает избавляться от полноты. Не верите? Ученые выяснили, что докозагексаеновая кислота, содержащаяся в жире морских рыб, предотвращает накопление избыточного веса. Добавление ее в рацион достоверно предотвращало развитие преадипоцитов (предшественников жировых клеток) в зрелые клетки. Кроме того, отмечалось подавление последующего накопления липидов внутри этих жировых клеток. Эта жирная кислота может регулировать количество жировой ткани в организме, особенно в периоды ее активного роста (в течение 6–12 месяцев после рождения ребенка и в период пубертатного созревания 10–16 лет). В этом возрасте наиболее целесообразно использование в рационе детей различных сортов рыбы! Однако это не значит, что употреблять жирную рыбу в пищу можно без всяких ограничений!

Сегодня люди употребляют значительно меньше полезных жирных кислот, чем требуется для поддержания здоровья. Многие даже не догадываются, что усвоение омега-3 жирных кислот из жирных сортов рыбы вдвое выше, чем, например, при употреблении тресковой печени. Самым полноценным источником омега-3 жиров являются морепродукты (фармацевтические препараты я даже в сравнение не беру). В рыбе и морепродуктах омега-3 жиры содержатся в виде эйкозапентаеновой и докозагексаеновой жирных кислот, которые как раз наиболее полезны и активны.

Между тем, учитывая финансовое положение большинства нашего населения, совсем не обязательно постоянно покупать дорогую красную рыбу. Эти же омега-3 жирные кислоты содержатся в таких общеизвестных и доступных рыбах, как, например, скумбрия, семга или даже сельдь. Особенно богаты этими ценными кислотами, которые препятствуют развитию атеросклероза и снижают уровень «вредного» холестерина в крови, семга и сельдь из северных вод.

Причем если омега-3 преимущественно действуют на триглицериды, предупреждая сердечно-сосудистые заболевания, препятствуют возникновению тромбов, то омега-6 регулируют общий холестерин в крови.

Омега-3 жирные кислоты хороши не только для борьбы с атеросклерозом и сохранения в отличном состоянии сердечно-сосудистой системы. Они чрезвычайно эффективно защищают от развития болезни Альцгеймера, нередкого заболевания нашего века, приводящего к тяжелому поражению интеллекта, функций познания, памяти и дальнейшей гибели человека.

Большое значение для человека любого возраста имеют пищевые компоненты, нормализующие обмен жиров и холестерина. К ним относятся не только полиненасыщенные жирные кислоты, но и многие витамины, лецитин, магний, йод. В таких продуктах, как творог, яйца, морская рыба, морепродукты, эти пищевые вещества благоприятно сбалансированы с холестерином. Поэтому как отдельные продукты, так и всю пищу за день в целом надо оценивать не только по содержанию холестерина, но и по другим показателям.

Уменьшает всасывание холестерина из кишечника фитостерин, который содержится в зерновых продуктах, орехах и особенно в растительных маслах.

Я считаю, что людям пожилого возраста стоит отказаться от сливочного масла в своем рационе, заменив его сметаной или сливками, которые богаты фосфатидами. Эти вещества не только участвуют в процессах, регулирующих уровень холестерина в крови, но и определенным образом препятствуют его отложению на стенках кровеносных сосудов. Ведь по содержанию этих фосфатидов сметана более чем в 2 раза превосходит сливочное масло и вместе с тем в 4 раза уступает ему по содержанию холестерина.

Еще в 90-х годах XX века в нашей стране произошла глобальная переоценка ценностей. Все, что казалось полезным, вкусным и необходимым, перешло в ранг законспирированных убийц. Появились звучные эпитеты, такие как «белая смерть», «сладкая смерть». А с 1994 года на арене появляется и холестерин, быстро обогнавший по дурной славе всех собратьев по кухне. После официального заявления ВОЗ о прямой связи между высококалорийной, богатой холестерином пищи и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний рекламные призывы к «здоровому» питанию зазвучали несколько по-иному.

Сейчас мы уже без трепета и со сноровкой умеем открывать круглые пачки с плавленным сыром; давно угас блеск в глазах при виде ярких этикеток. Но что же делать со сложившимися годами стереотипами? Не пора ли заняться реабилитацией холестерина? Какую же роль, кроме красочно описанного заполнения сосудов бляшками, он играет?

Это жироподобное вещество, незаслуженно снискавшее в народе дурную славу, может не только откладываться на стенках сосудов, приводя к инфарктам и инсультам, но также регулирует проницаемость мембран клеток, участвует в образовании желчных кислот, гормонов половых желез и коры надпочечников, витамина D в коже. Мало кто знает о том, что половые гормоны буквально «обожают» холестерин: ведь он служит для них главным сырьем. Другими словами, эти гормоны представляют собой не что иное, как видоизмененный холестерин.

Дочерними субстанциями холестерина являются половые гормоны тестостерон и эстрогены, значение которых сложно переоценить. При отсутствии в пище холестерина и недостаточной его выработке у женщин нарушается менструальный цикл, что в конечном счете ведет к бесплодию. В надпочечниках из того же холестерина синтезируется универсальный регулировщик обмена веществ и артериального давления – гормон кортизол. И, наконец, этот «виновник торжества» входит в состав желчи, которая работает в кишечнике эмульгатором, то есть разделяет большие куски жира на мелкие капельки. Этот процесс позволяет ферментам беспрепятственно выполнять работу по утилизации съеденной пищи.

Холестерин является структурным компонентом почти всех клеток. Это строительный материал наряду с белками, лецитином и углеводами. Он, словно железная арматура в бетонных блоках, пронизывает клеточные мембраны, создавая необходимую прочность всей конструкции. Эта функция необходима прежде всего нервным клеткам. Их непроницаемые ничем оболочки до 50 % состоят из холестерина. Всем хорошо известна поговорка: «нервные клетки не восстанавливаются». А ведь это совсем не так. Нервная ткань в вопросах собственного ремонта «впереди планеты всей»! А какой ремонт без стройматериалов – холестерина и других жиров?

Наверное, не ожидая от нас проявления благоразумия, наш организм подстраховался и наладил самостоятельный синтез холестерина, чтобы не зависеть от переменчивого рациона. И, отдавая дань цифрам, стоит отметить, что внутри нас вырабатывается около 1 г холестерина за день, а с пищей поступает всего 300–500 мг.

Незачем обвинять такую важную составляющую клеточного царства во всех смертных грехах просто потому, что он имеет место быть. Такие заболевания, как атеросклероз и желчнокаменная болезнь, которые напрямую связывают с высоким уровнем холестерина, на самом деле до конца еще не изучены. Иначе все было бы слишком просто. Ведь даже полностью удалив холестерин из рациона питания, мы не избавляемся от этих проблем?!

Показателен пример с вегетарианством. По выдвинутой теории атеросклероза, любители подножного корма вообще не должны знать слово «стенокардия». Однако при наличии индивидуальных рисков, собственной выработки холестерина даже у самого истового вегетарианца может быть достаточно, чтобы смастерить приличных размеров бляшку и намертво забить ей жизненно важный сосуд.

Почему же холестерин так несправедливо и однозначно обвинен? Остановимся подробнее на таком вопросе, как развитие атеросклероза. «Холестериновая» теория развития этого заболевания была выдвинута еще в 1916 г. русским ученым Н.Н. Аничковым. Только представьте себе – это же сколько воды утекло с тех пор?

Наверное, целый океан! Уже около ста лет ученые решают судьбу холестерина: казнить его или все же миловать?

В длительном судебном процессе по обвинению холестерина в убийстве каждого третьего человека на Земле, в последние годы, кажется, произошел некоторый прорыв. Холестерин наконец-то разделили на «плохой» и «хороший».

Дело в том, что жиры в воде не растворимы. Это знают все, кто хоть раз мыл посуду. Наш организм – это в основном вода, и чтобы получить в него входной билет, холестерин образует сложные соединения с белками, именуемыми липопротеидами. Это большие и рыхлые конструкции с низкой плотностью. Плавая по организму, они щедро делятся холестерином с различными тканями. А маленькие, плотные липопротеиды, наоборот, собирают холестерин отовсюду, включая сосуды с их угрожающими бляшками, доставляют собранный «мусор» в печень, откуда его благополучно удаляют в виде желчи.

На сегодня считается, что пусковым моментом атеросклеротического процесса является повреждение нежной внутренней выстилки сосудов – эндотелия. А уж в дальнейшем на эти «раны» и набрасываются все, кому не лень: тромбоциты, лейкоциты и все тот же холестерин, связанный с белками плазмы крови. Эти элементы, словно стервятники, слетаются в то место, где проявилась слабинка, и привлекают на пир все больше своих собратьев. Окончательного «виновника» этого безобразия выявить так и не удалось. Высокое артериальное давление, турбулентные потоки крови в местах разветвлений сосудов, нарушение гормонального фона, стрессы, курение, недостаток витаминов группы В – вот неполный список возможных причин атеросклероза. Под подозрением были даже внутриклеточные паразиты – хламидии, печально известные в узких кругах венерологов.

Могут пройти годы, пока атеросклеротическая бляшка накопит достаточное количество холестерина, чтобы мало-мальски испортить нам жизнь. За это время мудрый организм создает разветвленную систему запасных путей, и ткани с органами страдать от недостатка крови (а стало быть, и кислорода) не будут. Вот с чего надо брать пример нашим дорожным службам для борьбы с пробками! Совершенно иная история развивается, если на бляшке под действием воспалительных факторов образуется тромб. И история эта с печальным концом... Оторвавшись от своего места рождения, тромб попадает в более мелкие сосуды и закупоривает их на все 100 %. Вот тут и появляется он – его величество инфаркт!

Еще интересней дело обстоит с желчнокаменной болезнью. Образование холестериновой «драгоценности» происходит из-за того, что нарушается как химический состав желчи, так и двигательные способности желчного пузыря. Желчь в основном состоит из желчных кислот, лецитина и холестерина. Преобладание в ней последнего коварного компонента и приводит к образованию камней. Такая ситуация возникает при ожирении, похудении, беременности, удалении части кишечника, а иногда и просто так, беспричинно. Объяснить, что

именно толкает холестерин на формирование булыжника в желчном пузыре, пока не представляется возможным.

Частично холестерин синтезируется в организме, но определенный процент его должен обязательно поступать с жирной пищей. А если ее нет?! Если кругом сплошные ограничения и безжировые диеты? Именно так появляются женщины, у которых «почему-то» пропало половое влечение, а нередко и сам менструальный цикл. Аменорея – неизменная спутница поклонниц диет. Некоторые виды «жестких» безжировых диет даже приводят к раннему климаксу у женщин. А ведь находятся, с позволения сказать, «целители», предлагающие голоданием лечить бесплодие! И конечно, кто-то из доверчивых женщин попадает в их сети, следует этим «оздоровительным» рекомендациям!

Итак, наше «уголовное дело о массовом убийце», конечно же, до сих пор еще не закрыто. Оно обросло новыми фактами и подробностями. Количество томов становится все больше. А холестерин так и остается на скамье подсудимых. Сможем ли мы когда-нибудь поставить точку в этом деле? Вероятно, да. Ведь наука на месте не стоит, а знания делают нас сильнее, мудрее и выносливее. Слепое же следование стереотипам, наоборот, заводит в омут ограниченности.

Однако вернемся к нашим жирам. Или к вашим жирам?!

Канадские диетологи из университета Монреаля в течение четырех лет проводили исследование, изучая распространенность ожирения среди девушек от 15 лет и старше. Ежегодно высчитывалась общая сумма употребляемых калорий. Результаты обзора данных из 168 стран показали, что люди, которые питались продуктами с мононенасыщенными жирами (оливковое масло, авокадо, орехи), не страдали от избыточного веса и сердечных расстройств. В Саудовской Аравии, Египте и Перу показатели потребления мононенасыщенных жиров были самыми низкими; во Франции, Дании и Италии – самыми высокими, а уровни ожирения соответственно незначительными. Ситуация в Канаде и Соединенных Штатах оказалась, мягко говоря, более сложной.

Мои коллеги – врачи-диетологи из Канады, посоветовавшись, пришли к выводу, что мононенасыщенные жиры положительно сказываются на работе сердца, не добавляют лишних килограммов и не повреждают стенок артерии. Однако на степень полезности этих жиров влияет дополнение рациона фруктами и овощами, а также посильная физическая активность.

А вы знаете, что растительное масло, почему-то называемое в народе постным, на самом деле содержит жира больше, чем любое сливочное? Вы когда-нибудь обращали внимание, что на любой упаковке сливочного масла стоит процент жирности? А на растительном масле его обычно нет. Потому, что растительное

масло – почти 100 % жир. Я это пишу к тому, что не стоит тешить себя иллюзиями, что раз масло полезно для здоровья, то его можно щедрой рукой заливать в салаты и сковородки. Злоупотребление не только животными, но и растительными жирами нарушает липидный обмен и отравляет организм продуктами их окисления. Не все знают, что жиры растительного происхождения легче усваиваются и быстрее попадают в жировую клетку (адипоцит), чем жиры животного происхождения. Скорее всего, это связано с эволюционным развитием, из-за травоядности первобытного человека.

Натуральные растительные масла – правда и вымыслы

Натуральные растительные масла – это концентрат биологически активных веществ, которые растения производят из почвы, воды и солнечной энергии для своего роста и созревания. Все они содержат множество витаминов, микроэлементов и других соединений, которые обладают множеством полезных свойств и для человека. Однако количество и соотношение этих веществ в разных маслах разное. Поэтому подбирать наиболее подходящее для себя масло нужно не только по его составу и рекомендациям подруг, но и прислушиваясь к собственным ощущениям. А я поделюсь с вами своими ощущениями и скромными знаниями об особенностях каждого из них.

«Наконец-то достала дефицитное масло расторопши, исключительно повезло! Расхватывали на лету!» «Купила за бешеные деньги масло виноградной косточки – и тоже безумно счастлива!» На полках магазинов и аптек сейчас появились льняное, конопляное, тыквенное и почему-то самое «модное» – пальмовое масло. Каждый из нас, став взрослее и мудрее, начал интуитивно понимать, что питается не совсем тем, чем надо бы. Все мы подсознательно ищем новые менее вредные продукты, чем те, что может предложить нам индустрия производства и торговли. Отсюда повальное увлечение «бурым» сахаром, отсюда же мода на потребление давно забытых или экзотических масел.

Давайте обратимся к своим корням. К тому, как питались наши дедушки и бабушки, поколения русских людей. Традиционные для России льняное и конопляное масла, к сожалению, извели уже давным-давно! Заодно с самим льном и коноплей в регионах, где их выращивали. Теперь же вдруг выясняется, что традиционные русские масла полезны и для красоты, и для здоровья. «Не с теми боролись! Хотели, как лучше, а получилось...» А некоторые традиционно используемые масла – той же травы расторопши, облепихи или тыквенное – прямо называют лечебными и рекомендуют принимать при заболеваниях печени, желудка и желчного пузыря. Среди модниц, следящих за своей кожей, стали популярны

масла виноградной и абрикосовой косточки, шиповника и чайного дерева, какого-то заморского иланг-иланга, не говоря уже о розах и жасминах. Вроде бы заменяют они не только омолаживающие кремы, но и некоторые дорогие косметические процедуры типа подтяжки или ботокса. На самом деле целебные свойства необычных и непривычных нам «чудо – масел» во многом преувеличены.

Оливковое масло

Оливковое масло – растительное масло, получаемое из мякоти оливок; лучшие сорта называются прованским маслом. Из всех растительных масел оливковое – самое питательное. Оно полностью переваривается, богато жирными кислотами. Древние греки, желая наполнить силой половые органы, едва встав с постели, натошак выпивали немного оливкового масла, заедая его большой ложкой свежего меда. В древнее время и средние века оно традиционно использовалось для освещения. В христианских традициях оливковое масло (елей) использовалось в обрядах богослужения.

Оливковое масло содержит довольно много моновенасыщенной олеиновой кислоты (75 %), относящейся к отдельному классу омега-9 жирных кислот. Ее там в 3,5 раза больше, чем в любом другом. Эта жирная кислота меньше окисляется и оказывает благоприятное влияние на холестериновый обмен и на состояние желчевыводящих путей. Поэтому оливковое масло хорошо переносится людьми, страдающими нарушениями пищеварения, заболеваниями печени и желчного пузыря. Более того, таким больным даже рекомендуют принимать натошак ложку оливкового масла. Это стимулирует выделение желчи, нормализует работу желчевыводящих путей, тем самым уменьшая риск образования камней в желчном пузыре.

Поскольку желчный пузырь выделяет желчь только при поступлении в двенадцатиперстную кишку жиров, то при полном отказе от их ежедневного употребления вы рискуете получить застой желчи, что со временем неминуемо приведет к образованию камней в желчном пузыре. Чем больше выводится из печени желчных кислот, тем больше расходуется на эти цели холестерина. Поэтому оливковое масло способно снижать уровень холестерина крови. Если желудок и кишечник – ваши слабые места, то оливковое масло поможет обеспечить нормальную работу этих органов.

Было установлено, что олеиновая кислота замедляет окисление холестерина, таким образом, холестерин не может проникнуть сквозь стенки артерий, разрушить их и стать причиной сердечных приступов и инсультов. Она способствует повышению в крови уровня липопротеидов высокой плотности (ЛВП), которые транспортируют холестерин из тканей в печень для утилизации, нормализует липидный обмен. Оливковое масло препятствует развитию ишемии, атеросклероза, рака, заболеваний нервной и иммунной систем, проблем с кожей. А все женщины знают,

что с годами кожа теряет влагу, приобретает склонность к преждевременному старению, получает толчок к развитию дерматозов.

В странах Средиземноморья, где традиционно ежедневно употребляют оливковое масло, самый низкий уровень онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, в отличие от стран Западной Европы. Исследователи из Гарварда обнаружили, что женщины Греции, которые употребляли оливковое масло более одного раза в день, на 35 % реже заболевали раком молочной железы, чем те, кто редко употреблял оливковое масло. Замечено, что в районах, где традиционно потребляют много оливкового масла, смертность от рака молочной железы, толстой кишки, яичников, матки и простаты значительно ниже. Имеются данные, что оливковое масло способствует выделению каротиноида ликопена, содержащегося в томатах. Ликопен является онкопротектором и антиоксидантом. Особенно он активен против рака простаты.

Это подтверждают и исследования, выполненные в Северо-Западном университете Чикаго. Они доказывают, что олеиновая кислота достоверно снижает риск возникновения злокачественных опухолей и повышает эффективность их лечения. Эти результаты были в свое время опубликованы в журнале «Annals of Oncology». Как выяснили чикагские ученые, олеиновая кислота подавляет активность ракового гена под названием «Her-2/neu». При этом выработка белка, вызывающего рак молочной железы, снижается на 46 %. А тем, кому все же «посчастливилось» заболеть, оливковое масло может помочь в какой-то мере даже избавиться от опухоли – оно повышает эффективность известного лекарства герцептина, которое спасло жизнь тысячам пациенток.

Оливковое масло содержит меньше незаменимых жирных кислот и витамина Е, чем некоторые другие растительные масла, но зато антиоксидантный витамин Е эффективнее борется со свободными радикалами именно в присутствии мононенасыщенных жиров. Всем известно положительное воздействие оливкового масла на всю пищеварительную систему организма. Оно снижает кислотность желудочного сока и защищает желудок от возникновения гастритов и язв.

Оливковое масло также способствует усвоению кальция. Поэтому потребление оливкового масла имеет большое значение для детей в период активного роста, формирования скелета. По этой же причине оно необходимо пожилым людям, поскольку способствует минерализации костей и препятствует потере кальция, предупреждая развитие остеопороза.

Группа американских ученых из центра по исследованию физиологии чувственного восприятия им. А. Монелла (Monell Chemical Senses Center)

опубликовала важное открытие. Оказывается, в оливковом масле категории «extra virgin» (масло первого отжима) содержится природный противовоспалительный агент, который решили назвать «олеокантал» (oleocanthal). По своей нестероидной природе и действию он близок к известному жаропонижающему и противовоспалительному препарату – ибупрофену. Фармакологический эффект ибупрофена и олеокантала одинаков, хотя они имеют различную молекулярную структуру. Ибупрофен, конечно, действует сильнее, чем оливковое масло, но заметьте, что ибупрофен – это фармацевтический препарат с кучей побочных эффектов. А какие вы знаете побочные эффекты от употребления оливкового масла?

Однако известно, что растительное масло (даже самое настоящее оливковое) – на самом деле продукт капризный и скоропортящийся. Оливковое масло, в отличие от некоторых красных вин, со временем не улучшает свои качества. Наоборот, чем дольше оно хранится, тем больше теряет свой вкус. Чтобы не растерять его драгоценных свойств, научитесь правильно выбирать и хранить масло.

Рафинируют, то есть очищают, как правило, оливковые масла не очень высокого качества. Они имеют светло-желтый или золотисто-желтый цвет. Знатоками же ценится нерафинированное оливковое масло высшего сорта – так называемое прованское. Оно обладает специфическим запахом и вкусом, а по цвету – не золотистое, а слегка зеленоватое, но именно оно самое полезное.

Наиболее полезно оливковое масло первого холодного отжима оливок, «extra virgin olive oil». Это масло наивысшего качества. Его кислотность обычно не превышает 1 %, а считается, что чем ниже кислотность масла, тем выше его качество.

Еще более ценным считается оливковое масло «холодного отжима», хотя это понятие достаточно условно – масло в той или иной степени нагревается и при «холодном прессовании». Его целесообразно использовать для приготовления блюд без термической обработки, например, салатов. Менее качественное масло – «помас» – изготавливается из смеси масла из оливковых косточек и масла «экстра вирджин».

Наиболее качественным считается греческое, особенно критское оливковое масло. Установлено даже, что одна разновидность жирных кислот – «insaturi», содержащаяся в оливковом масле «extra virgin», очень похожа на жиры, входящие в состав материнского молока. Такое оливковое масло усваивается на 100 %! Еще в магазинах вы можете встретить масло с пометкой virgin olive oil (без приставки extra). Это натуральное оливковое масло, но состоящее из 20 % оливкового масла однократного холодного прессования и 80 % рафинированного оливкового масла.

Настоящее оливковое масло в действительности довольно легко отличить от подделок и суррогатов. Для этого просто поставьте его на несколько часов в холодильник. В натуральном масле (все равно: рафинированном или нет) на холоде образуются белые хлопья, которые при комнатной температуре снова исчезают. Это происходит из-за содержания в оливковом масле небольшого количества твердых жиров, которые при охлаждении застывают и дают эти твердые хлопьевидные включения.

Салаты с оливковым маслом должны стать на вашем столе таким же обыденным явлением, как чистка зубов по утрам.

Кстати, все прогрессивное человечество уже давно перестало есть салаты, заправленные майонезом. В лучших ресторанах Европы теперь все салаты заправляются оливковым маслом и/или бальзамическим уксусом. Придя в хороший дорогой ресторан, вы никогда не найдете холодной закуски в виде салата с майонезом. Сейчас считается дурным тоном приглашать домой гостей и выставлять перед ними бадейки с майонезными салатами. Имейте это в виду.

Хотя многие продолжают считать, что любые жиры, даже заправка к салату, – это нечто, портящее фигуру и здоровье. На самом деле, приправы и заправки к салатам и овощным блюдам на основе оливкового масла очень полезны. Небольшое количество жира со свежими овощами помогает организму усваивать антиканцерогенные соединения, такие, как ликопен, альфа- и бета-каротины. Если потреблять овощи без жиров, то организм не сможет усвоить эти спасительные вещества, предотвращающие развитие рака и заболевания сердечно-сосудистой системы. Всего 10–20 г оливкового масла или 1–2 столовых ложки к салату могут стать вполне адекватной нормой для поддержания здоровья на должном уровне. Любителям добавлять в салат сыр, ветчину, жареную курятину, яичный желток и авокадо, к сожалению, следует отказаться от салатных заправок, у них лимит жиров будет уже исчерпан. Если вы предполагаете, что в основном блюде вашего стола тоже будет содержаться немало жиров, то масло в салат лучше не добавлять – все хорошо в меру.

Льняное масло

Всем хорошо оливковое масло, но, к сожалению, в нем отсутствуют некоторые важные для нашего организма жирные кислоты. Однако они с избытком есть в рапсовом и соевом маслах. Рекордсменом же по содержанию незаменимых жирных кислот является льняное масло. В состав омега-3 жиров входят три особые незаменимые жирные кислоты. Это альфа-линоленовая кислота, эйкозопентаэновая кислота (ЭПК) и докозгексаэновая кислота (ДГК). Льняное масло – очень хороший источник именно альфа-линоленовой кислоты. А вот по содержанию

ЭПК и ДГК ничто не сравнится с рыбой, обитающей в северных морях, и рыбьим жиром.

Долгие годы все наши представления о применении и пользе уникальной культуры льна ограничивались лишь созерцанием незамысловатых рисунков тканевых изделий из льна, да еще штабелей фляг и бутылок с олифой в хозяйственных магазинах. Однако оказалось, что помимо волокон льна, из которых можно изготовить буквально все – от медицинского белья, препятствующего образованию пролежней, до мебели и даже кровли домов, масло из семян льна содержит жизненно необходимые человеку вещества.

Если вы займетесь поиском информации о растительных источниках омега-3 и омега-6 жиров, то уверен, что сразу же наткнетесь на льняное масло. Многие авторы говорят о невероятной, какой-то просто фантастической пользе именно льняного масла, которое богато омега-3 жирными кислотами. Наверное, рациональное зерно в этом все же есть, потому что омега-3 и омега-6 жиры в льняном масле содержатся в идеальном соотношении. Подлинный секрет сохранения хорошего здоровья, профилактики различных заболеваний состоит в поддержании определенного баланса между двумя – омега-3 и омега-6 – жирными кислотами. Льняное масло по содержанию омега-3 жирных кислот в два раза превосходит даже рыбий жир плюс в избытке содержит жирорастворимые витамины, необходимые мозгу и половым железам.

Применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака прямой кишки и молочной железы. Благоприятно влияет на нервную систему, снижает давление, улучшает работу почек и зрение. Однако производят льняное масло в очень малых количествах, и найти его гораздо труднее, чем масло других видов.

Употреблять льняное масло надо с осторожностью – его передозировка или несвежесть могут привести к пищевому отравлению. У омега-3 и омега-6 полиненасыщенных жирных кислот есть один существенный недостаток – они чрезвычайно подвержены окислению. Особенно быстро окисление происходит при нагревании жиров и при взаимодействии с воздухом. В результате образуется огромное количество свободных радикалов, которые вызывают множество негативных реакций во всем организме. Причем масло может быстро окислиться, даже если бутылка будет стоять в холодильнике.

У нас льняное масло можно спокойно купить в аптеке, а, например, во Франции продажа льняного масла в бутылках запрещена из-за слишком высокого уровня содержания пероксидов. Поэтому решайте для себя сами, нужно вам это или нет. Я считаю, что лучше будет не рисковать и обойтись без него. Но если вы все-таки решитесь его купить и употреблять в пищу, то обязательно проверьте срок

годности. Ни в коем случае не жарьте на льняном масле. При нагревании оно мгновенно окисляется. Храниться льняное масло должно в холодильнике, в темной стеклянной бутылке с плотно закрытой крышкой. Это позволит вам немного сократить количество свободных радикалов.

Подсолнечное масло

Оно особенно популярно у хозяек в России. Сразу хотелось бы уточнить, что подсолнечное и кукурузное масла вообще не содержат омега-3 жиры, но зато жиров класса омега-6 в них очень много. К сожалению, многие недооценивают пользу подсолнечного масла, предпочитая ему только модные сейчас «заморские» масла (оливковое, миндальное, кунжутное и т. д.). И совершенно напрасно! Ведь именно к классу омега-6 относятся две наиболее важные для нас незаменимые жирные кислоты: линолевая и главное – гамма-линоленовая, которая неоценима при диабете, артрите, кожных болезнях и рассеянном склерозе. Без нее мы не смогли бы вырабатывать простагландин E1 (сокращенно ПГЕ1) – одно из величайших защитных средств организма в борьбе с преждевременным старением, болезнями сердца, раком, артритом, аллергиями, астмой, аутоиммунными заболеваниями и многими другими напастями человечества. Гамма-линоленовая кислота настолько важна для стабилизации обменных процессов, что ее цена на мировом рынке доходит до астрономических цифр.

Но тут получается палка о двух концах. Перекос в сторону чрезмерного потребления жиров омега-6 является основной причиной преждевременного старения и почти эпидемического распространения артрита, рака, болезней сердца и других заболеваний. Наверное, потому что подсолнечное, кукурузное и другие аналогичные масла и так употребляются нами постоянно и в избыточном количестве. А это неизменно приводит к накоплению в организме определенных воспалительных эйкозаноидов, которые способны сужать кровеносные сосуды, уменьшать просвет бронхов и повышать артериальное давление. И тем не менее представители этого класса жирных кислот остаются крайне необходимыми для нашего здоровья да и для самой жизни. Так как только жиры омега-6 могут превращаться в удивительную по своим свойствам ценнейшую гамма-линоленовую кислоту (ГЛК).

В подсолнечном масле, на мой взгляд, больше ценных элементов, чем во многих других маслах. К примеру, витамина E там в двенадцать раз больше, чем в оливковом масле. Старайтесь употреблять только нерафинированное масло, поскольку в нем содержится важное антихолестериновое соединение – лецитин. В очищенном (рафинированном) масле оно отсутствует. Наличие осадка в подсолнечном масле не всегда свидетельствует о его низком качестве. Этот осадок образуется из полезных биологически активных фосфатидов, которые находятся в масле преимущественно во взвешенном состоянии.

Хочу открыть глаза тем, кто подвержен воздействию рекламы. В растительных маслах любой степени очистки холестерина нет и быть не может! Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Поэтому надпись на бутылках с растительным маслом: «Не содержит холестерина!» – это всего лишь рассчитанный на доверчивых покупателей рекламный трюк. Прежде чем покупать какое-либо незнакомое кулинарное масло, поинтересуйтесь его составом, неплохо было бы заглянуть в соответствующую литературу. Не доверяйте рекламе.

Подсолнечное масло, пожалуй, не пойдет на пользу только больным дерматозами (псориаз, экзема, нейродермит). Так как ежедневно употребляя данные масла, вы не способствуете оздоровлению кожи, а, наоборот, усугубляете течение воспалительных и аллергических процессов.

Конопляное масло

Как и другие масла, содержит жирные кислоты омега-3 плюс витамины А, группы В, С и D. Но не спешите радоваться. Зря вы сейчас подумали, что купите себе бутылочку масла, будете пить его по столовой ложечке в день, и вопрос с насыщением организма омега-3 жирами будет решен.

Нет, не будет. К сожалению, в этом масле количество омега-6 жиров в 3, 4, 5 раз превышает содержание омега-3 жиров, которых нам обычно катастрофически не хватает. Омега-3 и омега-6 жиры конкурируют между собой за одни и те же ферментные системы, поэтому чем больше вы едите масел с огромным количеством омега-6, тем труднее омега-3 жирам реализовать свое полезное действие в организме. Потребляя эти масла, вы еще больше загружаете организм омега-6 жирами. Для нормального функционирования организма соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 в рационе должно составлять от 1:1 до 4:1. Сегодня это соотношение резко нарушено и выглядит как 10:1 или 20:1 в пользу омега-6 жиров. Количество и соотношение полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3 зависит от характера потребляемой пищи. Если полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-6 мы получаем в достаточном (даже избыточном) количестве ежедневно, то жирной кислоты омега-3 нам всем катастрофически не хватает.

Конопляное масло применяется при бессоннице, неврозах, ревматизме, фурункулах, старческом склерозе. Получают конопляное масло из особых сортов конопли, которые не содержат наркотических веществ.

Тыквенное масло

Помимо жирных кислот содержит витамин РР – никотиновую кислоту, которая участвует в клеточном дыхании, а также витамин Е, препятствующий образованию тромбов, биофлавоноиды и каротиноиды – мощные антиоксиданты, которые защищают наши клетки от повреждений. Тыквенное масло является источником цинка и селена. Оно полезно для печени и желчного пузыря, нормализует секрецию желчи, улучшает состав крови, выводит токсические вещества. В старину его применяли для борьбы с кишечными паразитами и восстановления после тяжелого истощения.

Масло расторопши

Получают из семян расторопши, или чертополоха молочного – растения, которое издревле используют для лечения болезней печени и желчного пузыря. Оно содержит, помимо того же полезного набора, что и другие масла, редкое вещество – силимарин, которое прицельно защищает клетки печени от всевозможных ядов, а также соединения, обладающие спазмолитическим действием. Применяется при всевозможных заболеваниях печени и желчевыводящих путей, даже при циррозе и жировом перерождении. Полезно при фарингите, рините и заболеваниях полости рта. Незаменимо в процессе лечения алкоголизма и наркомании. Защищает от побочных токсических эффектов лекарств. Омолаживает кожу.

Кедровое масло

В каждом из масел, как вы уже, наверно, заметили есть свой набор различных полезных веществ, но основу составляют все те же жирные кислоты, витамины, микроэлементы. В кедровом масле витамина Е в пять раз больше, чем в оливковом. Но самое важное, что содержится в кедровом орехе – это L-аргинин (arginin). Это вещество – аминокислота, которая является незаменимым помощником в длительной борьбе с избыточным весом. Поэтому я позволю себе посвятить ей еще несколько минут вашего драгоценного времени.

Эта аминокислота почти не вырабатывается организмом человека, а поступает извне. Ее основная функция в обмене веществ заключается в том, что она отвечает за выработку монооксида азота. Это газ, который, минуя клеточные мембраны, способен управлять функциями клеток, передавая информацию от клетки к клетке. Недостаток оксида азота в организме неизменно приводит к образованию «смертельного квартета»: ожирение, как следствие – диабет, гипертония и рак. Причиной появления этого «квартета» является нарушение обмена веществ в нашем организме из-за недостатка NO.

Сегодня уже доказано, что ожирение в области живота, приводящее к повышению уровня инсулина и развитию сахарного диабета, развивается при нехватке в

организме оксида азота. Результаты проведенных исследований показали, что оксид азота является универсальным и уникальным регулятором метаболизма. Это очень маленькая сигнальная молекула, и «живет» она всего около 10 секунд. Производится оксид азота клетками кровеносных сосудов, выстилающими их изнутри. Приложите руку к груди. При каждом ударе вашего сердца, при растягивании и сокращении клеток происходит вытеснение оксида азота, что позволяет мышцам артерий расслабляться и облегчает прохождение по ним крови. Выработку оксида азота сопровождают сложнейшие химические реакции, в которых участвуют многие другие элементы.

Так вот, аргинин является незаменимым фактором выделения оксида азота. Мы постоянно недополучаем достаточного количества аргинина – «строительного материала» для выработки оксида азота, что приводит к дефициту его в нашем организме. Недостаток аргинина обычно является следствием несбалансированного питания и неправильного образа жизни. Питание полуфабрикатами, недостаток полноценного качественного белка в нашем рационе не позволяют получать нужное количество аргинина, а значит, нарушается образование полноценного количества оксида азота. Пища, богатая трансжирами и простыми углеводами, затрудняет высвобождение NO клетками сосудов.

Недавние открытия ученых показали, что монооксид азота не только действует как сигнальная молекула в нервной системе (своего рода регулятор артериального давления и распределитель притока крови к различным органам), но и способствует транспорту знаменитого гормона лептина внутрь клеток. А лептин ответственен за переработку жиров так же, как инсулин за переработку углеводов.

Оксид азота повышает стрессоустойчивость, ограничивая выброс стрессовых гормонов. Но и это еще не главное его свойство!

Если вы помните, в теме о физических нагрузках я упоминал соматотропный гормон (он же – гормон роста). Мы еще долго и мучительно обговаривали о его значении в ночном метаболизме жиров. Так вот, этот наиважнейший гормон выделяется только под действием «монооксида азота» и строго в интервале с 00:00 до 03:00. Распространенное убеждение, что ночь – время для любви, в корне неверно! По крайней мере, когда вам уже за сорок и вы боретесь с лишним весом. Если в этот промежуток времени вы бодрствуете и, соответственно, не получаете гормон роста, считайте, что ночь (в плане сгорания жиров) пройдет напрасно. Так что лучше уж переносите свои сексуальные марафоны на утро или на выходной день.

В кедровых орехах самое высокое количество белка среди любых других орехов или семян. В Сибири горстка этих орехов является традиционным дополнением к пище для того, чтобы создать чувство насыщения. В чем же секрет? Кедровые

орехи содержат пиноленивую кислоту, которая фактически стимулируют выработку двух мощных гормонов, подавляющих голод. Оба гормона играют ключевую роль в передаче сигналов в мозг о том, что вы больше не голодны. Это открытие сделали исследователи Калифорнийского университета. Наибольший эффект наступает через 30 минут. В организме на 60 % возрастает содержание холецистокинина и на 25 % – глюкагон-подобного пептида-1. Эти гормональные изменения сохраняются около четырех часов. Холецистокинин и глюкагонподобный пептид-1 посылают мозгу сигналы о насыщении. Уже через полчаса после употребления кедровых орехов аппетит уменьшался на 29 %, а «ожидаемое количество пищи» – на 36 %.

Своим пациентам я настоятельно рекомендую включить в свой рацион небольшое количество кедровых орехов. Возможно, некоторые из моих читателей, услышав такой совет, покрутят пальцем у виска. Всем известно, что в орехах полно жиров, а уж в их масле и подавно. Но согласитесь: ведь все зависит от количества, правда? Небольшая горсть кедровых ядрышек содержит около 200 ккал и 14 г жира. По энергетической ценности эту горстку орехов можно сравнить с баночкой низкокалорийного йогурта. Однако пользы от орехов будет больше в разы! Кроме того, орешки лучше йогурта утоляют голод, и вы забудете о шоколадно-конфетных перекусах, имеющих коварное свойство отражаться на объемах талии.

Масло грецкого ореха

А вот в масле грецкого ореха содержится немало йода, железа, фосфора, кобальта. Согласитесь, довольно редкий набор микроэлементов? Не так давно американскими учеными было проведено исследование, подтверждающее позитивное влияние грецких орехов на уровень холестерина, а главное – скорость липидного обмена. По их мнению, именно грецкие орехи должны служить легким перекусом в течение дня, а также содержаться в ежедневных блюдах. Правда, следует помнить, что рекомендуемая суточная норма потребления орехов составляет всего 20–28 г! Особенно тут не разгуляешься!

Кунжутное масло

В кунжутном масле, как ни странно, много кальция, причем в хорошо усвояемой форме. Столовая ложка этого масла в день повышает содержание кальция в организме в 2–3 раза. Кстати, общее свойство ореховых масел – сильный аромат, из-за чего их используют в малых количествах при ароматерапии. А также для придания ярких ароматов салатам, выпечке, фруктовым блюдам и сырам. А еще ореховые масла очень нестойки в хранении и быстро окисляются. Но, впрочем, мы это, кажется, уже обсуждали. Поэтому покупать их впрок не стоит.

Масло виноградной и абрикосовой косточки

Все эти масла можно применять и внутрь, но для этого они, пожалуй, слишком дороги. Поэтому они применяются в основном для косметических целей. Масло виноградной косточки отличается повышенным содержанием линолевой кислоты и витамина Е – и то и другое помогает удерживать в коже влагу, что сохраняет ее упругость и здоровый цвет. Это масло так же богато антиоксидантами, как и сам виноград. Масло виноградной косточки, по некоторым данным, может тормозить рост раковых клеток. Масло абрикосовой косточки помогает синтезу коллагена в коже, что обеспечивает ее упругость и эластичность. Применяется для кремов, масок и непосредственно на кожу лица и проблемные участки тела. Масло абрикосовой косточки незаменимо для ухода за кожей малышей – при потнице, дерматите и т. п.

Пальмовое масло

Пальмовое масло получают из мясистой части плодов масличной пальмы (*Elaeis guineensis*). Имеет красно-оранжевый цвет и является «тяжелым» продуктом для организма, и в частности для печени. В последнее время благодаря вездесущей рекламе это масло стало особенно популярно у некоторых слоев нашего населения. Знаете, есть такая группа людей, которые постоянно выискивают что-то эксклюзивное, но вместо этого часто находят приключения на свою голову.

Вы спросите: «Какое мне до него дело, если я его не ем и даже никогда не видела?» Дело в том, что в последние годы его суют чуть ли не во всю выпечку да и во многие другие продукты, продающиеся в магазинах, а также в разнообразные майонезы, маргарины и так называемые «легкие масла». Название напоминает «легкие сигареты», а вреда меньше не становится. Пальмовое масло входит в состав некоторых сортов шоколада и «одноразовой» лапши.

Однако если быть объективным, то и в этом масле из далеких тропиков есть одна полезная жирная кислота – олеиновая. Но ее почти в два раза меньше, чем в оливковом масле, и немного меньше, чем в сале и говяжьем жире.

К тому же в этих животных жирах присутствуют еще и биологически активные вещества, которые хоть и частично, но все же нейтрализуют негативные воздействия вредных кислот, содержащихся в них. Поэтому продукты с пальмовым маслом никогда не должны присутствовать на вашем столе.

Какое масло выбрать

Меня часто спрашивают: «Так какое же масло нам выбрать? Что лучше?»

Не стоит останавливать свой выбор на каком-то одном виде масла. Надо правильно чередовать растительные масла, но основу вашего рациона должно составлять качественное оливковое масло.

«Качественное масло?! Да где же его взять?»

Сейчас почти на каждой бутылке масла написано, что это идеальный продукт первого отжима, не содержит холестерина и т. д. Действительно, масла, полученные способом холодного прессования, считаются самыми полезными. При таком способе обработки семена не нагреваются, а просто обрабатываются механическим путем. Поэтому конечный продукт содержит почти весь набор витаминов и биологически активных веществ.

Теперь посмотрим на полку с растительными маслами. Как нас радует их чистый и прозрачный вид, яркий цвет. А вы знаете, как получают это замечательное растительное масло? Рассказать?

Технология тут довольно простая, и в ней за последние годы мало что изменилось. После очистки семечек от шелухи их подвергают прессованию, выдавливая холодным способом все, что можно оттуда выдавить. Это настоящий первый холодный отжим, в результате которого получают качественное масло, обладающее всеми природными пищевыми свойствами исходного сырья. Только боюсь, что именно это масло вы на прилавке вряд ли встретите.

В результате горячего прессования семена масличных культур нагреваются, а потом идут под механический пресс. Такое масло имеет яркую окраску, да и хранится оно довольно долго. А еще золотистая жидкость имеет насыщенный аромат. Объясняется это тем, что в процессе изготовления отсутствует дезодорирование, которое направлено на удаление летучих и ароматических веществ. Нерафинированное масло наиболее полезно для «внутреннего употребления», так как в нем сохраняются все природные компоненты: витамины, энзимы и другие биологически активные вещества.

Правда, жарить и тушить пищу на нерафинированном масле не рекомендуется, так как при высокой температуре в нем образуются токсичные соединения. Лучше всего заправлять им салаты.

Встает вопрос – что же делать с остатками масляного производства? Вариантов здесь много, цель одна – получить еще как можно больше масла. Если вы прочитали на этикетке «Первый холодный отжим» – не обольщайтесь. Сейчас это пишут все производители. На самом деле никто не собирается выкидывать жмых

после описанного выше первого холодного отжима. Это нерационально – ведь в остающемся жмыхе еще содержится довольно много масла.

А вот извлечь его из жмыха полностью (до 98 %) можно только «жестокими» способами. В качестве растворителя для экстракции может быть использовано вещество с красивым названием – гексан. По своей химической структуре оно напоминает бензин – хорошо растворяет жир, тем самым переводя его из субстрата в раствор. Потом эта субстанция (иначе не назовешь), на вид напоминающая грязную сметану (про запах я лучше умолчу), подвергается многоуровневому очищению, в результате которого и получается то самое замечательное, светлое и играющее на солнце растительное масло. Его конечные свойства во многом зависят от способов и степени очистки. После этого остается только провести дистилляцию (испарение) гексана. Вот так на высокотехнологичном производстве первый холодный отжим одновременно может быть и последним. Не верится? Читаем дальше!

Выписка из технологической инструкции: «...путем экстракции высушенного жома растительного сырья органическим растворителем НР-3 (тот самый гексановый растворитель, похожий на бензин), с целью повышения выхода и улучшения качества продукта, жом перед высушиванием заливают смесью уксусной кислоты и бутилового спирта, нагревают, отфильтровывают, отфильтрованный жом промывают горячей водой до нейтральной реакции и смешивают с чистым кварцевым песком, проводят экстракцию, при этом растворитель НР-3 перед экстракцией активизируют абсолютным этиловым спиртом».

Вы любите растительное масло без запаха? Чтобы удалить остатки запаха, обычно следующим этапом производства этих масел является дезодорация.

Рафинирование, дезодорация, отбеливание – все эти процессы происходят при высоких температурах, и на выходе вы получаете уже не масло, а чистый жир с большим количеством свободных радикалов. Рафинированное масло – полностью денатурировано и ... канцерогенно! Вам и теперь не нравится яркий запах натурального нерафинированного масла?!

Животные жиры

Животный жир, от которого точно не следует отказываться, – молочный. В нем содержится около 20 жирных кислот высокой биологической ценности. Лучше всего усваиваются кисломолочные продукты средней жирности.

Одной из главных причин развития ожирения является систематическое излишнее потребление жиров. Что тут поделаешь! Любим мы колбаску и майонез. Знаем, что это все вредно, но продолжаем есть! Перефразируя известные старшему

поколению детские стихи, скажем, что продукты всякие нужны, продукты всякие важны, главное правило – во всем знать меру! Какова же эта мера?

Не так давно сотрудники Национального центра изучения приматов США, под руководством Майкла Каули (Michael Cowley), выяснили, что постоянное чрезмерное употребление жиров может лишить головной мозг чувствительности к тому самому гормону насыщения, лептину, в результате чего организм утрачивает контроль над объемом жировых отложений. Механизм этого процесса удалось установить в ходе экспериментов со страдающими ожирением мышами. Да, они тоже иногда мучаются полнотой.

В организме этих толстушек, как и у людей, гормон лептин, подавляющий аппетит, вырабатывается жировыми клетками. Теоретически увеличение объема жировой ткани должно приводить к повышению уровня лептина и, как следствие, к снижению аппетита. На практике этого, однако, не происходит. Не принесли ожидаемых результатов и экспериментальные методики лечения ожирения инъекциями лептина.

В своем исследовании ученые использовали генетически идентичных мышей, получавших либо низкокалорийный корм, либо пищу с повышенным содержанием жиров. Как и ожидалось, низкокалорийная диета не привела к увеличению веса грызунов.

В то же время ожирение развилось только у части мышей, получавших жирную пищу, остальные животные по-прежнему сохраняли нормальный вес. Исследовав гипоталамус страдавших ожирением грызунов, ученые обнаружили, что клетки этого отдела головного мозга утратили чувствительность к лептину. Кроме того, в этих клетках были обнаружены отложения вещества под названием SOCS-3, блокирующего действие гормона насыщения. Ничего подобного не наблюдалось в мозге животных, сохранивших нормальный вес, независимо от того, какой корм они получали.

В ходе последующих экспериментов выяснилось, что мыши, переведенные на диету с тем же содержанием калорий, но пониженным содержанием жиров, быстро теряют вес! Клетки гипоталамуса этих животных, как бы проснувшись, вновь начинали реагировать на повышенные уровни лептина. По мнению Майкла Каули, результаты исследования указывают на то, что ожирение имеет более серьезные биологические основания, нежели простая атрофия воли или психологические проблемы, которые якобы мешают людям с избыточным весом ограничить себя в еде. В то же время весьма обнадеживающим представляется тот факт, что приводящие к ожирению изменения головного мозга оказываются обратимыми, по крайней мере у мышей.

Еще в 1987 году было высказано предположение о том, что чрезмерное потребление жиров даже в пределах нормального среднесуточного рациона может являться причиной увеличения жировой массы тела. При этом масса тела остается

стабильной, если доля энергии, потребляемой в виде жира, равна доле энергии, получаемой организмом при окислении жиров. То есть количество поступившего с пищей жира не должно превышать количество жиров, окисляющихся в организме. Если же количество жира в пище превосходит возможности его окисления, то избыток жира будет накапливаться в жировой ткани независимо от общего количества энергии, полученной с пищей.

Одной из главных причин развития ожирения можно считать превышение количества потребляемых жиров над возможностями организма по их окислению!

Десятиграммовый кусочек сливочного масла, которого вполне достаточно, чтобы покрыть тонким слоем два куска хлеба, содержит 8 г жира (из которых 5 г представляют собой насыщенный жир). Это около четверти дневной нормы жира для женщины и около шестой части для мужчин.

Рекомендуемая норма потребления жира, ориентированная на человека, не страдающего ожирением, имеющего нормальный вес, составляет 30 % от суточного количества всех съедаемых продуктов. В пересчете на мужчину, не занятого физическим трудом, это составляет 95 г жира в сутки. Усредненная рекомендуемая норма для женщины всего 70–80 г.

Однако в ходе планомерного снижения веса при проведении методики происходит неизменное снижение способности организма к окислению (расщеплению) собственных жиров. А ограничивая в этот период употребление жиров до минимальной физиологической нормы, мы дополнительно стимулируем окисление запасов собственных жиров организма. При этом немаловажным фактором является перенаправление этих жиров на энергетические нужды организма и препятствие их отложения в подкожную клетчатку.

Пациент, проходящий курс лечения ожирения, должен сократить суточное потребление жиров как минимум вдвое, до 30–40 г в сутки. Но надо понимать, что это только усредненные данные. Каждый человек индивидуален. Возможно, вашему конкретному организму на фоне стрессовой ситуации или в связи с физиологическими особенностями этого количества жиров может оказаться недостаточно. Я бы даже сказал, что особую роль здесь играет правильный компонентный состав всех поступающих жиров. Если вы помните, очень важно преобладание в рационе омега-3 над омега-6 жирными кислотами.

К сожалению, за время своей работы я часто становился свидетелем, как в погоне за красивой фигурой многие женщины стремятся вообще отказаться от жиров. Иногда мои пациенты тайком от меня начинали самостоятельно вносить дополнительные ограничения по жирам, за что в итоге расплачивались собственным здоровьем. Типичным проявлением такой самостоятельности

является «аме́норея». Сам этот термин («а»-отрицание (греч.) + «мен» – «месяц» + «rhoia» – «течение») – буквально означает «отсутствие менструации».

На первый взгляд кажется, что диагностировать аменорею очень просто – у женщины либо есть месячные, либо их нет. А между тем ведь аменорея сама по себе не является заболеванием. Это скорее симптом нарушения гормонального фона женского организма. Отсутствие менструаций может быть вызвано не только ограничениями питания, но и множеством других причин, поэтому очень важно в этом случае провести правильную диагностику.

Если у вас без видимой причины вдруг прекращаются менструации, следует немедленно обратиться к врачу-гинекологу. Большинство причин, приводящих к этой патологии, не слишком серьезны, и ничего страшного здесь может и не быть, но прежде чем приступать к лечению, нужно исключить вероятность более опасных заболеваний. Бывает, что ограничения рациона являются последним толчком, обострившим уже имевшиеся скрытые нарушения гормонального фона. В данном случае женщине важно понять, что аменорея (отсутствие менструации) является результатом всего ее образа жизни и, следовательно, необходимо его срочно поменять.

Стоит помнить, что аменорею может спровоцировать резкая потеря веса – более чем на 10 кг, особенно при небольшой избыточной массе тела, когда вы резко теряете последние жиры. Вес взрослой женщины ниже 50 кг сам по себе является тревожным симптомом. Для нормальной работы яичников необходим «здоровый вес» и определенное соотношение мышечной и жировой ткани в организме.

Запомните на будущее: очень низкий вес нарушает нормальную работу яичников и вызывает аменорею.

В ситуации, когда у женщины прекратились менструации, дальнейшее соблюдение любой диеты возможно только под комплексным наблюдением квалифицированного врача-гинеколога и врача-диетолога. Если результаты медицинских обследований и анализов указывают на то, что аменорея не является симптомом серьезного заболевания, врач может посоветовать своей пациентке немного «подождать», одновременно попытавшись устранить проблему применением натуральных (пока еще не гормональных) средств лечения. Тут важно все! Коррекция рациона, восполнение дефицита витаминов и минералов, фитотерапия, простое избавление от отрицательных эмоций и стрессов, занятия спортом и климатотерапия, которую с успехом можно заменить обычными регулярными прогулками на свежем воздухе. Все это в комплексе помогает восстановить нарушенный баланс гормонов, вызывающий аменорею.

При расчете жиров будьте осторожны, так как в обычных продуктах питания, входящих в ежедневный рацион, может содержаться очень много скрытых жиров. Достаточно привести в качестве примера хотя бы некоторые виды колбасных изделий, в которых содержание жиров доходит до 80 %. А сколько жиров мы используем при жарке и сколько из них остается после этого на сковороде?

Действительно, рассчитать все самостоятельно довольно сложно. И если есть такая возможность, лучше на первых порах обратиться за помощью к диетологу. Вам не придется ломать голову, а врач грамотно составит индивидуальный рацион и выдаст вам уже готовое меню. Если нет – приучайтесь каждый раз изучать состав покупаемых продуктов, скрупулезно подсчитывая ... не калории, а именно жиры!

Углеводы: сложная картошка и простой сахарный песок

Настало время поговорить об углеводах. Само их название происходит от слов «уголь» и «вода». Причиной этого является, по-видимому, то, что первые из известных науке углеводов описывались брутто-формулой $C^x(H^2O)^y$, формально являясь соединениями углерода и воды. В норме это основной источник энергии для нашего организма. Углеводы могут перерабатываться в организме почти как в печке – эта идеальная схема приводит в итоге к образованию воды, углекислого газа и энергии. Однако, как мы можем заметить, глядя на себя в зеркало, ничего идеального не бывает. Может, вообще исключить эти углеводы из нашей жизни, как рекомендует, например, небезызвестный доктор Аткинс?

На мой взгляд, правильный подход заключается отнюдь не в том, чтобы исключить из питания тот или иной продукт. И уж тем более не следует отказываться от целого класса пищевых веществ. Я убежден, что для обеспечения питания мозга, да и других потребностей организма необходимо, чтобы минимум 10 % меню составляли именно углеводы. Но важно, какие это будут углеводы! Оказывается, их существует немало, и все они по-разному влияют на наш обмен веществ. Многие из них, безусловно, полезны, а некоторые способны наносить нам колоссальный вред.

В природе существуют три основные формы углеводов: крахмалы, сахара и клетчатка.

Сахара – так называемые простые углеводы, они быстро перевариваются организмом, а их избыток немедленно откладывается в подкожные жиры.

Сложные углеводы – это крахмалы и клетчатка. Они усваиваются и расщепляются значительно медленнее и постепенно создают в организме необходимый ему дополнительный энергетический запас.

Клетчатка как разновидность углеводов обладает к тому же целым рядом незаменимых свойств, о которых мы еще поговорим, или даже, пожалуй, посвятим этой теме целый параграф последней главы, в которой я расскажу о своей методике. Клетчатка содержится в овощах, фруктах и ягодах, практически не переваривается и не усваивается организмом. Но в то же время она активно способствует тому, что углеводы, содержащиеся в этих же продуктах, всасываются и усваиваются организмом медленнее, не вызывая резкого повышения уровня сахара в крови.

Чтобы вам было проще ориентироваться, попробуем дать углеводам единое определение. Можно сказать, что углеводы – это вещества, которые в процессе обмена могут превращаться в чистую глюкозу. Но, впрочем, как мы видим по клетчатке, – могут и не превращаться. Да, пожалуй, дать углеводам короткое определение у нас не получится, так как уж больно это общее название для обширного класса природных органических соединений.

Каждый день с пищей мы получаем простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Вовсе не обязательно запоминать их названия. Важно понять, что углеводы – это не только сладкие пирожки, конфеты и сахар. Они содержатся в той или иной мере почти во всех продуктах питания. Каждый человек, даже не подозревая об этом, ежедневно употребляет около двадцати чайных ложек «скрытого сахара». Это равносильно тому, что, готовя обед, вы каждое блюдо будете щедро посыпать столовой ложкой сахара. Щи с сахаром – это стимулирует воображение, но не аппетит.

На самом деле эти дополнительные сахара поступают в наш желудок из множества продуктов: газированных напитков и фабричных соков, десертов... короче – из любой не домашней еды, даже не сладкой (кетчупа или горчицы). В то же время ежедневные потребности человека в углеводах не так уж и велики. Хотя не существует официальных норм потребления углеводов, рекомендуется минимум 50 г в день. Как бы вы ни хотели похудеть – нельзя переходить эту черту. Поэтому давайте хорошенько запомним данную цифру! И прошу понять меня правильно. Речь идет о 50 г углеводов, а не о 50 г конфет! Ежедневная норма углеводов (поступающих в организм, например с фруктами) для обычных здоровых людей рассчитывается индивидуально – от 2 до 3 г углеводов на килограмм идеальной массы тела. Как определить идеальную массу тела, мы с вами уже знаем.

Сейчас между многими моими коллегами порой разгораются жаркие споры о том, может ли избыточное количество углеводов влиять на развитие ожирения. Многие утверждают, что эта связь не доказана. Так считает известный врач-диетолог,

доктор медицинских наук Михаил Гинзбург. В одной из своих книг он неоднозначно высказывает эту мысль: «Механизм развития тучности при злоупотреблении углеводами видели в их принципиальной возможности перестраиваться в организме в жир. Действительно, давно известно, что организм не создает запасов углеводов. Вернее, создает, но очень небольшие... Казалось очень логичным, что организм не в силах резервировать большие количества углеводов, перестраивает их избыток в жир и уже в виде жира депонирует. Принципиально такая возможность существует... Однако когда этот вопрос стал изучаться специально, выяснилось, что жир из углеводов мы строим только при очень большом одномоментном потреблении последних. Очень большом, порядка 300–500 г. ...В обычной жизни такого практически не бывает. И прежде всего потому, что организм довольно жестко регулирует потребление сладкого».

Я очень уважаю этого прогрессивного и мудрого человека, но категорически не согласен с его точкой зрения в этом вопросе! Мне часто приходилось в своей практике сталкиваться с тем, что, люди ухитрялись стремительно набирать вес, потребляя большое количество именно углеводов на фоне резкого ограничения жиров. Этот «способ похудения» до сих пор рекомендуют некоторые популярные руководства по «правильному» питанию. Если вы спросите даже не врача, а любого ученого-биохимика, он вам легко объяснит, как сахар способен трансформироваться в жиры. По крайней мере, отрицать такую возможность не может ни один серьезный ученый.

В последние годы я вижу, что многие начали непримиримую борьбу за сокращение жиров в своем ежедневном рационе. Люди со скрупулезностью подсчитывают количество съедаемых жиров, уменьшая их до нуля. Полностью исключают из своего рациона сыр, молоко, мясо, переключаются на употребление соевых продуктов, обезжиренных йогуртов, но в результате... все равно не худеют. И никому даже в голову не приходит, что резкое ограничение жиров отнюдь не гарантирует от их образования и накопления в организме из других – углеводных – источников.

Простые сахара

Отдельные разновидности углеводов (например, сахара) приводят к увеличению веса, способствуют развитию ожирения, диабета и сердечных заболеваний, а также вызывают нарушения работы иммунной системы, кариес и болезни десен. Если вы съели всего два «лишних» кусочка сахара, в организм сразу же поступит более 40 ккал. А из них может образоваться почти 3 г подкожного жира. Если этот сахар употреблять ежедневно, его количества вполне хватит, чтобы в течение года вы набрали более 1 кг лишнего веса. Двадцатилетний человек за десять лет наберет

больше 10 кг, через двадцать лет – более 20 кг, и к сорока годам он уже будет иметь не только значительный лишний вес, но и массу проблем, с ним связанных.

Простые углеводы, а также крахмал и гликоген, усваиваются очень хорошо, а главное – быстро.

Кроме пресловутого «сахара-рафинада», главными природными источниками «быстрых углеводов» являются некоторые фрукты, ягоды, а также мед. Да, да! Именно мед – этот «кладезь полезных веществ». Его часто используют в лечебных целях, особенно в народной медицине. Он содержит глюкозу, фруктозу, сахарозу и различные биологически активные вещества, но, к сожалению, обладает многими недостатками простых сахаров. Его нельзя употреблять при диабете и ожирении. Детям до одного года вообще не рекомендуется давать продукты, содержащие мед.

Глюкоза и фруктоза наиболее быстро усваиваются и используются в организме как источники энергии, а также для образования гликогена (резервного углевода) в печени и частично в мышцах. Особенно быстро всасывается из кишечника глюкоза, чуть медленнее – фруктоза.

Поступая в кровь, глюкоза вначале преобразовывается в гликоген, который затем откладывается в мышечной ткани и печени. Это энергетический резерв, аккумулятор энергии нашего организма. Далее гликоген по мере необходимости превращается в печени в ту же глюкозу, а в мышцах расщепляется до лактата. Этот процесс называется «гликогенолиз». Он протекает у каждого человека, и благодаря ему постоянно подпитываются энергией не только мышечные клетки, но и работающий мозг.

В норме печень может разместить не более 90 г гликогена, остальной гликоген депонируется в мышечной ткани, однако и там его запасы тоже не так уж и велики. В случае если поступление углеводов за один прием пищи превышает 90 г (редкая, но обильная и сладкая еда), либо имеет место постоянное углеводное переедание, печень переполняется гликогеном, и углеводы, не найдя «пристанища», начинают тут же трансформироваться в жиры. Если подобный образ жизни ведется достаточно долго, то наступает момент, когда клетки печени (гепатоциты) переполняются гликогеном и жиром. В этих клетках просто физически уже не остается места для размещения очередной дозы глюкозы, все поступающей по этому конвейеру с излишками пищи.

Чтобы хоть как-то освободить место для избыточно поступающей глюкозы и при этом не повысить уровень сахара в крови, печень просто вынуждена быстро

перерабатывать глюкозу в жиры, пополняя жировые запасы организма. Если поступающая глюкоза не расходуется организмом (малоподвижный образ жизни и переедание), печень превращается в своего рода фабрику по производству жировых запасов. Эта функция гепатоцитов становится для них главной, и очень скоро практически все клетки печени оказываются заполненными преимущественно жиром. Запасы неостребованного гликогена уменьшаются до минимума. Таким образом и развивается ожирение (стеатоз) печени.

Теперь уже любое, даже нормальное поступление углеводов из пищи будет приводить к подъему уровня сахара (глюкозы) в крови. Он будет подниматься просто потому, что жирная печень теряет способность трансформировать глюкозу в гликоген. Законное место глюкозы уже занято жиром. Печальная картина!

Но, с другой стороны, те же углеводы при правильном их употреблении являются незаменимым источником энергии для нашего организма. Резкий дефицит их может спровоцировать нарушение всего обмена веществ. В этих условиях организм начинает компенсаторно возмещать недостаток энергии и не только за счет жиров, но и важных для нас белков. Чтобы избежать угрозы развития опасной для нашей нервной системы гипогликемии (резкого понижения уровня сахара в крови), организм начинает производить глюкозу из неуглеводных компонентов, запуская процесс под названием «глюконеогенез».

Для выживания в этих экстремальных условиях углеводного голодания у нашего организма есть только один выход – производить глюкозу из белков, точнее, набора из десяти так называемых глюконеогенных (из которых возможно получить глюкозу) аминокислот. Процесс этот запускается и контролируется гормонами коры надпочечников – глюкостероидами – и сводится к тому, что в «топку» идут белки собственных тканей организма. А вы теперь уже вполне понимаете всю важность сохранения белковой мышечной массы. Так что аминокислоты – это слишком «дорогой товар», чтобы перерабатывать его в глюкозу. Это строительный материал для синтеза белков, и тратить их, так сказать, «на растопку» просто невыгодно.

Кроме того, разрушение белков приводит к повышению нагрузки на почки, нарушению солевого обмена. Если подобная картина сохраняется продолжительное время, то происходит «закисление» организма, что приводит к отравлению клеток мозга. Развивается «кетоацидоз», который в дальнейшем может закончиться развитием «кетоацидотического кризиса». Хронический дефицит углеводов также способствует гибели части клеток печени, что со временем приводит к нарушению ее функций и жировому перерождению.

С начала двадцатого века в повседневный рацион человека вошел ранее им никогда не виданный продукт – сахар-рафинад (выделенный при помощи сложного химико-технологического процесса чистый углевод). До этого человечество

тысячелетиями прекрасно жило без этого белого песка! Сахар из тростника впервые научились получать в древней Индии. А само слово – «сахар» происходит от санскритского «саркара» (гравий, песок – отсюда и название пустыни «Сахара»). Первые мореплаватели привезли сахарный тростник из Индии и распространили его по всему миру. А во времена Возрождения португальские моряки завезли его на острова Карибского бассейна, которые сейчас и считаются главной «житницей» тростника.

Первый законодательный акт о сладком производстве появился у нас в России 14 марта 1718 года. Изданный Петром Первым и обращенный к московскому купцу Павлу Вестову, он гласил, что сахарный завод будет содержаться на средства купца и продаваться яство будет свободно. Впервые появившийся на рынке сахар (как любая заморская диковинка) стоил очень дорого и вызывал большой интерес. Чайная ложка сахара в пересчете на современные деньги стоила около одного доллара. Поэтому купцы относились к нему с почтением и уважением.

Для употребления сахара даже были придуманы специальные щипчики, серебряные ложечки, сахарницы и ситечки. Бедным людям оставалось довольствоваться лишь сахарным сиропом, собранным со стенок судов, в которых привозили тростниковый сырец. Добыча сахара из сахарной свеклы началась только в 1748 году, когда немецкий ученый Андреас Маргграф открыл способ его получения. И только в начале девятнадцатого века этот продукт стал общедоступным. С того времени сахар стал входить в большинство рецептов из поваренных книг. Чуть позже, когда произошла очередная индустриальная революция, сахарное сырье стали качественно перерабатывать на специальном оборудовании, в том числе и для получения чистого сахара.

Вся современная пищевая индустрия нацелена на то, чтобы выпускать еще больше продуктов с ярко выраженным вкусом. Ведь пытаясь продать вам тот или иной продукт, производитель преследует только две цели:

- чтобы вы не прошли мимо и купили его;
- чтобы вы вернулись через некоторое время и купили его снова.

«Языковое» наслаждение сладостями, своеобразный пищевой оргазм, постоянно подчеркивается в рекламных роликах всевозможными причмокивающими и облизывающимися людьми – профессиональными актерами. А уж как женщины на экране томно прикрывают глаза, кладя в рот кусочек шоколада?! Это верх театрального искусства! Система Станиславского отдыхает! Ну, и конечно, не зря на рекламу тратятся такие баснословные деньги. Цели своей она планомерно добивается – употребление продуктов, в которые добавлен сахар, только американцам ежегодно обходится более чем в пятьдесят миллиардов долларов! Это всего лишь сумма выплат по счетам дантистов. Ведь стоматологическая индустрия

тоже извлекает свою огромную прибыль из запрограммированного пристрастия населения к сладостям.

Генетически (эволюционно) человеческий организм просто не приспособлен к переработке, расщеплению до глюкозы такого огромного количества сахара. Именно это во многом определило лавинообразное увеличение частоты специфических заболеваний, еще сто лет назад почти не встречавшихся. Первым в ряду этих заболеваний стоит сахарный диабет. Вдумайтесь только! В самом названии присутствует причина развития заболевания.

Сегодня мы уже имеем национальную проблему в виде населения, получившего сахарную зависимость! Вы заметили, что этот вопрос никогда не поднимается в средствах массовой информации? Ни одного слова! Потому что вся индустрия питания построена на выработке у вас этой самой сахарной зависимости. Вас вначале привлекают красивой, яркой этикеткой, затем употребление сладостей входит в традицию (вспомните чаепитие на работе под шелест оберток от конфет), а затем у вас развивается самая настоящая зависимость, которую врачи называют «углеводной жаждой».

Самое страшное, что на «сахарную иглу» уже «подсадили» наших детей! Я вспоминаю свое детство – бутылка «Буратино» или «Дюшеса» на день рождения или стакан с двойным сиропом у автомата по продаже воды. Где сейчас эти бутылки и граненые стаканы автоматов? Им на смену пришли двухлитровые канистры со сладкой «колой». И редкий ребенок может сейчас удержаться от этого соблазна. Ведь даже полтора литра цветной жидкости стало гораздо легче выпить по сравнению с простой водой. И объясняется это просто.

Приглядимся к этикетке колы. В ее состав входит все тот же сахар. Но сколько его там? Давайте вместе попробуем посчитать содержание сахара в стандартной банке объемом всего 0,33 литра или бутылке объемом в пол-литра, а исходные данные возьмем с самой этикетки. Совершенно очевидно, что кроме сахара, в напитке никаких углеводов нет и быть не может, ни крахмала, ни целлюлозы. А углеводов, согласно этикетке, там 10 г на 100 мл. Итак, 10 г сахара! Это много или мало?

Стандартный и всем известный кусок сахара весит 5,5 г – это легко вычислить, даже не взвешивая сахар на точных весах. Ведь в обычной пачке рафинада, весом один килограмм, находится 180 кусков сахара (можете, конечно, проверить). Делим и получаем примерно 5,5 г.

И вот тут мы имеем самый интересный результат! Простой расчет, по этим исходным данным, показывает, что в стандартной банке «колы» содержится аж 6, а в полулитровой бутылке – 9 кусков сахара! И это не предел. В некоторых из этих «спутников застолий» – еще больше. В одной банке может быть до 7, а в бутылке – до 11 кусков сахара! А знакомая уже всем двухлитровая бутылка «колы» скрывает в себе более стакана сахара!

Теперь понятно, почему пить хочется, а напиться этой водой невозможно. Получается, что все эти напитки – не для утоления, а для возбуждения жажды. Мы пьем, в сущности, замаскированный сахарный сироп. И ладно бы только неутоленная жажда, а сколько вреда организму причиняют такие «углеводные бомбы»!

А что мы покупаем, идя в гости? Дарим на Восьмое марта, приносим в виде презента детям? Фрукты? Нет! Мы несем коробки конфет!

Кто из нас в детстве не слышал от родителей: «Надо есть сахар, а то мозги работать не будут». Но ученые опровергли эту мудрость поколений – оказалось, что рацион питания с высоким содержанием фруктозы – разновидность сахара, которая содержится в большинстве продуктов и напитков, – негативно влияет на пространственную память.

Согласно заключениям биологов университета штата Джорджия (США) и Университета Ватерлоо (Онтарио, Канада), проводивших испытания на лабораторных крысах, избыток сахара в пищевых продуктах ухудшает функции памяти.

Фруктоза в питании животных составляла 60 % калорий в течение дня. Крысы купались в специальном бассейне, где была сконструирована платформа для выхода из воды. Через несколько дней место выхода убрали и наблюдали, смогли ли крысы вспомнить расположение платформы. В результате выяснилось, что фруктоза не воздействовала на способность грызунов к обучению, но затрагивала работу пространственной памяти – животные не могли вспомнить место, где раньше находилась платформа для выхода из воды. Это расстройство называется топографическим кретинизмом, и в нем, по мнению исследователей, повинна именно фруктоза. Аналогичный процесс, считают ученые, происходит и с людьми, которые едят слишком много сладкого.

В отличие от глюкозы, фруктоза перерабатывается почти исключительно только в печени, образуя чрезмерное количество триглицеридов – жиров, попадающих в кровоток. Триглицериды мешают сигналам инсулина в головном мозге, которые играют важную роль в выживаемости мозговых клеток и пластичности (или способности мозга меняться на основе полученного опыта). При этом употребление в чрезмерных дозах сахара, концентрированных фруктовых соков, сиропов и любых других продуктов на фруктозе чревато не только ухудшением памяти, но и развитием диабета второго типа, ожирения и сердечно-сосудистых расстройств. Для получения необходимого организму количества фруктозы достаточно съесть всего лишь одно-два яблока в день, и конечно, следует полностью исключить употребление сладких газированных напитков и большого количества обычного сахара.

Положение с развитием у населения сахарной зависимости как у нас, так и за рубежом, на мой взгляд, носит уже характер «сладкой эпидемии». Недавно ученые Принстонского университета (Princeton University), являющегося одним из старейших и известнейших университетов в США, заявили, что сахар способен вызывать стойкую зависимость, воздействуя на организм таким же образом, как алкоголь и наркотики! Я думаю, многие из нас об этом догадывались и раньше, проходя мимо стеллажей со сладостями.

В лабораториях этого университета несколько лет изучалось воздействие сахара на подопытных крыс. Ранее уже было доказано, что крысы, которым скормливались сладости, были склонны с течением времени увеличивать дозы потребляемого сахара и испытывали дискомфорт, если сахар внезапно исчезал из их рациона. А недавно были получены завершающие детали исследования. И вот что оказалось – грызуны-сладкоежки способны испытывать страстное желание получить сахар и способны переживать периоды ремиссий, подобных периодам «ломок» у наркоманов. Все это говорит о явных признаках приобретенной зависимости. Более того, чем больше крысы привыкали к сахару, тем чаще они начинали потреблять предлагаемый им алкоголь и тем реже были склонны привычно обследовать вольеры, в которых пребывали. Обычные же крысы неустанно обследуют принадлежащие им территории.

Авторы исследования сделали неутешительный вывод, что сахар способен оказывать наркоподобный долговременный эффект на головной мозг, увеличивая выбросы «гормона удовольствия» – допамина. Фактически сахар (во всяком случае, у крыс) способен действовать, как «мягкий наркотик» – то есть вещество, прием которого повышает шансы приобщения к более мощным наркотическим средствам. Например – употребление слабоалкогольных напитков повышает шансы на то, что человек в будущем станет пить высокоградусное спиртное, а курение марихуаны делает более вероятным последующее использование кокаина или героина. Теоретически вполне можно предположить, что большинство людей способны приобрести аналогичную сахарную зависимость.

Я попытался найти статистику по сахарному диабету в нашей стране. Хотел все-таки разобраться, насколько сильно мы все «увязли в этом болоте». Такой статистики просто нет! Но по некоторым неофициальным статистическим данным, в нашей стране диабетом всех типов болеет примерно 15 млн человек. А сколько еще людей с начальными стадиями этого заболевания – «предиабетом», у которых сахар в крови еще не зашкаливает, но «толерантность к глюкозе» уже клинически диагностируется вполне отчетливо! Противостоять такому сахарному натиску очень трудно. Однако всем вместе, понимая опасность, нависшую над нами и нашими детьми, – можно и нужно!

А знаете, как обстоят с этим дела в других развитых странах? Да так же!

Число больных сахарным диабетом американцев растет ошеломляющими темпами. Лишь за последние десять лет страдающих этим недугом стало в два раза больше. Эти тревожные данные обнародовал центр по контролю и предотвращению заболеваний США. В настоящее время около 30 миллионов американцев больны сахарным диабетом. Примерно у 90 % из них развивается диабет второго типа, который медики связывают с чрезмерным увлечением углеводистой пищей, ожирением и слабой физической активностью. Наибольшее распространение эта болезнь получила в штатах Западная Вирджиния, Южная Каролина, Алабама, Джорджия, Техас и Теннесси. Там на каждую тысячу жителей приходится более десяти больных диабетом. Это страшное заболевание заняло седьмое место среди причин гибели американцев от различных патологий, по данным еще за 2006 год. Можете представить, что же творится там сейчас!

Сахарный диабет второго типа страшен тем, что вызывает целый ряд сопутствующих серьезных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистые, слепоту, болезни почек, а также нарушение циркуляции крови в ногах, что обычно приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей. Как вам такая перспектива?

Сахар – злейший враг человечества – способен активно стимулировать рост раковых клеток. Вместо того чтобы сжигать сахар, поступающий в организм с пищей, как это делают нормальные клетки, клетки раковой опухоли превращают его в молочную кислоту. Об этом предупреждал еще в 1924 году немецкий врач Отто Генрих Варбург. Он обоснованно считал, что опухолевым клеткам необходима молочная кислота, поскольку она способствует распаду окружающих клеток и дает раковой опухоли развиваться, прорастая в органы и ткани. Кроме того, она делает их менее восприимчивыми к химио– и радиотерапии. А еще кислая среда парализует «клетки-убийцы» (цитотоксические Т-лимфоциты), которые отвечают в нашем организме за уничтожение чужеродных (раковых) клеток. Восемьдесят лет об этом открытии не вспоминали, и только в последние годы ученые вернулись к нему.

Важно понимать, что процесс развития рака обычно занимает несколько лет, а порой и десятилетий. За это время предраковые клетки, в которых под действием канцерогенов произошли мутации (изменения в генах), должны стать более активными и живучими.

Потом они образуют нечто вроде микроопухолей – это скопления злокачественных клеток, которые никак не беспокоят человека, и их практически невозможно диагностировать. После этого в клетки прорастают сосуды, питающие их, и они превращаются в самые настоящие злокачественные опухоли.

От первых мутаций до формирования опухоли может пройти от года до 40 лет, и все это время злокачественные клетки очень чувствительны к внешним воздействиям. В организме многих людей есть скрытые опухоли, никак себя не проявляющие. Вот информация, которая, на мой взгляд, может шокировать многих. У 30–50 % женщин, умерших в 40–50 лет от разных причин, но не от рака, патологоанатомы при тщательном исследовании обнаруживают микроскопические предраковые изменения в груди, а у 40 % мужчин такого же возраста есть подобные изменения в простате. И это не все, 98 % людей имеют микроскопические опухоли в щитовидной железе. Именно на этих стадиях развитие злокачественных образований еще возможно остановить, ограничивая поступление сахара.

А теперь немного оптимизма: наш организм борется с этими опухолями и чаще побеждает. Рак не развивается!

С недавнего времени во многих клиниках мира для лечения онкологических больных наряду с операциями, лучевой и химиотерапией используется безуглеводная диета. Автор этого метода – Сибилла Мекль.

Вот что пишет другой ученый – Ульрикае Кеммерер из университетской клиники Вюрцбурга: «Отказ от сахара и углеводов помогает бороться с раковыми опухолями!»

В отличие от клеток нормальных тканей, состояние клеток злокачественной опухоли во многом зависит от сахара, поступающего в организм с пищей. Ее исследования, проведенные на мышах, показали, что рост опухолевых тканей достоверно сокращается вместе со снижением потребления сахара. В течение последних двух лет 16 пациентов Ульрикае Кеммерер пробовали перейти на полностью безуглеводную пищу. Многие почувствовали себя лучше. Кеммерер считает это «многообещающим началом».

Доктор Кеммерер в ходе своих исследований также обратила внимание на закономерность частоты развития онкологии от количества употребленных углеводов. По статистике наши домашние любимцы – кошки и собаки слишком часто болеют раком. Она заинтересовалась их питанием, и выяснилось, что в большинстве случаев они получают корм, состоящий в основном из углеводов (злаковых культур) и только на 20 % из мяса. Она считает, что раковые заболевания – это порождение цивилизации. И хотя, как показывают ископаемые останки, онкологическими заболеваниями болели наши древние предки и даже ящеры, но многое указывает на то, что эта патология с такой частотой, как сегодня, стала встречаться только при изменении пищевых пристрастий человека. Например, представители северных народов, чье питание традиционно состояло из мяса и рыбы, до знакомства с западной цивилизацией от рака не умирали!

Только поймите меня правильно! Это вовсе не означает, что при развитии онкологии надо забросить лечение, отказаться от операции и уповать только на безуглеводную диету. Она должна входить, как одна из составляющих, в целый комплекс мер по лечению онкобольных.

Сегодня каждый из нас, по данным статистики, ежегодно употребляет количество сахара, равное собственному весу! Вдумайтесь в эти цифры! И это усредненные данные – ведь многие из нас (я сам, например) употребляют сладкого гораздо меньше или даже не употребляют вовсе. А это означает, что кто-то съедает за год сахара гораздо больше. Больше, чем весит сам!

Человек не приспособлен к тому, чтобы вынести удар такого объема очищенных углеводов. Чрезмерное употребление сахара быстро приводит к разрушению всего организма на клеточном уровне. Страдают все органы и ткани. Очищенный сахар не содержит ни волокон, ни минералов, ни белков, ни жиров, ни ферментов, только пустые калории. Очищенный сахар лишен всех питательных веществ, и употребляя содержащие его продукты, вы постоянно будете испытывать острую нехватку витаминов, минералов и ферментов.

Если организму не хватает сил на то, чтобы справиться с потоком продуктов окисления, образующихся при метаболизме сахаров, он не успевает избавляться от других токсинов, поступающих к нам с едой. Эти токсины вместе с продуктами метаболизма накапливаются в мозге, нервной системе, печени и ускоряют смерть клеток этих органов. Кровяной поток становится перегружен не только токсинами, но и продуктами клеточного распада, и в результате возникают признаки «углеводного» отравления.

А мужчинам-сладкоежкам нужно чаще проверять уровень тестостерона в крови, потому что сладкая пища ответственна за быстрое его снижение. Хронически низкий тестостерон, в свою очередь, грозит развитием импотенции, простатита и аденомы предстательной железы, бесплодия и ожирения по женскому типу.

«Сегодня все чаще у мужчин встречается низкий уровень тестостерона, проявления гипогонадизма, и наряду с этим возрастает общее количество назначаемого мужчинам гормона в искусственной, лекарственной форме. Это происходит по причине всеобщей гиподинамии и мировой проблемы роста ожирения среди взрослых представителей населения», – считают авторы исследования во главе с Франсис Хэйз (Frances Hayes), врачом-эндокринологом Дублинской больницы при университете Сан-Винсента в Ирландии (St. Vincent's University). Хэйз с коллегами проверили влияние глюкозы на уровень тестостерона у 74 мужчин. Эндокринологи использовали тестирование, которое обычно проводят при сахарном диабете (человеку предлагают выпить стакан подслащенной воды с 75 г чистой глюкозы, а

затем измеряют уровень сахара в крови). Из 74 участников эксперимента 42 человека в результате теста показали нормальную переносимость глюкозы, 23 – пониженную чувствительность к сахару (состояние, именуемое толерантностью к глюкозе), а у 9 даже был выявлен диабет второго типа.

Но главное, что установили авторы этого исследования, – употребление раствора глюкозы повлияло на снижение уровня тестостерона в крови на 25 %, независимо от чувствительности мужчин к сахару. Даже спустя два часа после употребления глюкозы уровень тестостерона оставался значительно пониженным у 73 из 74 мужчин. Из 66 мужчин, имевших нормальный уровень тестостерона до теста, десять представителей сильного пола, то есть 15 %, продемонстрировали во время теста снижение гормона в несколько раз! Это исследование наглядно демонстрирует, как употребление сахара делает из мальчиков девочек. Только и всего!

«Врач принимает решение о назначении тестостерона по анализу крови на содержание данного гормона. Точное определение уровня тестостерона является основанием для постановки диагноза «гипогонадизм». Обычно для оценки уровня мужского гормона эндокринологи рекомендуют сдавать кровь на анализ утром, когда его содержание в организме максимально. Но никто не применял до этого при анализе крови на тестостерон углеводную нагрузку» – говорит доктор Хэйз. Она также отметила, что: «Поскольку потребление углеводов вместе с пищей влияет на понижение концентрации тестостерона в крови, мужчинам с низким уровнем этого гормона необходимо в корне пересмотреть свои пищевые привычки и перейти к более правильному питанию».

Вы кладете в чай сахар? А хотите узнать о самой технологии получения чистого, белого и столь любимого в народе сахара? Тут тоже много интересного.

В самом начале сахар добывали только из сахарного тростника, стебель которого содержит сладкий сок, пригодный для производства сахара. Намного позже для производства сахара стали использовать сахарную свеклу. Сейчас 60 % сахара во всем мире изготавливают из сахарного тростника, а 40 % – из сахарной свеклы.

В последнее время в Москве и, я думаю, во многих других городах стало модным употреблять «бурый», или коричневый, сахар. По крайней мере, почти во всех домах моих пациентов на пресловутой Рублевке использовали только эту разновидность сахара.

История с этим бурым, или коричневым, сахаром довольно старая. Еще лет двадцать назад несколько западных диетологов заявили, что классическому очищенному белому сахару лучше предпочесть коричневый тростниковый сахар.

Для информации: коричневый (бурый) сахар – это просто неочищенный сахар, только и всего! Он содержит так называемую черную патоку. Всего несколько лет назад патока считалась отходами сахарного производства и шла на выработку рома.

Сегодня всех вдруг озарило, что черная патока ужас как полезна, поскольку содержит мелассу – источник микроэлементов и витаминов. Меласса обволакивает кристаллы сиропоподобной темно-бурой жидкостью со своеобразным запахом. Такой сахар действительно содержит целый комплекс полезных микроэлементов (кальций, магний, железо, фосфор, калий), но их доля там ничтожно мала, а по калорийности он даже слегка превосходит обычный белый.

И даже те микроэлементы, которые там присутствуют в микродозах, очень плохо усваиваются организмом. Здесь уже начинает действовать принцип – чем больше вы съедаете сахара, тем меньше витаминов и минералов получаете. Дело в том, что при превышении уровня сахара в крови начинает вырабатываться инсулин, который вместе с излишками сахара удаляет и многие полезные вещества, содержащиеся в данный момент в крови.

Такой вот парадокс. Лучшие умы пищевой промышленности веками добивались белизны сахара, а в результате выяснилось, что это никому особенно не нужно!

Еще 150 лет назад голландский посол умолял российского императора снизить пошлины на ввозимый из голландских колоний бурый сахар, поскольку такой сахар, да еще и втридорога, россияне покупать не хотели. Зато охотно брали белый сахарный песок, завозимый с Кубы. Белый сахар – самый сладкий, самый чистый! – был тогда вне всякой конкуренции. Сегодня бурый тростниковый сахар из голландских колоний разошелся бы «на ура». Народ у нас свято верит в то, что очищенный продукт всегда менее полезен, чем тот, что ближе к природе и «более натуральный».

Сегодня во всех элитных ресторанах к чаю или кофе вам обязательно подадут пару коричневых кубиков или куски необработанного сахара-сырца. Некоторые гурманы считают, что в отличие от белого коричневый сахар не «губит» вкус напитка, а наоборот, привкус патоки придает ему пикантность. Пожалуй, как любитель хорошего кофе я с этим соглашусь. На мой взгляд, коричневый сахар действительно прекрасно подчеркивает вкус кофе, но у него есть один маленький недостаток: в Россию его везут из-за границы. И везут морем, в огромных танкерах. А, как известно, где сахар, там и крысы. Чтобы эти зверушки не погрызли все мешки, между ними (мешками) укладывают кормушки с ядом.

Вы никогда не видели, как во время дождя или влажной погоды хитрые продавцы вытаскивают мешки с сахарным песком на улицу? Догадываетесь, для чего? Правильно! Сахар прекрасно впитывает воду и становится намного тяжелее. Уж чего-чего, а воды в океане предостаточно. И вот эта влага вместе с испарениями крысиного яда начинает активно поглощаться новомодным продуктом. И это

никого особенно не волнует, ведь в дальнейшем по технологии этот сахар должен был бы проходить несколько степеней очистки. Но кому теперь нужен белый очищенный сахар?!

Кстати, про очистку! Быть может, вы слышали о том, что при производстве сахара используют «костную муку», так вот, используется не совсем костная мука, а, как бы выразиться потактичнее, – животный уголь. И получают его при вакуумном сгорании костей. Видели когда-нибудь на дороге грузовики, перевозящие кости из мясокомбината? Их можно издали заметить по специфичному запаху. Зрелище это не из приятных, поэтому подробности опустим. Костный уголь служит фильтрующим материалом (наполнителем), входящим в состав сахароочистных фильтров. Адсорбционная способность животного угля значительно выше, чем растительного. Кроме того, текучесть жидкости (сахарного сиропа) через такие фильтры намного выше. Это и решило вопрос о целесообразности применения животного угля. В общем, животный или костный уголь – это пережженные в уголь кости с остатками мяса, а порой и кожа убитых животных. Именно через этот «крематорий» и фильтруют белый сахар-рафинад. Теперь, прежде чем положить себе в стакан пару кусочков сахара, проверьте: не пахнет ли он!..

Почему нас тянет к простым углеводам

Некоторые думают, что все дело в голове... Другие говорят – мы едим глазами... Третьи считают, что это очень вкусно, и ничего не могут с собой поделать. Но глаза и голова здесь ни при чем. Все дело в поджелудочной железе! Поджелудочная железа – это орган нашего тела, который вырабатывает пищеварительные соки и знаменитый на весь свет гормон, инсулин. Находится она под желудком, поэтому соответственно и называется «поджелудочной». Вот она-то и управляет нашими стремлениями к сладостям.

Инсулин – филогенетически очень древняя молекула. Инсулиноподобные вещества обнаруживаются уже у бактерий и дрожжей, что дает основание предположить, что возраст инсулина – не менее 500 млн лет. Этот замечательный гормон просто необходим для жизни, без него все мы очень быстро пропадем. Вспомните больных диабетом, вынужденных по часам вводить себе этот гормон.

Однако у этого замечательного, незаменимого гормона есть и обратная, темная сторона. Оптимальное количество инсулина необходимо для нормальной, здоровой жизни, но его избыток может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: повышенное артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, повышенный холестерин в крови и диабет. Что же делать, чтобы укротить этого «монстра»? Ответ – ограничить потребление сахаров и других быстрых углеводов, заменив их медленными углеводами, содержащимися во фруктах и кашах.

Давайте-ка внимательно проследим за поведением простых углеводов в нашем организме (про сложные не говорим, с ними все понятно – от них только польза). Обычный завтрак делового человека – чашка сладкого кофе с тостами или со сладкой булочкой. Вроде бы прекрасное начало дня! Но на самом деле (утро добрым не бывает) от такого начала не приходится ждать ничего хорошего.

После того как пища поступила в ваш желудок, она быстро переваривается и превращается в глюкозу, которая тут же поступает в кровь. Когда вы употребляете «быстрые углеводы» – неважно, что это будет: кусок белого свежего хлеба (не зря эндокринологи измеряют «инсулин» именно в хлебных единицах), булочка или даже чай с сахаром – резко поднимается уровень сахара в крови. Научно это называется «гипергликемия». А вы уже наверняка не раз слышали, что такие подъемы сахара наносят колоссальный вред нашему организму, и особенно это отражается на мелких сосудах. Поэтому сразу же просыпается поджелудочная железа и выделяет в кровь гормон инсулин, чтобы снизить уровень сахара. Инсулин убирает сахар из крови, трансформируя его в энергию – молекулы гликогена: все углеводы в организме сохраняются в виде «животного крахмала» – гликогена. Общая масса этих запасов невелика и обычно не превышает 100–150 г. А избыточный сахар превращается в жиры и оседает у нас в подкожной клетчатке и внутренних органах.

Отлично! Механизм сработал – организм надежно защищен, а вас можно поздравить с новыми дополнительными граммами. Ну, как? Хорошенькое начало дня?

Но на этом история не заканчивается. Так как инсулина выбрасывается всегда несколько больше, чем нужно, уровень сахара в крови быстро падает ниже нормы. Наступает вторая фаза – «гипогликемия», которая внешне проявляется слабостью, утомляемостью, раздражимостью и... голодом! Это именно углеводный голод, потому что желудок у нас полный, мы только что позавтракали. Нам страстно не хватает сахара и хочется перекусить простыми углеводами. Организм требует углеводов – энергии для своей жизнедеятельности! Когда в крови оказывается недостаточное количество сахара, мозг решает, что это следствие очередной голодовки, и подает сигнал вашим надпочечникам, которые немедленно начинают производить два гормона – адреналин и кортизол.

Адреналин превращает гликоген, «отложенный» в клетках печени, в энергию, а кортизол (и это очень важно!) начинает разрушать вашу мышечную массу, чтобы превратить аминокислоты в сахар и хотя бы на время поднять его уровень до нормы.

Если вы любите перекусить сладостями, ваши надпочечники будут находиться в состоянии постоянного напряжения (гиперфункция), что в итоге может привести к их изнашиванию, истощению и, наконец, отказу. Изношенные надпочечники –

одна из причин атрофии мышечной массы и появления жировых отложений и старения.

Но мы-то пока всего этого не знаем и через определенное время опять перекусываем каким-нибудь бутербродом, он опять в крови превращается в сахар, уровень сахара поднимается, поджелудочная железа опять выделяет инсулин... и так происходит несколько (5–6) раз за день. Называется это углеводной зависимостью. Понятно, чем это грозит? Избыточный сахар из крови трансформируется в жир, что в дальнейшем приводит к ожирению и сахарному диабету.

Что обычно дает мама своему любимому сыночку или дочке перед школой? Бутерброд с белым хлебом или булочку с чаем. Сахар в крови у чада быстро вырастает, а с ним приходит сытость, бодрость и хорошее настроение. Ребенок носится по школе на перемене, но уже на втором уроке фаза гипергликемии сменяется гипогликемией, уровень сахара падает, ребенок становится раздражительным, его тянет ко сну, он плохо соображает, о чем идет речь на уроке. На перемене он бежит в школьный буфет за порцией пиццы или стаканчиком колы. Нет? У вас в семье все по-другому? Значит, вы, скорее всего, правильно кормите утром своего ребенка.

Но дальше еще интереснее. Такие регулярные инсулиновые атаки приводят к тому, что рецепторы на клетках, которые должны в норме опознавать инсулин и забирать у него сахар, со временем теряют чувствительность. Чем больше сахара поступает в кровь, тем больше инсулина вынуждена производить поджелудочная железа. В свою очередь, чем больше инсулина производится в организме, тем менее чувствительным к нему становится организм. Другими словами, инсулин теряет свою эффективность, и все больше сахара отлагается в виде жира, вместо того чтобы питать энергией наш организм.

Объясню на простом примере: когда вы съедаете быстрые углеводы (неважно, что это – белый хлеб, булочка или просто сладкий чай), сахар быстро усваивается и насыщает собою кровь. Поднимается уровень сахара в крови. Это мы уже уяснили!

На этот сахар выделяется огромное количество инсулина, и он, как паровозик, тащит сахар из крови в клетки мозга и мышц. Но так как этих «паровозиков» в крови становится слишком много, со временем теряется чувствительность к нему клеток рецепторов. Привозит такой «паровозик» сахар, а ему говорят: «Ты не из нашего депо. Мы тебя не знаем, вези отсюда свой сахар куда хочешь». Паровозик делать нечего – сахар надо куда-то сгружать, и он тащит его в печень, где этот сахар трансформируется в жиры.

Но организм-то сахара не получил! Он снова требует: «Где мой сахар, дайте мне его!» При этом вам дико хочется чего-нибудь сладкого, и вы просто не можете пройти мимо пирожных или шоколада. И никакая сила воли вас не удержит! Это

замкнутый круг, и каждый день весь цикл повторяется вновь и вновь. Так мы впадаем в углеводную зависимость. И когда наша рука сама собой тянется за сладкой булочкой, то в этом нет нашей вины. Это результат нарушенного углеводного обмена. Только и всего.

Конечно, описание этого процесса довольно схематично, производство инсулина и отложение жира – более сложный механизм, но в принципе все происходит именно так. Научно эта патология называется – «толерантностью к глюкозе» или «предиабетом». Тяга к сладкому тащит нас за собой на поводке, как невоспитанный пес беспомощную хозяйку. Но эту тягу можно и нужно укротить!

Существует и другой механизм углеводной зависимости, на практике они обычно следуют друг за другом как верные друзья.

Наша еда – в каком-то смысле отражение качества нашей жизни. А в плане эмоций она играет одну из первых скрипок в оркестре. Ее функция значительно важнее банального наполнения организма питательными веществами. Так вот, тяга к сладкому имеет две взаимосвязанные причины: психологическую и биохимическую. Механизм биохимической зависимости мы только что разобрали, теперь поговорим о душевном – о психологической зависимости.

Наше настроение во многом зависит от уровня в мозгу особого вещества – серотонина, или, как его еще называют, «гормона счастья». Если его синтезируется много, настроение у человека становится приподнятым, он обретает возможность здраво рассуждать и не бросается в крайности. Если же серотонина в организме не хватает, жизненный тонус понижается, человек начинает капризничать и принимает не самые мудрые решения в своей жизни, о которых после обычно сожалеет.

Многие люди пытаются справиться с душевным дискомфортом с помощью сладкого. Почему? Потому что при душевном дискомфорте уровень серотонина низок, а сладкое способствует его выработке. Многие мои пациенты признавались мне, что, для того чтобы успокоиться, им надо выпить сладкого чая с булочкой. Но через какое-то время, как только содержание сахара в крови вновь падает (гипогликемия), действие серотонина заканчивается. И тоска наваливается с новой силой. Возникает повторная, но только еще более мощная потребность в серотонине, и вас снова тянет на кухню – заедать грусть. Развивается порочный круг зависимости, который уже имеет много общего с наркоманией. Ведь и в том, и в другом случае необходим стимулирующий фактор для выработки «гормонов удовольствия».

Я уже рассказывал, что было проведено множество экспериментов и доказано, что сахар может порождать буквально наркотическую зависимость. Когда приученных к сахару крыс лишают его даже на короткое время, они испытывают самую настоящую «ломку». Грамотный врач-диетолог знает, как провести

дифференциальную диагностику и понять, какая из двух причин тяги к сладкому является доминантной.

Но если причин две, то и бороться с углеводной зависимостью надо по двум основным направлениям:

- восстановить чувствительность рецепторов клеток к инсулину, и в этом нам помогут препараты на основе хрома;
- отказавшись от быстрых углеводов, добавить в свой рацион другие продукты, способные повышать уровень серотонина, не прибегая к помощи печенья, булок, шоколада и тортов.

Буквально несколько слов я должен сейчас сказать о шоколаде. Простите мне некоторые отступления, но я думаю, это будет вам интересно.

Несколько слов о шоколаде

Некоторые сладкоежки за плитку шоколада готовы на все – и это, между прочим, установленный факт. Одна пациентка рассказывала мне, что однажды она, бросив дома грудного ребенка, пошла ночью через криминальный район Нью-Йорка, чтобы купить себе шоколад. Возможно, и среди моих многоуважаемых читателей найдется немало людей, которых не перестает мучить вопрос: «Как же перестать изо дня в день есть этот шоколад?»

С того момента, как шоколад был завезен в Европу, утекло немало воды, и сегодня ацтекская «пища богов» приобрела огромную популярность. Это привело к тому, что некоторые люди стали в прямом смысле «заложниками» шоколада и не мыслят свой день без плитки в шуршащей обертке.

Однажды на улицах Лондона провели оригинальный эксперимент. Проходим предлагали назвать имя, телефон, место работы, дату рождения и даже пароль электронной почты. Каждый ответивший сразу получал шоколадку. Только 10 % мужчин «раскололись» и раскрыли конфиденциальную информацию в обмен на шоколадную упаковку, а вот среди женщин таких оказалось целых 43 %!

О пользе и вреде шоколада существует много разных мнений даже в научной среде. Однако не требуется постигать все нюансы биохимических механизмов, чтобы решить для себя этот вопрос. Как говорит древняя мудрость: «Все хорошо в меру», – поэтому излишняя слабость к шоколаду – это всегда или показатель определенных нарушений обмена веществ, или запущенная привычка, превратившаяся в сильное пристрастие. В любом случае такая страсть должна

вызывать, по крайней мере, настороженность. Ведь развитие сахарного диабета для таких людей может стать настоящим неожиданным ударом судьбы или, если угодно, возмездием за «шоколадное удовольствие».

Почему же шоколад может взять в заложники даже вполне здравомыслящего человека?

Мне одна пациентка однажды сказала: «Я всегда догадывалась, что они подкладывают туда скрытый и пока еще не изученный наркотик!»

Если даже не рассматривать углеводную составляющую, существует еще несколько химических элементов, стимулирующих развитие шоколадной зависимости. Вообще-то в шоколаде содержится более трехсот различных веществ, и до сих пор не до конца известно, как все они влияют на человека.

Многие женщины уверяют, что ощущают особенную страсть к шоколаду перед началом «критических дней». Это, скорее всего, связано с магнием, недостаток которого обостряет предменструальное напряжение. Именно он в избытке присутствует в шоколаде. При стрессовых ситуациях магний в организме также быстро «сгорает», и требуется постоянно восполнять его запасы из пищи.

Аналогичная тяга к шоколаду во время беременности может указывать на анемию, которую компенсирует содержащееся в шоколаде железо.

В шоколаде также присутствуют стимуляторы центральной нервной системы, например, кофеин, теобромин и фенилэтиламин. Ну, с действием кофеина многие из вас знакомы по учащенному сердцебиению, а вот теобромин работает иначе: он помогает релаксации, оказывает успокоительное воздействие. Фенилэтиламин способен вызывать чувство привязанности, головокружения и возбуждения. Он непосредственно стимулирует центры удовольствия в головном мозге.

В шоколаде содержится и натуральный триптофан – из которого мозг создает трансмисмиттер с уже знакомым нам названием – серотонин. Высокое содержание серотонина дает ощущение эйфории, даже экстаза. Отсюда, кстати, и появилось название наркотика «экстази», действие которого тоже основано на подъеме уровня серотонина.

Вообще современные исследования психоактивных наркотиков показывают, что зависимость от них связывается с формированием и усилением необычных путей проведения и передачи импульсов в головном мозге в ответ на употребление. Такая особенность, по мнению некоторых ученых, заставляет наш мозг подстраиваться и усиливает привязанность к компонентам шоколада. Видимо, на биохимическом и физиологическом уровне существуют определенные механизмы, способные если не вызывать, то, по крайней мере, усиливать имеющуюся слабость к шоколаду.

Поэтому вполне допустимо, что с каждым куском шоколада ваш мозг «перенастраивается», чтобы вы любили шоколад все больше и больше.

Человеку в день нужно никак не меньше 1 г триптофана, а в стрессовых ситуациях, естественно, намного больше. Французские диетологи считают нормой примерно 2 г триптофана в день. Теобромин и метилксантин, содержащиеся в шоколаде возбуждающие вещества, могут резко повысить вашу сексуальность. «Шоколад является целительным бальзамом для души, он хоть ненадолго может стать отдушиной, позволяющей забыть все жизненные проблемы».

Посмотрим теперь, в каких же продуктах у нас еще содержится триптофан? Тут лидирует самая обыкновенная овсянка. Это источник тиамина и магния, значит, ее любителям не страшны перепады настроения и депрессия.

Хотя бобовые, продукты животного происхождения, грибы, гречка и пшено тоже могут служить неплохими источниками триптофана. Индейка – источник пантотеновой кислоты, которая участвует в выработке антистрессовых гормонов. В это мясо также входит аминокислота фенилаланин. Это вещество преобразуется в гормон допамин, который поднимает настроение и предотвращает развитие депрессии. Способствует его выделению и разбавленный сок лайма.

Так что если подступит грусть, ешьте овсянку и, как поется в одной песне, «Don't Worry Be Happy!» Ведь стресс ведет к ожирению, а ожирение, в свою очередь, увеличивает стресс. Когда мы получаем достаточно триптофана, лучше переносятся ограничения в рационе, успокаиваются нервы, улучшается сон. И... мы худеем!

Правда, стоит учесть, что богатая белками пища, прежде всего мясо, задерживает приток триптофана в головной мозг. Повышенное содержание в организме холестерина отрицательно действует не только на сердечно-сосудистую систему, но и на наше настроение. В переводе с греческого «холестерин» – это «желчный жир», а желчь, как известно, является метафорой «злости».

Поэтому тот, кто съедает на завтрак яйцо после «Геркулеса», вероятнее всего, будет добр и весел, ведь содержащийся в яйце холестерин уже не сможет всосаться в кровь в полном объеме. Клетчатка, входящая в состав овсянки, оказывается своеобразной преградой на пути холестерина к месту его усвоения.

А вот шоколад с яичницей не только не поднимет вам настроение, но и гарантированно повысит уровень холестерина в крови. Следовательно, неправильное сочетание белковых и холестеринсодержащих продуктов с

источниками триптофана могут свести на нет все наши попытки улучшить себе настроение.

Ответственность за нормальное состояние нервной системы человека несут витамины В¹, В⁶ и ниацин. Недостаток того или иного витамина может привести к ухудшению самочувствия, раздражительности, недостаточной концентрации внимания. Если, например, у вас недостаток витамина В¹, то на вас могут обрушиться бессонница и сердечно-сосудистые заболевания, может пропасть аппетит – и тут уже не до хорошего настроения. А вы, наверное, раньше думали, что ваше настроение зависит от того, с «какой ноги» вы встали?

Часто организм подает нам определенные сигналы, надо научиться к ним прислушиваться. Понимать, чего он от нас хочет и что ему в данный момент от нас надо. Мы же с вами уже так много узнали. Так что теперь для нас это будет совсем не сложно! И тяга к сладкому станет всего лишь милой собачкой, послушно идущей на поводке рядом с хозяйкой.

Если у вас нет выраженной зависимости, для того чтобы ваш организм отвык от сахара, необходимо продержаться без него всего лишь три недели. Именно такой срок нужен на то, чтобы человек стал спокойно реагировать на сладкое. Рецепторы постепенно восстанавливают чувствительность к инсулину, и углеводный обмен тоже приходит в норму. Но в запущенных случаях так просто решить эту проблему не удастся. Организму надо немного помочь.

Сладкоежкам посвящается

Хром – это минерал, который приобрел широкую известность вследствие своей уникальной способности нормализовать содержание глюкозы в сыворотке крови. В организме человека присутствуют преимущественно соединения трехвалентного хрома, которые в норме составляют от 6 до 12 мг. Значительное количество хрома сконцентрировано в коже, а также в костях и мышцах. С возрастом количество хрома в организме постепенно снижается. Биологически активная форма хрома образует комплексное соединение с инсулином, обладающее даже более высокой активностью, чем свободный инсулин. Хром является составной частью низкомолекулярного комплекса – фактора толерантности к глюкозе (GTF), который облегчает взаимодействие клеточных рецепторов с инсулином, уменьшая тем самым потребность в нем организма. Фактор толерантности усиливает действие инсулина во всех метаболических процессах с его участием. Кроме того, хром также участвует в регуляции метаболизма холестерина, вызывая снижение его уровня в крови.

Ученые из Бельтсвилльского исследовательского центра (Beltsville research center) связывают действие этого элемента на ферментные системы с тем, что хром запускает реакцию присоединения фосфорсодержащих молекул к инсулиновым

рецепторам, что, в свою очередь, обеспечивает сопровождение глюкозы к клеткам, нуждающимся в энергии.

Когда гормон заканчивает свою работу, вступает в действие другой фермент и «отключает» фосфорсодержащие молекулы от инсулиновых рецепторов. Таким образом, прекращается их активность. Снижение секреции инсулина и его концентрации в крови приводит к мобилизации энергии из депо (печень, мышцы, жировая ткань) при одновременном уменьшении потребления пищи.

Еще в конце пятидесятих годов XX века два исследователя, Шварц и Мерц, сообщили миру, что у крыс, которым в рационе был искусственно создан дефицит хрома, развивалась непереносимость сахара. При добавлении хрома в рацион «диабетоподобных» крыс их состояние нормализовалось. Это было первым подтверждением важного значения хрома в углеводном обмене. С тех пор исследователи поняли, что хром играет важную роль не только в углеводном, но и во всем обмене веществ.

В пищевых продуктах хром присутствует в виде неорганических солей, а также особого комплексного соединения, представляющего собой его активную форму. А вот усвоение неорганических солей хрома чрезвычайно низкое и составляет лишь 0,5–0,7 % от общего его количества, поступающего с пищей. Поскольку концентрация хрома в большинстве видов продуктов слишком низка, многие диетологи рекомендуют своим пациентам обогащать свой рацион добавками хрома. Эти добавки обычно хорошо переносятся и не вызывают побочных эффектов.

Позитивное влияние хрома на чувствительность к инсулину также играет ключевую роль при лечении депрессивных состояний, сопровождающихся патологической тягой к употреблению углеводов. Той самой зависимости, о которой я вам рассказывал чуть выше.

Хром настолько важен для углеводного обмена, что даже незначительная его недостаточность приводит к развитию диабетоподобного заболевания.

Уровень хрома всегда снижается у женщины во время вынашивания ребенка и остается сниженным первые месяцы после его рождения. Дефицит хрома во время беременности и после родов может способствовать быстрому набору веса, задержке жидкости и увеличению артериального давления. Вспомните примеры, когда женщина полнела сразу после родов. В этих случаях компенсационная медикаментозная поддержка будет вполне оправданна и целесообразна.

Недавно проведенные исследования показали, что на биоэффективность хрома не так влияет его количество в любых добавках, как химическая форма элемента. Установлено, что в биохимических процессах принимает участие только трехвалентный хром.

Согласно исследованию, проведенному в Огайо (США), абсорбция различных форм хрома существенно отличается. Только пиколинат (picolinate) хрома хорошо усваивается организмом. В этом соединении хром связан с пиколиновой кислотой (picolinic acid). Уже доказано, что при употреблении в данной форме усваивается около 40 % этого элемента. Абсорбция других соединений хрома незначительна и составляет менее 1 %. А поступление хрома с пищевыми продуктами не превышает и 10 %.

Кстати, из всего разнообразия продуктов брокколи является наиболее богатым источником хрома. Одна порция брокколи содержит в 10 раз больше хрома, чем такое же количество зеленой фасоли, картофеля или апельсинового сока, хотя количество этого элемента в растительной пище обычно на порядок меньше, чем в тканях млекопитающих. Из других источников хрома можно отметить пивные дрожжи, мясо, печень, бобовые, цельное зерно и отруби. К сожалению, хром плохо усваивается, особенно из продуктов, подвергнутых интенсивной температурной обработке.

Ученые изучали влияние абсорбции и обмена хрома в организме на здоровье человека в течение 30 дней, во время которых испытуемые принимали пиколинат хрома. Доктор Андерсон и его коллеги пришли к выводу, что наилучшие результаты отмечены в тех случаях, когда пиколинат хрома применялся в сочетании с незаменимой аминокислотой гистидином. Группа пациентов получала комбинацию гистидина и пиколината хрома. После этого было установлено, что такое сочетание превосходит по усвоению чистый пиколинат хрома. Добавлю, что пиколинат хрома в сочетании с гистидином всасывается на 50 % лучше чистого пиколината.

На момент написания этой книги ни одна компания еще не лицензировала данное соединение в качестве коммерческой биодобавки, но многие фирмы уже активно реализуют ее на рынке. Одной из последних разработок в этой области является биоактивный хром в виде натурального комплекса Chromium + GPM™. Это натуральная форма хрома, обладающая высокой степенью биоусвоения. В ее производстве используется многоступенчатый процесс ферментации, в результате которого хром, дрожжи (*sacchromyces cervisiae*) и пробиотики (*bifidobacterium bifidum* и *lactobacillus acidophilus*) образуют гликопротеиновые матрицы. В этом процессе хром из неорганической формы преобразуется в органическую (хелатную)

форму), что многократно увеличивает биодоступность этого важного микроэлемента.

В наше время люди не только меньше потребляют, но и больше теряют хрома. Обильное употребление углеводов стимулирует процесс выведения хрома из организма. Современный человек, употребляющий много сахара, нуждается в большем количестве хрома, чем, скажем, человек, живший пятьдесят лет назад.

Точные сведения о физиологической потребности человека в этом элементе отсутствуют. Кроме того, эта потребность сильно зависит от характера питания (например, сильно возрастает при избытке в рационе сахаров). По разным оценкам, норма ежедневного поступления хрома в организм должна находиться в пределах 20–300 мкг. Любой здоровый человек вполне может получать такое количество хрома с пищей и не задумываться о приеме дополнительных добавок. Достаточно употреблять брокколи хотя бы один раз в неделю, и этого будет вполне достаточно.

Другое дело, если углеводная зависимость уже развилась и вы, мягко говоря, равнодушны к мучному и сладкому. В этом случае не обойтись без приема дополнительных препаратов хрома. При этом в каждом случае дозировка определяется индивидуально.

Обычно уже через три дня приема препарата хрома вы спокойно проходите мимо мучного и сладкого, как мимо камней вдоль дороги. Углеводный обмен приходит в норму, и вы перестаете бредить пирожными, шоколадом и выпечкой.

Когда вам неудержимо хочется чего-то сладкого, мысль о том, как вредны сахар и рафинированные углеводы, не всегда помогает остановиться. Если вы нарушаете диету под влиянием эмоций (а так происходит у большинства людей), то бывает очень полезно на минуту остановиться и вспомнить что лежит в основе этого желания. Вы управляете ситуацией или она управляет вами?

Задумайтесь! Ради чего вы собираетесь нанести очередной удар по своему здоровью? Перечеркнуть все, к чему стремились и шли? Всего лишь ради пары кусочков сладкой пищи, не содержащей ни крошки полезных для вас веществ! «Плачу, но ем!»

Теперь я надеюсь, вы понимаете, что глупо бороться с привычкой есть сладкое, не осознав, какие процессы лежат в основе этого пристрастия. Сейчас, когда истинная картина этой зависимости стала для вас ясна, вы уже гораздо лучше подготовлены к встрече со сладкими соблазнами, которые подкарауливают нас на каждом шагу! Осознание биохимических процессов, лежащих в основе ваших эмоций и желаний, сделает вас сильнее и даст внутреннюю мудрость, чтобы сказать «Нет!», когда

искушение будет слишком велико. И помните: жизнь гораздо слаще, если живешь без рафинированных конфет.

Скамейка запасных

Однажды один из моих американских коллег сказал, что легче обратить человека в другую религию, чем изменить его привычки, связанные с питанием.

Природа мудра! Я думаю, что, соблазняя древнего человека сладкими плодами, она использовала этот завлекающий вкус как некую приманку. Ведь стремясь насладиться вкусом плодов, наш с вами первобытный предок получал с ними все необходимые ему витамины, микроэлементы и клетчатку.

Прошло много лет, прежде чем человек стал «разумным» и перехитрил мать-природу. Он научился выделять и употреблять сладости из этих плодов, откидывая в сторону другие полезные ингредиенты. Привыкнув с детства радовать себя сладостями (вспомните пастилу, зефир или клюкву в сахаре), люди с годами только увеличивали свои потребности в них. Они не задумывались над тем, что их организм физиологически не рассчитан на переработку такого количества углеводов. Только в последние годы они, интуитивно осознавая вред «сладкой жизни», стали искать более безобидные альтернативные варианты.

На смену сахару пришли его заменители, которые стали пользоваться все большей и большей популярностью. Предназначаемые и выпускаемые вначале для больных диабетом, заменители сахара стали все чаще употребляться здоровыми людьми, желающими поддерживать себя в форме. Казалось бы, все очень просто, нет углеводов – нет проблемы! Шустрая торговля сразу предложила заменить столь привычный и любимый многими поколениями толстяков белый рафинированный сахар другими имитаторами, которые, не усваиваясь организмом, по вкусовым качествам вполне сходны с сахарами.

Я всегда выступал за полное исключение обмана. Организм просто невозможно обмануть! Мало того что переход на заменители не лучшим образом сказывается на деятельности клеток мозга – зачастую эти обманки обладают сильнейшим желчегонным эффектом, и у людей с проблемами желчевыводящих путей это чревато определенными осложнениями.

Для того чтобы каждый из нас мог справиться с существующей проблемой обмена веществ, в питании не должно быть места ни искусственным подсластителям, ни заполнению желудка индифферентными набухающими веществами. И тем более для этой цели непригодны фармакологические средства, подавляющие аппетит на основе (разрешенного у нас к продаже) «сибутрамина». Вспомните, ведь мы с вами, кажется, приняли решение «лечить голову», а не принимать «таблетки от головной боли»!

Итак, все заменители сахара можно условно разделить на две большие группы: натуральные и синтетические. Первые (фруктоза, сорбит, ксилит) полностью усваиваются организмом и, как обычный сахар, обеспечивают человека энергией. Большинство же синтетических заменителей (сахарин, цикламат, аспартам, ацесульфам калия, сукразит) никакой энергетической ценности не представляет и в организме просто не усваивается. Но вспомните, какой аппетит у вас разыгрывается каждый раз после того, как вы выпиваете бутылку низкокалорийной колы или съедаете диетический шоколад.

Оказывается, почувствовав сладкий вкус, весь наш организм и желудочно-кишечный тракт начинают готовиться к получению углеводов. Наивные! Они даже не предполагают, что вместо этого мы отправили им пустышку. Правда, и организм в долгу не остается. Обман не прощается, и теперь любой углевод, который попадает в желудок вызывает небывалое чувство голода и потребность добрать все, что обещали, но не дали. Поэтому использовать заменители сахара постоянно, на мой взгляд, не стоит. Но держать где-то про запас одну шоколадку на заменителе сахара все же имеет смысл. В минуты депрессии или отчаяния она как «громоотвод» поможет вам не сорваться на «запретный плод».

К заменителям сахара относят вещества различной химической структуры:

- некоторые моносахариды (фруктоза) и дисахариды (лактоза);
- многоатомные спирты (ксилит, сорбит, маннит, глицерин);
- некоторые аминокислоты и их производные (глицин, аланин, аспартам);
- некоторые белки (монеллин, тауматин, цикломаты);
- производные о-сульфобензойной кислоты (сахарин) и др.

Каждое из них заслуживает отдельного разговора.

Если интересно, давайте поговорим об этом.

Горькая сладость

Первым в истории заменителем сахара стал сахарин (он же Sweet'n'Low, Sprinkle Sweet, Twin, Sweet 10 и др.). Сахарин был получен синтетическим путем в 1879 году русским эмигрантом Е. Фальбергом и профессором Ириной Ремсен в его лаборатории в Балтиморе. Из-за достаточно легкого производства сахарин в свое время пользовался огромной популярностью. Новоявленное вещество обладало одним удивительным качеством – оно было в 450 раз слаще сахара! Сахарин плохо растворяется в воде, а при кипячении в водном растворе частично теряет сладкий вкус, поэтому обычно использовали натриевую соль сахарина, так называемый

растворимый сахарин. Он выпускается и сейчас в виде таблеток. Сахарин остается самым популярным «химическим сахаром» в мире. Единственным требованием безопасности является соблюдение «допустимой дневной нормы».

Экспертный комитет ВОЗ по пищевым добавкам считает безопасным для человека потребление сахарина в количестве до 2,5 мг на килограмм массы в сутки и рекомендует не более 4 таблеток в сутки. Регулярное превышение этой нормы якобы может быть чревато осложнениями, хотя ни один специалист не может уточнить, какими именно. Я нашел только одно сомнительное экспериментальное исследование, которое позволяет предположить, что сахарин в больших дозах может способствовать образованию опухолей.

Надо отметить, что сахарин, даже не зная об этом, вынуждена «подкармливаться» большая часть взрослого населения планеты. Мы с вами, даже никогда не заменяя сахар подсластителями, ежедневно получаем значительное количество этого вещества. Дело в том, что сахарин очень широко используется в пищевой промышленности. Одним из ингредиентов мороженого, кремов, желатиновых десертов и прочих кондитерских изделий является до боли знакомая пищевая добавка «Е 954». Под этим незаметным и мало кому понятным псевдонимом и скрывается сахарин. А кто из нас летом не ест мороженого?

В России самой распространенной разновидностью сахарина считается «Сукразит» израильской фирмы «BiscoI». Он выпускается в виде таблеток и порошка, который очень хорошо подходит для кулинарных экспериментов. Так как сахарин не разрушается при термической обработке, поэтому его можно использовать в кондитерских изделиях или добавлять в компоты и варенье. Многие молодые хозяйки по наивности думают, что этот заменитель является консервантом, как, например, обычный сахар. Однако заготовленные ими на основе «Сукразита» запасы могут храниться не дольше трех недель. Затем наступает горькое разочарование.

Другой подсластитель на основе сахарина – «Сукрадайт» – тоже достаточно часто встречается на прилавках наших магазинов. Каждая его таблетка содержит 18 мг сахарина, а в качестве наполнителей здесь используются лимонная кислота и обыкновенная пищевая сода. Не следует злоупотреблять и этим заменителем. Для чашки чая или кофе достаточно 1–2 таблеток. Если положить больше, то напиток приобретет довольно неприятный горьковатый привкус, который усиливается по мере остывания.

Скандалная репутация

Вторым в истории синтетическим заменителем сахара стал цикламат. Карьера этого подсластителя началась с большого скандала. Медики неожиданно для всех объявили его канцерогеном и медленно действующим ядом. И лишь совсем недавно продажа цикламата была разрешена в Европейском союзе. Однако во Франции, Великобритании, Японии, Канаде и США это вещество до сих пор официально запрещено к производству и употреблению. И в Индонезии, поставляющей цикламат в Россию, он тоже запрещен. У нас, в отличие от многих других стран, этот заменитель был освидетельствован Министерством здравоохранения и неожиданно легко прошел проверку Госэпиднадзора. Чем же так страшен цикламат? Под влиянием бактерий кишечника он превращается в ядовитый циклогексиламин. При его постоянном применении возможны также кожные аллергические реакции. Противопоказанием является повышенная чувствительность к компонентам препарата.

Наши специалисты не рекомендуют использовать цикламат только беременным женщинам, детям и людям, страдающим почечной недостаточностью. Для всех остальных существует допустимая дневная доза этого подсластителя, которая соответствует 11 мг на 1 кг веса.

Цикламат не разрушается в процессе приготовления пищи и не имеет привкуса. Вкусовые качества цикламата ярче всего проявляются в смеси с другими заменителями, причем выгоднее всего их подчеркивает все тот же сахарин. Кроме того, цикламат скрывает горьковатый вкус, который появляется при «передозировке» сахарина.

Оптимальным соотношением этих двух веществ, считается 10:1, то есть на 20 мг цикламата приходится 2 мг сахарина. Эта пропорция и лежит в основе почти всех современных комплексных подсластителей, продающихся на российском рынке.

Самыми популярными из них у нашего населения считаются «Цукли» (выпускается в виде таблеток и в жидком виде). Одна таблетка содержит 6 мг сахарина натрия и 60 мг цикламата натрия, не калорийна, не содержит углеводов и по вкусу эквивалентна одной чайной ложке сахара. Аналоги – «Сусли», «Милфорд» и «Диамант» – выпускаются также в таблетированной форме. «Милфорд» продается еще и в жидком виде: 1 чайная ложка такого раствора заменяет 4 столовые ложки сахара.

Однако у этого синтетического сиропа есть один важный недостаток: его очень сложно дозировать. Ошибка в несколько капель может существенно сказаться на вкусе продукта. Поэтому, на мой взгляд, если в этом есть крайняя необходимость, надежнее и проще пользоваться таблетками.

Охладить, но не взбалтывать

Одним из самых популярных заменителей сахара считается аспартам. Он представляет собой метилированный дипептид, состоящий из двух аминокислот – аспаргиновой и фенилаланиновой, которые в значительном количестве входят в состав обычной пищи. 1 г препарата содержит 4 ккал. Выпускается в виде таблеток по 18 мг. Сладкий вкус препарата исчезает при термической обработке. Рекомендуются в качестве подслащивающего средства при ожирении, осложненном сахарным диабетом. Принимают по 2 таблетки (18–36 мг) на 1 стакан напитка. Максимальная суточная доза – 40 мг. Это вещество, на первый взгляд, вполне безвредно для большинства людей, за исключением больных фенилкетонурией – страшной болезнью, поражающей нервную систему. При постоянном употреблении фенилаланин, содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Доктор медицины Х.Д. Робертс (США), автор книги «Защита от болезни Альцгеймера», утверждает, что употребление аспартама во время беременности, даже в очень малых дозах, приводит к развитию врожденных дефектов мозга у ребенка.

Другой доктор медицины, профессор генетики Люис Элсас (США, университет Эмори), вполне обоснованно утверждает, что фенилаланин накапливается в структурах головного мозга, вызывая умственную отсталость. По его данным, у животных развивались опухоли мозга, при этом фенилаланин превращался в ДХР, фактор роста опухоли мозга. Вот один из фактов, приведенных Л.Элсас: «Когда мы исследовали удаленную опухоль мозга, то обнаружили в ней высокое содержание аспартама».

Поэтому на товарах с аспартамом фирмы-производители обязаны писать – «содержит фенилаланин» или «не для больных фенилкетонурией». Честно говоря, большинство фирм так и делает – посмотрите на этикетки различных жвачек «без сахара» – там маленькими буквами так и написано. Очень маленькими буквами! Но какой «зоркий сокол» способен это прочитывать?

Ученые не отрицают вероятных осложнений, связанных с употреблением больших доз аспартама. Из побочных эффектов наблюдается крапивница и другие аллергические реакции. Описаны случаи развития повышенного аппетита, что как-то не сочетается с рекомендациями этого заменителя людям с избыточным весом. Наверное, именно поэтому к аспартаму очень подозрительно относятся во всех европейских государствах. Там даже запрещается подслащивать аспартамом адаптированное питание, которое предназначается для детей младше четырех лет.

Все исследования в защиту или против аспартама, на мой взгляд, тесно увязаны с тем, кто каждое из них проводил, а главное – кто оплачивал. Я обратил внимание на то, что 100 % исследований, финансируемых промышленностью, пришли к выводу, что аспартам безопасен, в то время как 92 % независимо финансируемых исследований и отчетов определили, что аспартам является потенциально вредным продуктом.

В анализе, опубликованном европейским «Журналом диетического питания», южноафриканские ученые оценили потенциальное воздействие на мозг не только одного из компонентов аспартама – метанола, но и других элементов (фенилаланина и аспарагиновой кислоты). Анализ подтверждается более чем 50 ссылками на научные работы. В этом анализе, если говорить кратко, авторы описывают механизмы нарушения химии мозга фенилаланином, включая его способность снижать уровень ключевых мозговых химических соединений, например, того же серотонина (что может неблагоприятно влиять на различные области, включая настроение, поведение, сон и аппетит). По их мнению, фенилаланин также может нарушать метаболизм других аминокислот, функции нервной системы и гормональный баланс в организме. Аспарагиновая кислота способна стимулировать (оказывать возбуждающее действие) всю нервную систему. В заключение они утверждают, что аспартам способствует разрушению нервных клеток, что, в свою очередь, может спровоцировать развитие болезни Альцгеймера.

В анализе воздействия метанола на организм авторы описывают способность этого вещества образовывать формальдегид и канцероген дикетопиперазин, а также «ряд крайне ядовитых производных».

Вот выписка из заключения:

«Было замечено, что аспартам нарушает метаболизм аминокислот, а следовательно, метаболизм и структуру белков, целостность нуклеиновых кислот (которые входят в состав ДНК и влияют на генотип), нервные функции, эндокринный баланс, вызывает изменения концентрации катехоламинов (нейромедиаторов – норадреналин и допамин, влияющих на чувство голода и настроение). Системы энергии для некоторых необходимых ферментных реакций оказываются под угрозой, что косвенно приводит к неспособности ферментов функционировать оптимально. Запасы АТФ в клетках истощаются, что содействует снижению синтеза ацетилхолина, глутамата и гамма-аминомасляной кислоты (веществ, влияющих на работу нервной системы и мозга). Митохондрии оказались повреждены, что могло привести к утрате клеток и к бесплодию у мужчин, а также к понижению окислительного метаболизма (а это, в свою очередь, влияет на способность окислять – «сжигать» жирные кислоты при аэробных нагрузках).

Были разрушены стенки клеток; в результате клетки стали более проницаемы, отчего под угрозой оказался гематоэнцефалический барьер (между кровью и цереброспинальной жидкостью. – прим. авт.). Таким образом, наблюдался чрезвычайный окислительный стресс и разрушение нервных клеток.

С учетом выявленных неблагоприятных эффектов, вызванных этим веществом, предлагается провести дальнейшие исследования, чтобы устранить все разногласия, возникающие вокруг этого соединения».

Прочтя даже это короткое резюме, я начинаю осознавать что «дыма без огня не бывает», и полагаю, что аспартам отнюдь не безвредный препарат. Я думаю, лучше всего было бы запретить применять это вещество в пищевых продуктах. По крайней мере, я хотел бы, чтобы потенциальная угроза аспартама миновала мою и вашу семью. Но подчеркиваю, что это только мое личное мнение! Вы вполне можете с ним не согласиться.

И хотя мою позицию разделяют многие врачи-диетологи, не рекомендуя давать аспартам детям и подросткам, однако добиться исключения этого заменителя из рациона очень сложно. Дело в том, что аспартам сравнительно хорошо растворим в воде. Это его свойство нашло широкое применение в пищевой промышленности – он используется сейчас почти во всех так называемых «облегченных» напитках.

Вы, конечно, не раз обращали внимание на различные напитки с надписью «лайт». С начала 90-х на российский рынок хлынули потоки «капиталистической газировки» с легендарным вкусом. Телевизор страшно включать – какие-то молодые оболтусы постоянно заывают нас куда-то вливаться и что-то пить, «... а то засохнешь!» Такое ощущение, что изготовители этой рекламы уже не рассчитывают на наши умственные способности, полагая, очевидно, что мы все уже наполовину олигофрены. То, как мы будем засыхать, я себе как-то сразу ясно представляю, а давайте лучше спросим себя, что случится, если, следуя зову рекламы, выпить такую бутылку?

Почти сразу же, как только подобный напиток попадет в ваш желудок, увеличится выделение гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же, кстати, принцип действия, как у героина. Затем ортофосфорная кислота, содержащаяся во всех подобных напитках, начнет связывать кальций, магний и цинк, которые навечно покинут организм вместе с мочой, так как уже через час начнется мочегонное действие, спровоцированное кофеином. Из организма выводятся не только кальций, магний и цинк, но также натрий и вода. Человек становится раздражительным или вялым. Вся вода, содержащаяся в этом напитке, быстро выводится с мочой, и появляется жажда, заставляющая снова припасть к первоисточнику.

Покупая сладкую воду своему ребенку, мы уже знаем, что содержащийся там сахар вряд ли пойдет ему на пользу. Но мы даже не догадываемся, что сахара там как раз может вообще не быть! И сахар, пожалуй, самый безобидный компонент по сравнению с тем, что в этой сладкой воде на самом деле намешано. Ведь в эти напитки давно уже стали добавлять различные несахарные подсластители, от известного нам уже сахарина, до новомодного аспартама. Это чрезвычайно выгодно для производителя. Представьте себе, что вместо мешка сахара в бак с будущей колой надо всыпать всего лишь кружку дешевого подсластителя. Каждому понятно, насколько упрощается, а главное, удешевляется производственный процесс, насколько меньше нужно складов и т. д. Поэтому-то западные и уже многие отечественные производители вдруг так рьяно увлеклись «заботой» о нашем здоровье! Возьмите наугад любой напиток в магазине, и в 9 случаях из 10 он будет содержать в своем составе аспартам. Именно благодаря ему продаваемые напитки могут похвастаться минимальным содержанием калорий.

Этот подсластитель можно обнаружить даже в тех напитках, где его в принципе быть не должно – например, в квасе. Квас, по определению, – напиток брожения, а бродить в нем может только натуральный сахар, аспартам тут вообще ни при чем.

Если увидите на этикетке с натуральным квасом (приготовленным по классической технологии и старым рецептам) надпись «аспартам» или замаскированное его название – «Нутрисвит», знайте – это что угодно, только не квас! Скорее всего, это сладковатый раствор коричневого красителя с добавкой лимонной кислоты «Е330».

Конечно же, умеренное количество такой «газировки» никакого вреда не нанесет. Мы все достаточно живучи. Однако ежедневно выпиваемые литры могут неблагоприятно отразиться на здоровье «водохлеба». Многие просто не обращают на такие «мелочи» внимания. Ведь теперь мы утоляем жажду, одновременно заботясь о своем здоровье и не перегружая себя лишними калориями! Что ж, в отношении этих самых калорий – все правда, их в «лайт» и «дайт» практически нет, поскольку нет там и высококалорийного сахара. А вот с первым утверждением я бы поспорил.

После употребления напитков с подсластителями во рту остается довольно мерзкое ощущение приторности, которое так и хочется снять новой порцией напитка. Наверняка вы и сами не раз в этом убеждались. А объясняется все очень просто: во-первых, слюна плохо удаляет остаточный подсластитель со слизистой рта, а во-вторых, на заводах часто его просто передозируют. Действительно, при такой себестоимости нетрудно его и пересыпать. И в результате мы получаем напиток не для утоления, а для возбуждения жажды.

Впрочем, всегда есть альтернатива, и вы ее прекрасно знаете. Это обычная бесцветная несладкая, но чистая питьевая вода. На выбор: с газом или без газа. Только такую воду пью я сам, и только такая вода реально избавляет от жажды!

Особенно опасен аспартам в нагретых напитках. Я слышал, что этим жарким летом (2010 года) было зафиксировано несколько случаев серьезных отравлений у детей после длительного нагревания подобной водицы под палящими лучами солнца. Как оказалось, при повышенной температуре аспартам разрушается с выделением метанола, который является довольно агрессивным химическим веществом. После нагревания до температуры 40–50 °С количество метанола в такой воде быстро повышается! Конечно, в одной банке колы его ничтожно мало, однако кто из нас ограничивается летом в жару одной маленькой баночкой? Если же выпивать по 2–3 литра колы в день и одновременно употреблять в пищу другие продукты, содержащие аспартам, то ситуация может стать достаточно серьезной.

Проглоченный метанол (метиловый, или древесный, спирт, убивший или ослепивший тысячи любителей дешевой выпивки) преобразуется в формальдегид, затем в муравьиную кислоту (яд красных муравьев).

Формальдегид – вещество с резким запахом, канцероген класса «А». То есть по классификации он относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой. А это – смертельные яды! Даже в малых дозах формальдегид может являться причиной развития неврологических заболеваний. Всем, наверное, знаком запах формалина – водного раствора, содержащего 40 % формальдегида, 8 % метилового спирта и 52 % воды. Это дезинфицирующее и дезодорирующее средство, применяемое обычно для сохранения анатомических препаратов и бальзамирования.

Надеюсь, теперь вы понимаете, что надпись на бутылке колы – «Пить охлажденной» – это не совсем забота о ваших вкусовых ощущениях. Это призыв! Жизненно важное предупреждение вам и вашим детям от «заботливых» производителей. Ведь лишние судебные процессы им не нужны, поэтому они так нас и предупреждают. Так что злоупотреблять всевозможными «lights», мягко говоря, не очень полезно и разумно.

На лимонадных этикетках аспартам часто маскируют под аббревиатурой E951. Иногда его смешивают с ацесульфамом-К, который относится к «молодому» поколению подсластителей. Считается, что вкусовой профиль такого тандема максимально приближен к натуральному сахару: ацесульфам-К отвечает за «мгновенную сладость», а аспартам обеспечивает длительное послевкусие. Именно поэтому смесь этих веществ лежит в основе большинства промышленных аналогов сахара. Все они продаются в таблетированной форме почти в каждом магазине – покупайте!

Очень сладкий спирт

Загадочное слово «ксилит», постоянно используемое в рекламе жевательной резинки, на некоторых ее любителей оказывает прямо-таки гипнотическое воздействие. Ксилиту приписывают замечательные лечебные свойства, благодаря которым жевание подобной «жвачки» якобы предотвращает разрушение зубов.

На самом же деле ксилит, как вы, наверное, уже догадываетесь, никакими лечебными свойствами не обладает. Но и сказать, что жевательные резинки полностью бесполезны, тоже нельзя. Дело в том, что патогенные микроорганизмы, которые разрушают зубную эмаль, размножаются только в питательной среде – обычном зубном налете. Этот налет мы удаляем, когда чистим зубы по утрам и вечерам. Но можно очистить поверхность зубов и с помощью резинки, правда, только в том случае, если она сама не содержит сахара. Поэтому производители и используют не сахар, а его заменители, например, тот же ксилит – очень сладкий спирт.

Также часто реклама жевательной резинки упоминает и карбамид, необходимый для восстановления кислотно-щелочного баланса. Этот загадочный карбамид – не что иное, как... мочеви́на. Но я не буду вас шокировать. Можете успокоиться. Производители жевательных резинок используют синтетическую мочеви́ну – активное вещество, которое и нейтрализует кислоту. Но главное, многие специалисты-стоматологи считают, что для восстановления кислотно-щелочного баланса в полости рта совсем не обязательно жевать резинку, достаточно прополоскать рот обычной теплой водой.

Ксилит – это пятиатомный спирт, представляющий собой кристаллическое вещество белого цвета, сладкого вкуса, хорошо растворимое в воде. Выпускается в виде порошка. Калорийность 1 г ксилита, кстати, составляет 4 ккал.

Ксилит по сладости равен белому сахару (сахарозе) и довольно быстро усваивается. У здоровых людей не оказывает при этом выраженного влияния на уровень сахара в крови, а у больных сахарным диабетом даже снижает его. Это свойство ксилита позволяет использовать его для пациентов, которым запрещается или ограничивается употребление сахара – при сахарном диабете, ожирении, избыточном весе и т. д. – и непосредственно вместо сахара, и при изготовлении различных блюд и продуктов.

Из побочных эффектов, наверное, стоит упомянуть о желчегонном и послабляющем действии ксилита. Его суточная доза не должна превышать 40 г. А при развитии побочных эффектов суточное количество ксилита следует ограничить 20 г. Какого-либо вредного действия на организм ксилит не оказывает, но и пользы от него не много.

Сладкий абонемент в уборную

Сорбит – шестиатомный спирт, представляющий собой бесцветные, сладкие на вкус кристаллы, которые хорошо растворяются в воде. В организм человека сорбит обычно поступает со всевозможными фруктами. Особенно богаты им плоды рябины и терновника. При долгом хранении плодов и ягод сорбит постепенно превращается во фруктозу. В больших количествах сорбит используется при производстве жевательных резинок и входит в состав некоторых зубных паст.

Сладость сорбита примерно в два раза ниже, чем глюкозы. Калорийность равна 3,4 ккал/г. Он обладает желчегонным и послабляющим действием (в меньшей степени, чем ксилит). Суточное количество сорбита следует ограничивать 25–35 г.

Все бы ничего, да вот недавно британские ученые, изучающие сорбит, пришли к неутешительным выводам. Они выяснили, что этот заменитель сахара (сорбит – E420) может вызвать расстройство кишечника, боли в животе и даже диарею. Некоторым для «постоянного проживания в туалете» достаточно всего 10 г сорбита, а кому-то потребуется и все 30 г.

Не все фруктозы одинаково полезны

Мои пациенты часто задают мне один и тот же вопрос: «Почему вы рекомендуете нам употреблять фрукты, содержащие фруктозу, и категорически запрещаете саму фруктозу в чистом виде?»

Многие наши пациенты (и даже врачи) считают фруктозу вполне безобидным заменителем сахара. Некоторые исследователи называют фруктозу углеводом, наиболее приемлемым для питания человека в жестких современных условиях, учитывая нарастающую гиподинамию, нервные стрессы, увеличивающееся число тучных людей и т. д. Ох, как они ошибаются!

Я прошу внимательно к этому отнестись и не ставить знак равенства между фруктозой, получаемой из различных фруктов, и фруктозой в виде порошка (добавки), используемой в продовольственной промышленности. Чтобы проиллюстрировать это различие, напомним вам о действии соков на организм человека. Об этом мы уже говорили в начале этой книги, но я думаю, стоит повторить. Давайте представим себе два апельсина. Один мы просто съедаем, почистив, а из другого выдавим сок и выпьем его. (Вообще-то, на мой взгляд, пить сок из живых фруктов – это все равно, что пить их кровь. Правда, впечатляющая ассоциация?! Но это только мое личное мнение).

Так что произойдет, когда этот сок попадет к нам в желудок, а затем и кишечник? Вспоминайте!

Содержащаяся в нем фруктоза в жидкой форме моментально всосется и вызовет резкий подъем уровня сахара в крови. Если мы просто съедем апельсин, то нашему организму придется затратить время и усилия, чтобы извлечь из него фруктозу. При этом поступление ее в кровь будет не столь стремительным, как из сока. Клетчатка и пектин фруктов не дадут ей быстро усвоиться. Инсулин для утилизации поступающей из плодов фруктозы будет выделяться постепенно и понемногу.

Некоторые врачи могут мне возразить: «В отличие от глюкозы, фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей. Именно поэтому ее рекомендовали в качестве наиболее безопасного источника углеводов для больных сахарным диабетом!» Все это верно. Но!

Хотя гормон инсулин не так важен для утилизации фруктозы, она сама по себе способна снижать чувствительность к нему клеток рецепторов так же, как глюкоза, приводя к развитию толерантности, то есть предиабету. По тому же сценарию будут разворачиваться события, если вы выпьете чай, в который щедрой рукой вместо сахара положите ложку фруктозы. Только из чая (ввиду высокой температуры этого напитка и содержащегося в нем кофеина) фруктоза попадет в кровь намного быстрее, чем из стакана сока.

Любителям подсчитывать калории хочется напомнить о том, что фруктоза по калорийности не уступает сахару (она в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,7 – сахарозы). По этой же причине ряд специалистов связывает эпидемию ожирения, захлестнувшую США, с употреблением именно фруктозы. Удивлены?

Что же такое фруктоза? Фруктоза и глюкоза вообще-то имеют одинаковые корни и даже похожие химические формулы, но их молекулы различаются пространственным строением (фруктоза является изомером глюкозы). Это типичный моносахарид, впервые выделенный в 1847 году (фруктовый сахар, плодовый сахар). Фруктоза содержится в самых разнообразных фруктах и меде, а также в так называемых «инверсных сиропах». Из-за низкого гликемического индекса (31 по отношению к белому хлебу) и приторности она долгое время рассматривалась как альтернатива обычному сахару. Наверное, поэтому фруктоза вплоть до открытия инсулина была незаменимым продуктом питания больных сахарным диабетом.

Позже выяснилось, что при длительном и бесконтрольном ее использовании в качестве пищевой добавки возможно развитие ацидоза и других болезненных

явлений. Ученые Калифорнийского университета в Дэвисе пришли к неутешительному выводу, что потребление большого количества фруктозы даже опаснее для организма, чем того же количества глюкозы! Вот так сюрприз! В экспериментах на крысах их коллеги – исследователи университета штата Флорида установили, что фруктоза является одним из звеньев биохимической цепной реакции, приводящей к увеличению массы тела. Она способствует развитию и других признаков метаболического синдрома – предшественника сахарного диабета II типа.

Фруктоза повышает уровень мочевой кислоты в крови, что снижает активность инсулина, регулирующего процессы запасаания и расходования углеводов в организме. Частые повышения уровня мочевой кислоты могут явиться причиной развития метаболического синдрома, включающего ожирение, повышение уровня холестерина в крови и как следствие – высокого артериального давления.

Попадая в организм, фруктоза способна удивительным образом обходить особый фермент – фруктокиназу-1. А он, в свою очередь, несет ответственность за переработку поступающих в организм углеводов в энергию, решая, во что же превратить полученные углеводы: в полезный гликоген или во вредные жиры. Комплексные углеводы, такие как овсянка, макароны, дикий рис, попав в организм, в основном трансформируются в гликоген и в этом виде откладываются в печени и мышцах. Происходит это до тех пор, пока в «запасниках» вашего организма будет оставаться свободное место, и лишь только затем эти углеводы начнут перерабатываться в жир. Позвольте напомнить, что, согласно научным данным, человеческий организм способен отложить про запас порядка 150–250 г углеводов в форме гликогена. Фруктозу же печень почти полностью превращает в жир, который, попадая в кровь, немедленно впитывается жировыми клетками – адипоцитами.

Мало того! Поступая в кровь, глюкоза обычно беспрепятственно проходит через печень – этот своеобразный фильтр организма и направляется оттуда напрямик к мышцам, неся им массу полезной энергии. Но если часть съеденной вами фруктозы попадет в печень и превратится там в гликоген, то ваш мудрый организм решит, что места для углеводов больше нет, и просто заблокирует дальнейшее поступление углеводов как в печень, так и в мышцы. В итоге невостребованные комплексные углеводы превратятся не в драгоценный мышечный гликоген, который способен обеспечить мощный прилив энергии, а в ненавистный жир!

Недавно в одной статье, опубликованной в журнале «Гепатология», описывался эксперимент, при котором крыс накормили сахарным раствором, содержащим в одном случае глюкозу, а в другом – фруктозу. Кормление крыс фруктозой привело к двум серьезным последствиям: увеличению выработки жиров в печени и уменьшению эффективности белкового гормона лептина (отвечающего за механизм жирового обмена).

Исследование выявило, что негативные свойства фруктозы были результатом ухудшения функции рецептора, известного под названием «альфа-полифосфорная кислота». Этот рецептор присутствует и в теле человека, но его активность у человека несколько меньше, нежели у крыс. В результате один из авторов исследования предположил, что эффект действия фруктозы на человека должен вызывать еще более серьезные последствия, чем те, которые наблюдались у крыс: «Похоже, у нас имеются все основания полагать, что употребление фруктозы может содействовать росту процесса ожирения, наблюдаемого в мире».

Кстати, злоупотребление фруктозой способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, да и сахарного диабета (того самого заболевания, при котором многие врачи любят рекомендовать ее в качестве альтернативы сахара).

Авторы другого исследования попросили тридцать добровольцев с избыточным весом в течение трех месяцев на выбор пить напитки на основе глюкозы или фруктозы. По окончании эксперимента нежелательные изменения функции печени и отложения жиров были выявлены только у людей, потреблявших напитки с фруктозой. «Это говорит о том, что не только все жиры разные, но и не все углеводы в нашем рационе одинаково полезны», – утверждает ведущий исследователь Питер Хавел, профессор Калифорнийского университета в Дэвисе, изучающий вопросы рационального питания.

«По сообщению журнала «Obesity Research», группа американских и немецких ученых, изучавшая влияние на жировой обмен продолжительного употребления фруктозы, выяснила, что в увеличении веса у многих людей, особенно у детей, можно обвинить сладкие напитки и соки, содержащие фруктозу. В подтверждение этого тезиса приводятся продолжительные наблюдения, в результате которых было выяснено, что фруктоза способствует более быстрому набору веса. По мнению ученых, это связано с метаболизмом фруктозы в печени. Появление ожирения объясняется не только высокой калорийностью фруктозы, но и изменениями метаболизма, способствующими накоплению жира. Возможно, решающим фактором является воздействие фруктозы на некоторые гормоны, регулирующие обмен веществ...»

Доказано, что гормоны, реагирующие на глюкозу (лептин, инсулин и др.), не справляются со своими нормальными функциями при употреблении фруктозы. Или другой пример: грелин – это короткоживущий гормон, производимый в желудке, который призван посылать мозгу сигналы о голоде. Недавние исследования показали, что фруктоза стимулирует производство грелина, приводя к увеличению общего потребления пищи. То есть потребление продуктов, богатых

фруктозой, приводит к повышенному и более частому возникновению чувства голода, а также к перееданию.

Похоже для ученых Калифорнии влияние фруктозы на организм человека стало наиболее значимо в последние годы. Врачи из другого университета Калифорнии определили, что повышение количества фруктозы в рационе питания отрицательно влияет на накопление жировой ткани в теле и чувствительность к инсулину, тем самым провоцируя ожирение и развитие сахарного диабета.

Участники этого исследования в течение двух недель придерживались диеты, содержащей 30 % жиров, 55 % углеводов и 15 % белков. Затем в последующие 10 недель они переключились на рацион питания, при котором 25 % энергии организм получал за счет фруктозы. Ученые заметили, что фруктоза увеличила количество внутрибрюшного жира, расположенного вокруг внутренних органов. Ухудшились показатели триглицеридов, холестерина, вырос и общий вес тела, а чувствительность к инсулину снизилась на 20 %! Подобные действия фруктозы на организм проявлялись уже на следующие сутки.

Фруктоза, в отличие от глюкозы, перерабатывается исключительно в печени и производит чрезмерное количество триглицеридов – жиров, которые поступают в кровоток. Эти триглицериды могут препятствовать сигналам инсулина в мозге, который играет главную роль в процессе выживания мозговых клеток и в самой пластичности мозга. И хотя люди не употребляют фруктозу в сопоставимых объемах, как подопытные экспериментаторы, в целом ее употребление в мире неизменно возрастает, что приводит к развитию подобной патологии.

При использовании фруктозы, сорбита или ксилита в качестве заменителей сахара следует учитывать, что фруктоза, как и глюкоза, наиболее быстро усваивается и оказывает свое негативное влияние на организм. Поэтому я не рассматриваю фруктозу как полноценный заменитель сахара и тем более не считаю ее здоровой пищевой добавкой.

Употребление большого количества прохладительных напитков, содержащих фруктозу, способствует ожирению даже в большей степени, чем применение других подсластителей.

Можно всем, но не всем по карману

Сукралоза – высокоинтенсивный бескалорийный подсластитель, полученный в 1976 году путем обработки чистой сахарозы хлором. Добавление хлора делает молекулу сукралозы химически чистой и биологически инертной, поэтому в ней нет калорий, а образованный хлорид является безопасным соединением,

присутствующим во многих ежедневно потребляемых пищевых продуктах и напитках. Кроме того, сукралоза поддерживает здоровыми наши зубы.

В отличие от природных пищевых сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы – сукралоза проявляет завидную устойчивость к воздействию бактерий, обитающих в полости рта. Подсластитель обнаруживает способность снижать кислотность таких напитков, как кофе и фруктовые соки, тем самым нейтрализуя pH зубного налета и сокращая риск заболевания зубов и десен.

Это единственный «искусственный сахар», который избежал каких-либо обвинений в канцерогенности. Все специалисты хором утверждают, что его прием абсолютно безопасен не только для взрослых людей, но и для беременных женщин и детей младшей возрастной группы. Максимальная дневная доза составляет 5 мг на один килограмм веса.

Но сукралоза, к сожалению, почти не используется в пищевой промышленности и даже сравнительно редко встречается на прилавках российских аптек.

Дело в том, что на сегодняшний день этот заменитель является самым дорогим на российском рынке и поэтому не выдерживает конкуренции с более дешевыми аналогами сахара.

Медовая трава из Южной Америки

В последние годы все-таки появился один заменитель сахара натурального природного происхождения. Речь идет об экстракте стевии или «медовой травы» – сладкого растения из Южной Америки.

Экстракт стевии слаще обычного сахара во много раз. Сладкие компоненты стевии не распадаются в организме и не теряют своих качеств при высокотемпературной обработке, поэтому ее экстракт подходит в качестве заменителя сахара для напитков и массы других продуктов, подвергающихся воздействию тепла. Ко всему прочему, экстракт стевии энергетически безопасен – сладкие молекулы выводятся организмом без изменений, они не накапливаются и практически не вступают в биохимические реакции. Именно поэтому на сегодняшний день стевия считается, пожалуй, идеальным заменителем сахара как для здоровых людей, так и для страдающих сердечно-сосудистыми расстройствами, диабетом, ожирением и другими нарушениями обмена веществ.

Многолетние исследования, проведенные в различных странах, подтвердили, что стевия нормализует функцию иммунной системы, стимулирует секрецию инсулина, кровообращения, стабилизирует артериальное давление; способствует репарации язвенных процессов, улучшает пищеварение и рекомендуется для людей с избыточным весом.

Стевия является природным консервантом, обладает антимикробным и противогрибковым действием, способствует выведению продуктов обмена, шлаков, солей тяжелых металлов из организма, замедляет процесс старения.

Более 1000 лет стевия использовалась индейцами гуарани. И за последние тридцать лет применения стевии в качестве пищевой добавки в Японии, Китае, Корее, Тайване, Южной Америке, США, Канаде и других странах не было отмечено никаких побочных или негативных проявлений для здоровья человека. Более того, многочисленные исследования на животных и людях с различными заболеваниями эндокринной и сердечно-сосудистой системы подтвердили полезные свойства продуктов на основе стевии. Объединенный Экспертный Комитет по пищевым добавкам ВОЗ (FAO/WHO) в 2004 году признал гликозиды стевии (стевиозид и ребаудиозид) безопасными продуктами и одобрил ежедневный прием этого заменителя сахара.

Единственный его минус – довольно специфический вкус. Я заметил, что зависит он от партии товара. Иногда при сборе урожая вместе со стевией попадает полынь. Она-то и придает вкусу некоторую горечь. Но, как говорится, если нужда заставит и хочется натурального – то выбора особого нет. Придется привыкать.

Еще раз напомним, что передозировка любого вещества может нанести вред здоровью. Именно поэтому так важно соблюдать правила «допустимой дневной нормы». Покупайте только те пищевые добавки, на этикетке которых указан тип подсластителя и его вес. Эта предосторожность позволяет точно рассчитать безопасное количество заменителя сахара. Контроль порошков и уже готовых сиропамов достаточно проблематичен. Поэтому я советую отдавать предпочтение только таблетированным формам.

Но лучше все же не обманывать свой организм и не применять их вовсе.

Резюме

Ну что же, механизм развития ожирения на биохимическом уровне мы с вами разобрали. Теперь вы знаете:

- Что современные готовые продукты содержат минимум полезных веществ и гораздо больше – вредных.

- Витамины из обычной пищи не всегда усваиваются, а вот витаминные комплексы вполне могут исправить это. К тому же без витаминов обменные процессы в нашем организме очень сильно тормозятся.
- Недостаток или избыток определенных микроэлементов сказывается на нашем здоровье, в частности на весе.
- Сохранение белковой массы во время похудения крайне важно! Животные белки более полноценные, чем растительные, но с ними мы получаем много жира, поэтому разумно принимать изолят протеина и аминокислотные смеси для восполнения потребности в белке.
- Во время похудения категорически нельзя исключать из рациона жир, без него не будут формироваться нервные волокна и не синтезируются гормоны.
- Не все жиры одинаковы. Наиболее полезны жиры, содержащиеся в жирных сортах рыбы и оливковом масле. Если хотите похудеть, то общее число жиров в вашем ежедневном рационе не должно превышать физиологическую норму – 30 г.
- Для обеспечения питания мозга, да и других потребностей организма, необходимо, чтобы минимум 10 % меню составляли именно углеводы.
- Не все углеводы одинаковы. Они делятся на две большие группы по скорости проникновения в кровь и способности вызывать выброс инсулина клетками поджелудочной железы. Среди них есть углеводы, от которых мы должны отказаться (быстрые углеводы – сахар, мучное, картофель, белый шлифованный рис), а есть углеводные продукты, которые нам необходимы (медленные углеводы – фрукты, каши).

Глава 3

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ

(разбор причин набора веса)

- Как наш организм набирает вес • Кто конкретно виноват в увеличении массы тела
- Как худеть и при этом быть счастливым • Почему женщины и мужчины худеют

по-разному • Каким образом 2 конфетки могут превратиться в килограммы жира • Почему нужно ужинать после 18:00 • Как правильно пить воду • Можно ли похудеть в сжатые сроки?

А как вы думаете, откуда он вообще берется – лишний вес? Стандартными ответами на этот вопрос никого не удивишь: «У меня гены такие, у меня в семье все полные»; «У меня просто кость широкая»; «Хорошего человека должно быть много»; «Мужчины не собаки, на кости не бросаются»; «Я мало ем, но почему-то толстею»; «Я ем, только когда нервничаю» и т. д.

На самом деле это больше похоже на оправдания, чем на объяснения. Многие люди пытаются логически объяснить то, что им непонятно, что не находит решения, но это не причины! Причины появления ожирения всегда очень разные, поэтому какой-то одной не бывает в принципе! Виной всему могут быть: наследственная конституциональная предрасположенность, низкая физическая активность, беременность, кормление грудью, климакс, гормональные изменения, вызванные эндокринными заболеваниями, и банальное ожорство, то есть систематическое переедание.

Ожирение могут вызвать и затяжная депрессия, и хронический стресс, и даже небольшие, но ежедневные неприятности: семейные ссоры, конфликты на работе и прочая нервотрепка. Особенно, если человек беспокоится за свое будущее, свой социальный и материальный статус и при этом все переживания заедает дополнительной порцией углеводной еды.

Истинные причины лишнего веса у каждого человека свои, и чаще всего это целый клубок взаимосвязанных факторов. Если не вдаваться в подробности, то все их можно условно разделить на 6 больших групп:

1. Нарушение углеводного или жирового обмена, обусловленное продолжительным злоупотреблением жирами и/или углеводами, происходящее обычно на фоне полной безграмотности в вопросах правильного питания.
2. Сформировавшееся неправильное пищевое поведение как на фоне постоянных стрессовых ситуаций, так и обусловленное традиционным укладом. Привычка «заедать проблемы» или стимулировать удовольствие (скажем, при просмотре фильма) употреблением еды, вызывающей выброс гормонов счастья – эндорфинов.
3. Эндокринная патология. Это целый ряд заболеваний, начиная с гипофункции щитовидной железы и заканчивая нарушением выработки все тех же «гормонов счастья».

4. Развитие ожирения в пре– и постклимактерический период.
5. Полная или частичная адинамия – отсутствие элементарных физических нагрузок в повседневной жизни.
6. Нарушение усвоения тех или иных микро– и макроэлементов, провоцирующее систематическое компенсаторное переедание.

Как вы, наверное, заметили, я не отнес к этим причинам наследственный фактор, так как убежден, что нет наследственно передаваемой полноты, а есть только генетическая предрасположенность к этой патологии. А это, согласитесь, большая разница!

Все эти причины обычно тесно связаны друг с другом, и порой одна из них начинает провоцировать развитие других. Поэтому грамотный подход к лечению больных ожирением всегда должен быть только комплексным! Но при этом всегда есть основная – доминирующая причина, лежащая в самой основе развития этого заболевания. Без ее устранения невозможно добиться не только стойкой ремиссии, но и полноценного излечения.

Обычно эту причину врач-диетолог всегда выявляет во время длительной беседы с пациентом. Но так как не у всех есть возможность посетить такого специалиста, попробуем разобраться самостоятельно и в этом вопросе. Тем более вы уже так много знаете, что вполне можете сами консультировать своих друзей и знакомых.

Эту главу я хочу посвятить анализу этиологии – причин, приводящих к развитию полноты, и по возможности подсказать оптимальное решение каждой из них.

Нарушение обмена веществ

Сейчас очень многие любят рассуждать по поводу обмена веществ. Но спросите любого человека или даже врача, а что это, собственно, такое – обмен веществ, и думаю, никто вам ничего вразумительного не ответит. Одни считают, что это количество калорий, расходуемых в данный момент времени, другие, что это жизненная энергия организма или просто то, что постоянно нарушается.

Вся абсурдность ситуации заключается в том, что не только народные целители, но и многие дипломированные врачи пытаются восстановить обмен веществ или учат вас, как это сделать, понятия не имея, что это, собственно, такое! Попробуйте спросить об этом своего врача. Иногда со стороны это выглядит довольно комично.

Метаболизм (от греч. μεταβολή – «превращение, изменение»), обмен веществ – это полный процесс превращения химических веществ в организме, обеспечивающих его рост, развитие, деятельность и жизнь в целом. Скорость метаболизма – это скорость протекания всех биохимических реакций внутри нашего организма за единицу времени.

В каждом из нас постоянно расходуется энергия, причем не только во время физической и умственной работы, но и при полном покое (сне). Обмен веществ представляет собой комплекс биохимических и энергетических процессов, обеспечивающих использование пищевых веществ для нужд организма и удовлетворения его потребностей в пластических и энергетических материалах.

Внедрение меченых атомов позволило в экспериментах на животных установить, что во всех тканях и клетках процесс обмена веществ происходит непрерывно – никакой разницы между «строительными» и «энергетическими» элементами не существует. В организме все вещества (белки, жиры, углеводы) равным образом участвуют в обмене веществ и тесно взаимодействуют между собой. Поэтому нарушение обмена углеводов сразу сказывается на обмене жиров, и наоборот. В среднем у человека каждые 80 дней меняется половина всех тканевых белков; ферменты печени (в ней идут особенно интенсивные реакции) обновляются через 2–4 часа, а некоторые даже в течение нескольких десятков минут.

Условно процесс обмена веществ можно разделить на три этапа:

- Первый этап – ферментативное расщепление белков, жиров и углеводов до растворимых в воде аминокислот, моно- и дисахаридов, глицерина, жирных кислот и других соединений, происходящее в различных отделах желудочно-кишечного тракта, и всасывание их в кровь и лимфу. Нарушение на любом этапе неизменно приведет к нарушению усвоения этих компонентов. А это значит, что скорость метаболизма напрямую зависит от скорости подготовки и поступления в организм питательных веществ.
- Второй этап – транспорт питательных веществ с током крови и лимфы к тканям и клеточный метаболизм, результатом которого является их расщепление уже на ферментативном уровне до конечных продуктов. Часть этих продуктов идет на построение составных частей мембран, цитоплазмы, синтез биологически активных веществ и воспроизведение клеток и тканей. Расщепление некоторых веществ сопровождается выделением энергии, которая в норме используется для синтеза и обеспечения работы каждого органа и организма в целом. Значит, скорость метаболизма зависит и от скорости протекания всех биохимических реакций, катализируемых витаминами, микроэлементами и коэнзимами. А руководит наш организм процессом с помощью гормонов.

- Третий этап – выведение конечных продуктов метаболизма с мочой, калом, потом, через легкие – в виде CO_2 и т. д. Если выделительная функция нарушена, это приведет к интоксикации продуктами распада и, как следствие, к торможению скорости обмена веществ.

Обмен веществ, как и все в организме, регулируется нервной и эндокринной системами. Регуляцией занят в основном участок мозга, который называется гипоталамусом. Именно в нем обнаружено два отдела: один из них регулирует скорость выработки энергии (эрготический), а другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический). Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то развивается ситуация, которую можно кратко охарактеризовать как «не в коня корм», и наоборот, если повышен тонус трофического отдела – усиливаются процессы накопления и отложения...

Существует масса факторов, которые могут сдвинуть равновесие этих «весов» в ту или иную сторону. К ним относятся беременность и вскармливание ребенка, занятия спортом с огромными энергозатратами, грипп, ангина, нарушение сна, неправильная организация питания и т. д.

Невозможно ускорить и даже нормализовать обмен веществ в целом, если имеются серьезные нарушения хотя бы в одном из его звеньев!

К тому же понятие нормы или стандарта, рассматриваемых в контексте метаболизма человека, весьма условно. Как нет двух одинаковых людей, так и не может быть идентичного обмена веществ. У каждого человека протекает свой обмен веществ, и скорость его даже при всех благоприятных условиях абсолютно индивидуальна. Метаболизм не может быть лучше или хуже. Просто он у всех разный!

Мы – другие!

Вот строки из одного письма, хочу привести их дословно: «Необходимо менять сам подход к питанию, а не сидеть на сомнительных диетах. Вроде бы все это понимаешь, но жалеешь себя, любимого. Недели 3 жрешь (действительно, жрешь, а не ешь) торты, конфеты и т. д., потом встаешь на весы. Наказываешь себя строгой диетой (примерно на 3 месяца). Спасибо, хоть есть железная сила воли (не ем ничего жирного, сладкого – можно сказать, вообще ничего не ем), худею, но потом

опять встаю на те же грабли. Вот почему худеешь за 3 месяца на 5 кг, и потом набираешь эти 5 кг в течение 1 месяца непрерывного поедания тортов и булочек. Ну почему все вкусное и сладкое такое калорийное? И почему моя сестра ест в два раза больше меня, а сама худенькая?»

Знакомая картина?

В последнее время, изучая основы развития ожирения, ученые все больше значения придают генам и наследственности, а не воспитанию и окружающей среде. По мнению специалистов, именно они играют наиболее важную роль в определении дальнейшего формирования человека, делая одних «идеалами стройности», а других – «горами жира» на всю жизнь. Я не разделяю эту обреченность и на собственном примере доказал, что, даже имея явную наследственную предрасположенность, можно не только похудеть, но и длительно удерживать этот вес.

Каждый человек носит в себе уникальный набор генов, определяющих не только наследственные черты, но часто и весь образ жизни. «Мама была спокойная, уравновешенная, и я такая» или: «Он такой же вспыльчивый, как его отец». Даже небольшие различия в генетическом наборе могут послужить толчком к развитию того или иного отклонения в процессе развития.

Речь сейчас пойдет о так называемом семейном, или наследственном, ожирении. Действительно, по статистике, у полных родителей дети чаще всего тоже имеют избыточный вес или будут его иметь, когда станут взрослыми. Причем объяснить это только семейными привычками питания, на мой взгляд, не всегда удастся. Иногда налицо явное воздействие наследственных причин.

Уважаемый мною ученый, биолог, Ринад Минвалеев приводит такой пример: «Над заключенными в Вермонтской тюрьме (США) был проведен один интересный эксперимент. Этим людям с нормальным весом в течение двухсот дней кормили двойным рационом. Поначалу лишняя кормежка была встречена «на ура». Но через несколько недель зэки взбунтовались и отказались обедать, есть через «не могу». К концу испытания осталось только 20 человек, которые продержались все 200 дней и растолстели кто на 9, а кто на 12 кг. Однако после того как дневной паек сократили до нормы, 18 из 20 вернулись к своему обычному весу. Ученые сделали вывод: нормально работающий организм сам поддерживает баланс между поступлением и расходом калорий, а вес тела при этом остается величиной постоянной для каждого человека. А вот у тех двоих, что растолстели, как раз и был выявлен дефектный ген. Проще говоря, если вы генетически предрасположены к поддержанию равновесия в организме (гомеостаза) лишь при избыточном весе, то у вас есть предрасположенность к набору веса. А если станете есть много высококалорийной пищи, то просто наберете его стремительно».

Период, когда может активизироваться ген ожирения, – подростковый. Если у толстого, но здорового двухлетнего малыша еще есть шанс с возрастом обрести стройность, то пятнадцатилетний толстяк, скорее всего, и дальше будет набирать вес. Виной тому – характер питания современной молодежи:

- «на бегу», в фастфудах, кафетериях, пиццериях и т. п.;
- за столом они не едят, а больше болтают;
- они употребляют в основном легкодоступные сахаросодержащие углеводы. Их привычная еда – это кофе, чай с сахаром, пирожные, булочки, конфеты, сладкие батончики и газировка.

В России первые шоколадные батончики «Сникерс» появились еще в 1992 году и позиционировались тогда как снэк, заменяющий полноценный обед. Бывший советский потребитель долгое время не мог привыкнуть к тому, что на обед вместо супа можно съесть шоколадку, и покупал «сникерсы» в качестве «сладкого к чаю». После того, как креативным обслуживанием бренда занялось агентство «BBDO Moscow», «Сникерс» перепозиционировали для подростков, которые в основной своей массе любят все сладкое и не любят суп. В итоге у ребят, подсевших на подобные сладости, со временем развивается так называемый метаболический синдром, который в просторечии известен как «нарушение обмена веществ».

Сейчас проводится большое количество исследований по изучению влияния наследственных, генетических дефектов, приводящих к развитию ожирения. У ряда полных людей находят дефекты в активности ферментов, участвующих в расщеплении жира, а также дефекты в работе того самого центра аппетита в головном мозге (гипоталамус), когда активность центра голода повышена.

Уже выявлено более 400 генов, участвующих в контроле веса! Большинство из них способствуют именно набору веса, хотя есть и защитные механизмы. Но реализация этой защиты может быть грубо нарушена систематическими злоупотреблениями и перееданиями.

За все, что происходит в организме, за все ваши желания и потребности отвечают специальные химические вещества – гормоны и нейромедиаторы. Такие как «знаменитый» лептин, а также резистин, адипонектин, грелин и т. д. Именно с их работой, или, точнее сказать, разладом в их работе, связан набор лишнего веса. Не вдаваясь в подробности их биохимического воздействия на процессы обмена веществ, хочу подчеркнуть одно. Все эти гормональные нарушения практически

всегда носят наследственный, а значит, генетически предрасположенный характер. Доказано, например, что если в гене, который контролирует синтез лептина, возникает поломка, то у его носителя изменяется все пищевое поведение. Начинается, мягко говоря, переедание, а по-простому – обжорство.

Но и это еще не приговор! Все можно исправить, зная причину. Я не хочу морочить вам голову генной инженерией и нанотехнологиями. Все решается на более приземленном уровне, и мы об этом еще поговорим.

Люди, которые являются носителями варианта гена FTO, влияющего на избыточный вес, в среднем употребляют на 100 ккал больше нормы. Исследователи полагают, что носителями варианта этого гена являются ни много ни мало – 63 % людей, населяющих планету. Были проведены тесты с участием более 100 детей в возрасте от четырех до десяти лет. Оказалось, что дети с особым строением этого гена, не задумываясь, сразу выбирали среди прочих продукты с большим количеством сахара и жира. Диапазон этих продуктов был разнообразным, однако дети без варианта гена FTO останавливались на более здоровых продуктах, а носители гена – на более вредных. Таким образом, даже если участники эксперимента ели примерно одинаковое количество еды, то дети с генетическими «особенностями» в сумме употребляли большее количество калорий, что приводило к возникновению лишнего веса. Скорее всего, этот выбор осуществляется на подсознательном уровне. Ведь эти люди неосознанно тянулись к более вредной пище, даже не зная ее состав. Результаты этого исследования были опубликованы в The New England Journal of Medicine.

В другом исследовании был поставлен показательный эксперимент: детям с изначально одинаковой массой тела давали одинаковое количество пищи, и они набирали совершенно разный вес. Причем в этих же условиях однояйцовые близнецы набирали одинаковый вес, а при ограничении питания одинаково быстро его сбрасывали.

Наблюдения показали, что особенности обмена веществ устанавливаются уже при рождении маленького человека. Но если у вас от природы медленный обмен веществ, это еще не значит, что вам суждено быть полным! Это говорит лишь о том, что наследственная предрасположенность к ожирению все же имеется. Если большая часть ваших родственников имеет проблемы с лишним весом, то есть вероятность, что их будете иметь и вы. И это вполне объяснимый факт, так как вы можете иметь схожее строение пищеварительной системы, определенные особенности обмена веществ и уровень работы эндокринных желез. Но означает ли все вышесказанное, что это неизбежно?

Мы находим невольное подтверждение в реальной повседневной жизни всем этим многочисленным исследованиям. Да вы и сами наверняка знаете людей, которые

едят довольно много, но у них длительное время (а у некоторых – и в течение всей жизни) нет даже намека на лишний вес. Эти счастливики не ограничивают себя ни в чем, но остаются стройными. Считается, что у них, напротив, усилен обмен веществ, и лишние калории, поступившие с пищей, моментально «сгорают». Можно им позавидовать? Думаю, нет! И вот почему.

Когда лишние килограммы никак не хотят покидать вас, многие винят во всем свой замедленный обмен веществ. А зря! На самом деле, такое представление не совсем верно.

Если у вас замедленный метаболизм (обмен веществ), это совсем не значит, что вам суждено быть полной и тем более это не значит, что вы более ущербны, чем все окружающие вас люди.

Часто мои пациенты считают, что раз у них в роду многие страдают ожирением, значит, и их неизменно ждет та же судьба. Они говорят мне: «Доктор, против генов не пойдешь! Может быть, все это бесполезно? Ведь у нас в семье все толстые, значит, и мне от этого не избавиться!»

На это я обычно отвечаю, что я тоже с детства был толстым, да еще каким, и у меня тоже выраженная отягощенная наследственность. Но я разобрался в причинах ожирения, нашел механизм нормализации веса, добился полного выздоровления и теперь только слежу за собой – поддерживаю вес. Выполняю несколько необременительных правил, и мой вес не растет. Более того, уже сотни моих пациентов с отягощенной наследственностью после снижения веса прекрасно удерживают полученный результат. Значит, с природой все-таки можно спорить! Для этого надо просто понять и принять одну истину. Мы – другие! Все мы – те, кто имеет склонность к полноте.

Причем определяется это не самой полнотой – только внешним проявлением, а генетическими особенностями нашего организма. Это так же, как быть человеком другой расы. Не хуже и не лучше других людей, просто не такой, как все. Назовите это, как хотите: кастой, кланом. Мне больше нравится слово «семья». Семья людей, имеющих сходные генетические особенности организма. Если дать волю фантазии, можно представить, что у нас мог бы быть один очень далекий предок, наградивший нас этим генотипом. А почему бы и нет?! При этом совершенно неважно, похудели вы, как, например, я, или еще продолжаете жизнь в крупном теле. Мы с вами генетически близки уже от рождения!

Может быть, вас удивляет то, о чем я говорю, и раньше вы никогда не задумывались об этом?

Сейчас многими простыми людьми, и даже некоторыми врачами, ожирение воспринимается скорее как плод человеческой распущенности и лени, чем конкретное генетически обусловленное отличие от других людей. Но то, что я вам хочу сказать дальше, думаю, еще больше изумит вас.

Я утверждаю с полной ответственностью, что та генетическая особенность, которая объединяет всех нас, это не наказание, а великий дар, которым люди долгие годы просто не могли воспользоваться. Что, удивил?

А теперь попробую аргументировать свое утверждение. Дело в том, что все мы жили и живем по законам жизни, придуманным для обычных людей. И если задуматься, понимаешь, что это не наша жизнь и не наши правила и традиции. Ведь следуя им, мы неизбежно обрекаем себя на нарушение того обмена веществ, который дан нам от рождения, заложен в нас на генетическом уровне. Мы страдаем от этого веса, массы сопутствующих заболеваний, искренне не понимая, почему это происходит. И только когда осознаешь себя членом другого сообщества, другой семьи, все встает на свои места.

Однажды я задумался: «Почему у всех людей с годами происходит замедление обмена веществ? Ведь в природе просто так ничего не бывает!»

Теперь давайте еще раз вспомним, что такое обмен веществ. Если говорить на простом языке, то это интенсивность, скорость, с которой в данном организме проходят все биохимические реакции. Иными словами, это скорость часов вашей жизни! У кого-то эти часы идут очень медленно (вспомним индийских йогов, умеющих замедлять ритм сердца и дыхание), а у некоторых людей – крутят стрелки с невероятной скоростью. Такие люди проживают свою жизнь ярко, но стремительно. По своей активности они напоминают маленьких детей: очень подвижны, не могут усидеть на месте. У них масса друзей, встреч и дел, и они почти никогда не отдыхают.

Вы слышали о синдроме эмоционального выгорания, когда работа приводит к возникновению эмоциональной опустошенности, физической и умственной усталости? Вам знакомо такое выражение – «сгорел на работе»? Вы никогда не удивлялись неожиданной безвременной смерти еще нестарых и активных людей?

Объяснение этому простое – их «часы жизни» шли намного быстрее, чем у обычных людей, а следовательно, и обмен веществ у них был намного выше. К сожалению, такие люди уходят из жизни слишком рано и обычно в полном расцвете жизненных сил. Чаще всего их скашивает онкология. Все врачи-онкологи прекрасно знают, что пожилой человек с замедленным обменом может прожить с раковой опухолью десятки лет, а молодой, энергичный организм «сгорает на глазах».

Еще в середине позапрошлого века американским ученым Д. Харманом была разработана теория свободных радикалов, согласно которой именно эти активные частицы признаны причиной старения организма человека. Они постоянно образуются внутри организма при реакциях окисления молекул кислорода. Но если эти реакции идут с огромной скоростью, свободных радикалов образуется во много раз больше. Согласны? Эти частицы не только активные, но и агрессивные. Они повреждают клетки головного мозга, ослабляют иммунитет, способствуют подверженности человека стрессам и развитию старческих болезней. К счастью, противостоять свободным радикалам возможно. Организм защищается от них с помощью других особых веществ – антиоксидантов. Именно они способны прервать опасную реакцию с участием активного кислорода. Но если свободных радикалов выделяется слишком много, никаких антиоксидантов на них не напасешься. Вот и сгорает человек буквально на глазах.

Так стоит ли разгонять обмен веществ, разжигать огонь? А ведь именно к этому нас настойчиво призывают рекомендации многих врачей и «сторонников здорового образа жизни»: «Вам надо ускорить обмен веществ!»

Коллектив исследователей из Медицинского центра Montefiore и Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке изучил несколько сотен евреев-ашкенази, отметивших столетие, и в результате они обнаружили свидетельства того, что у многих замедлена активность щитовидной железы. Эта железа располагается у человека в передней области шеи и вырабатывает гормоны, участвующие в регуляции обмена веществ – тироксин, трийодтиронин, тиреокальцитонин. У больных гипотиреозом (недостаток гормонов) наблюдается выпадение волос, резкий набор веса и заторможенность, а страдающие гипертиреозом, напротив, резко худеют, ощущают сердцебиение и дрожание рук.

Ученые выяснили, что от 15 до 20 % людей в возрасте старше 60 лет имеют высокий уровень тиреотропного гормона, то есть активность их щитовидных желез снижена.

Тиреотропный гормон (ТТГ) – это гормон, который вырабатывается нашим гипофизом и регулирует работу щитовидной железы так же, как термореле в вашем холодильнике поддерживает постоянную температуру. Если гипофиз чувствует, что тиреоидных гормонов в крови недостаточно, то он увеличивает выделение в кровь ТТГ. Тиреотропный гормон начинает стимулировать щитовидную железу, которая, в свою очередь, увеличит выработку и выделение в кровь тиреоидных гормонов.

Когда уровень тиреоидных гормонов в крови достаточен, то гипофиз вырабатывает небольшое количество ТТГ. Если уровень тиреоидных гормонов в крови слишком повысился (такое может быть при гипертиреозе или от приема слишком большой дозы тиреоидных медикаментов), то гипофиз полностью прекратит выработку тиреотропного гормона и этот гормон исчезнет из крови.

По мнению руководителя проекта Мартина Серкса, гипотиреоз вполне нормален для пожилых людей и часто сопутствует долгожительству. Это как в животном мире – у слонов, живущих по несколько десятков лет, низкая скорость обмена веществ и медленное сердцебиение. А посмотрите на спящих мышей. У них метаболизм протекает с огромной скоростью, но и живут они всего несколько месяцев. Долгожителей с гипотиреозом можно сравнить со слонами, а людей с гипертиреозом – с мышами.

А вот выводы другого исследования: «Мы сравнили показатели сывороточных гормонов щитовидной железы, группы людей среднего возраста – родных братьев и сестер девяностолетних долгожителей, – и контрольной группы; все они – участники Лейденского Исследования Долголетия (Leiden Longevity Study)... По сравнению со своими партнерами, группа потомков братьев и сестер девяностолетних долгожителей показала тенденцию к более высоким уровням сывороточного тиротропина (англ. thyrotropine, TSH, thyroid stimulating hormone – тропный гормон) в сочетании с более низкими уровнями свободного тироксина и свободного трийодтиронина... По сравнению с контрольной, группа потомков девяностолетних показала более низкую щитовидную чувствительность к тиреотропину. Эти исследования показывают, что пониженный метаболизм гормонов щитовидной железы положительным образом сказывается на здоровье и продолжительности жизни людей». (J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2009 Dec 16. Rozing MP et al.).

Исследование двухсот евреев, которые отметили столетний юбилей, и четырех сотен их детей и внуков показало, что низкая активность щитовидки обусловлена двумя генетическими изменениями. Не нарушениями, а именно изменениями! Мартин Серкс полагает, что пожилых людей не стоит пичкать медикаментами, чтобы повысить активность щитовидной железы, поскольку гипотиреоз для них – нормальное состояние, продлевающее им жизнь.

Ученые обнаружили, что прием низкокалорийной, но сбалансированной пищи приводит к снижению концентрации гормона щитовидной железы Т3.

Этот гормон отвечает за температуру тела, обмен веществ на клеточном уровне и влияет на образование тех самых свободных радикалов – факторов старения. Все эти данные считаются важными показателями старения. Автор работы Luigi Fontana и его коллеги считают, что снижение концентрации Т3 может замедлять процесс старения.

Теперь давайте вернемся к тому, о чем я уверенно заявил чуть ранее. Всех нас объединяет одна генетическая особенность, которую я не побоялся назвать даром.

У всех нас замедлен обмен веществ. У вас, у меня – у всех, кто тем или иным образом страдает от полноты.

Как мы уже выяснили, обмен веществ определяется еще до рождения человека. Но если у нас с вами от природы медленный обмен веществ, это еще не значит, что нам суждено быть полными!

Конечно, можно пойти самым простым и банальным путем – постоянно бороться с избыточным весом, одновременно воздействуя на организм всеми возможными способами с целью ускорения метаболизма. Это тоже вариант, и, кстати сказать, именно на этом построена тактика лечения больных с избыточным весом в большинстве специализированных медицинских клиник и центров. Такой стереотип в лечении ожирения по старинке используют и большинство врачей-диетологов. И стоит признать, порой достаточно результативно. Но вот в чем вопрос – а дальше что? Ведь в этом случае вам всю жизнь придется «бежать от веса», и стоит хоть на секунду «остановиться», как вес «догонит» вас и начнет стремительно расти. Примеров тому немало.

Лишь 5 % похудевших людей способны удержать эти достижения в течение одного года (данные официальной статистики)!

Я предлагаю принципиально другой путь и на своем примере доказал, что он эффективен. Мягко, разумно ограничить поступления рационального количества питательных веществ с учетом уровня именно вашего замедленного метаболизма. Ограничить не на время, а навсегда! Но сделать это не насильственно и постепенно. Организм нельзя ломать! Ему можно только предлагать. И если он примет этот выбор, то пойдет по «этим рельсам» и уже не даст вам возможности свернуть на обратный путь. При этом вам даже не придется постоянно себя контролировать и удерживать: все постепенно встанет на свои места. Ваше питание приравняется к потребностям вашего организма с учетом вашего замедленного обмена.

Объясню на простом примере. Если завтра к вам домой совершенно неожиданно для вас заявится бригада строителей и предложит сделать капитальный ремонт вашей квартиры со всеми вытекающими последствиями в виде штробления стен, сноса перегородок, шума и гор мусора – думаю, такая перспектива вас не обрадует. Но если они вначале предложат вам посмотреть уже отремонтированную таким образом другую квартиру, а может быть, даже пожить в ней несколько дней? Возможно, вам это так понравится, что вы даже согласитесь на этот ремонт. Вот так и с организмом. Он уже обжился в своей квартире и совсем не намерен (в отличие от вас) ничего в ней менять. Ему можно только ненасильственно предлагать режим питания, оптимально подобранный под интенсивность именно

вашего метаболизма, при этом обязательно обеспечивая полноценное поступление всех микроэлементов и витаминов.

Помните: у каждого из нас существуют собственные «жизненные часы». У одних они идут очень быстро, и эти люди стремительно проживают свою жизнь, у других очень медленно.

Наши с вами «часы» идут медленно. Это просто надо принять как факт. И если нам удастся следовать ритму этих «часов», жить по законам их времени, мы не только навсегда похудеем и сможем легко удерживать нормальный вес – мы намного увеличим свою продолжительность жизни по сравнению с обычными людьми. Я бы даже назвал это своеобразной философией здорового долголетия всех нас – потенциальных и явных толстяков.

Вопросы вечной жизни интересовали человека всегда. На каждом континенте были свои бессмертные – и на Востоке, и в Скандинавии, и у коренных американских индейцев. Символы вечной жизни: живая вода и молодильные яблоки, связанные с вечной молодостью и бессмертием – излюбленные атрибуты русских сказок. Есть бессмертные персонажи и в Библии. Например, в Ветхом Завете таких несколько: Илия, Моисей, Мельхиседек и Енох. А в начале периода, описанного в Священном Писании, люди вообще жили до 1000 лет. Но Библия и сейчас гарантирует вечную жизнь. В будущем. Верующий человек после окончания настоящей и несовершенной жизни имеет возможность получить от Бога вечную – божественную жизнь, «ибо возмездие за грех – смерть, а дар Божий – жизнь вечная». (Послание к Римлянам, 6:23)

Я считаю, что человеческий организм запрограммирован на умирание, хочется нам этого или нет. Вопрос только в том, умрет человек относительно здоровым, с ясным сознанием или дряхлой развалиной, способной только передвигаться от лавочки у подъезда к телевизору с очередным сериалом.

Согласны ли вы отказаться от привычного, устоявшегося образа жизни в обмен на здоровье и долголетие? Впрочем, кто сказал, что ваша жизнь от этого будет хуже?!

Мне часто задают вопрос: «Что же, доктор, мне теперь всю жизнь придется соблюдать диету, ограничивая себя буквально во всем?»

Сразу хочу подчеркнуть: это не диета в традиционном понимании данного термина, так как никаких жестких запретов у вас уже не будет. Это просто принятый во всем мире здоровый образ жизни с минимальными ограничениями и правилами сочетания продуктов.

Конечно, можно быстренько вернуться к прежней жизни и ни в чем себе, любимым, не отказывать. Но к чему это приведет, вы понимаете не хуже меня. Ваш вес снова начнет нарастать, и не потому, что кому-то так хочется, а потому, что такова генетическая настройка вашего организма.

Я думаю что «геронтология» (наука, изучающая социальные и биологические аспекты старения человека, его причины и способы продления жизни) еще преподнесет нам немало сюрпризов. По мнению американских исследователей во главе с Робертом Хугесом (Институт исследования возраста им. Леонарда и Берилла Бак), «замедление» работы белка HIF-1 в организме человека оказывает влияние на продолжительность жизни. А на сам этот белок влияют ограничения в приеме пищи! Американские биологи в экспериментах на мышах поняли, почему ограничение питания продлевает жизнь, в то время как физические нагрузки на ее продолжительности почти не сказываются. Как выяснилось в ходе экспериментов, скудное питание формирует благоприятный гормональный фон, способствующий долгожительству. В статье, опубликованной в «American Journal of Physiology», исследователи отмечают: «Эффект увеличения продолжительности жизни у мышей с ограниченным питанием известен давно, так же как и тот факт, что физическая нагрузка не приводит к тому же эффекту. Мы знаем, что худые люди менее подвержены риску многих заболеваний. И исследования грызунов подтвердили, что они живут дольше, если они скудно питаются и имеют пониженный вес».

Это открытие не только объясняет причины, по которым воздержание от излишеств в питании предотвращает старение и развитие рака, но, вероятно, позволит в будущем разработать новые подходы и рекомендации по питанию людей пожилого возраста.

Как только вы сможете, преодолев привычный стереотип жизни, ограничить поступление питательных веществ до физиологической нормы именно вашего обмена – и даже несколько ниже – организм тут же начнет более экономно тратить энергию, и обмен веществ придет к идеальному балансу. Часы вашей жизни будут идти четко, но медленно, и вы не будете стремительно стареть. Причем даже заметить это уменьшение расхода энергии будет довольно трудно. Для вас это может проявляться лишь в небольшом уменьшении температуры тела, иногда всего на десятые доли градуса. Мне порой приходится слышать от моих пациентов, что у них вдруг начали мерзнуть руки и ноги, причем даже летом, в жару. Или если раньше человек постоянно потел, то теперь он этого не чувствует: «Раньше, когда я закручивал в стену шуруп, – буквально обливался потом. Сейчас абсолютно сухой».

Даже порой недоедая, вы полностью застрахованы от любых нарушений, которые могут при этом проявляться у обычных людей. Голодная смерть – это не про вас. Сейчас я вдруг подумал: а может быть, в пословице «Пока толстый сохнет – худой сдохнет» есть другой, более глубокий смысл? Кто знает...

Вы сможете смело ограничить свой рацион до 1500 и даже 1000 ккал в сутки и при этом будете чувствовать себя прекрасно. Я это говорю так уверенно потому, что мой ежедневный рацион не превышает 600–800 ккал, хотя я трачу много энергии на руководство клиникой, постоянные консультации, чтение лекций и регулярные силовые нагрузки в спортзале. Мой организм научился экономить, перераспределять энергию. Научился подключать внутренние, не задействованные у других людей ресурсы и изменять биохимические процессы. Не хочется «грузить» вас физиологическим и биохимическим обоснованием, но поверьте мне на слово – это именно так! Вполне возможно, что кому-то все это может показаться бредом и фантазиями, но это на самом деле именно так, и вы сами вскоре сможете в этом убедиться. Хотя рацион питания моих пациентов на первый взгляд довольно скуден, многие, однако, жалуются, что не могут съесть все назначенные мной продукты. Они сыты!

Все это можно назвать гипотезой, требующей дальнейшего изучения и осмысления, а можно просто посмеяться над этим. Каждый решает это для себя сам. Но, что бы вы ни решили, знайте – мы с вами уже от рождения генетически одна команда, одна семья! И цель у нас с вами одна!

Все начинается в детстве (молодым родителям посвящается)

Новорожденные младенцы плачут. Они не понимают, почему именно они плачут, – они просто чувствуют, что что-то не так. Но мама новорожденного знает, что ребенок голоден, и это дело вполне поправимо. Когда губы младенца смыкаются вокруг соска, из которого начинает течь молоко, что-то, что было не так, начинает восприниматься как нечто хорошее. Там, где было страдание, появляется удовольствие. Опять-таки, ребенок не понимает, как это происходит. Он просто знает, что благодаря еде мир становится лучше – и вряд ли кто-нибудь когда-либо забудет об этой связи.

Дипрак Чопра

Маленький новорожденный человечек, если он, конечно, появляется на свет без врожденной патологии, – это идеальный биохимически сбалансированный организм. То есть все дети рождаются на свет с нормальным обменом веществ и небольшим количеством жировых клеток. Это не зависит от веса их родителей, если только этот вес не сопровождается наличием у них сахарного диабета. Акушеры знают, что у больных сахарным диабетом почти всегда рождается очень крупный плод.

Как мы с вами уже выяснили, и это крайне важно – наследственной полноты не бывает. Бывает наследственная предрасположенность к полноте, а это отнюдь не одно и то же.

Недавно группа британских ученых выяснила, что почувствовать себя сытым, даже если съедено больше, чем нужно, человеку не дает так называемый «ген тучности».

Этот ген окрестили геном предрасположенности к избыточному весу (FTO). Он был впервые выявлен учеными еще в 2007 году по итогам обследования 39 тысяч белых европейцев. Из статистики обследований следовало, что 63 % пациентов имели один или два аллельных (расположенных рядом на хромосоме) гена, причем у «счастливых» обладателей двух генов риск тучности повышался еще на 70 %.

Ученые Института психиатрии Королевского колледжа Лондона и Университетского колледжа Лондона и Кембриджа в ходе обследования более трех тысяч британских детей выявили связь между присутствием гена и особенностями поведения этих детей за столом. Результаты исследования показали, что дети, имеющие ген FTO, были склонны к перееданию и с трудом могли определить момент, когда они уже насытились. Ведущий автор исследования профессор Джейн Уэрдл (Jane Wardle) отмечает, что обладатели «гена тучности» более уязвимы для переедания. «Это делает их менее защищенными в современном мире», – отмечает Уэрдл. По ее словам, эффект одного этого гена относительно мал, однако вместе с другими генами, связанными с ожирением и аппетитом, действие оказывается уже довольно значительным.

Любой ребенок, так же, как и любое млекопитающее, находясь в естественных условиях, съедает ровно столько, сколько нужно его организму для развития и поддержания биохимических процессов. Излишки пищи он, как правило, срыгивает и не допускает переедания. И мы видим, как при естественном вскармливании все новорожденные, родившиеся с различным весом, в течение короткого срока приходят в соответствие с росто-весовыми показателями. Еще не появившись на свет, в утробе матери ребенок начинает учиться есть. Порой даже на УЗИ видно, как он чмокает губами, потом сосет палец, готовясь к предстоящим трудностям выхода на свет. Но, увы, те сладкие времена, когда нам не надо задумываться о питании, заканчиваются в день нашего рождения. Пуповина отсечена, и начинается долгий путь поиска подходящей пищи длиной в целую жизнь.

Во время вынашивания ребенка и в первые годы его жизни (а иногда и значительно дольше) ответственность за его питание берут на себя родители. Я хочу подчеркнуть слово «ответственность»! Грудное молоко считается «золотым стандартом» в питании младенцев. И это, безусловно, так! Ребенок рождается с неразвитой системой пищеварительных ферментов, а также с практически не

заселенным микроорганизмами кишечника. Материнское молоко справляется и с той и с другой проблемами: в нем содержатся как питательные вещества, так и ферменты, их расщепляющие, а также соединения, способствующие росту «правильной» кишечной флоры. Ведь поселившись в кишечнике в раннем детстве, микробная флора остается там на всю жизнь, и этот факт никакими «линексами» уже не изменишь. Можно лишь отчасти подправить некоторые мазки в уже написанной картине.

Есть еще один немаловажный для нас плюс естественного вскармливания. По результатам некоторых исследований, дети, получавшие грудное молоко в качестве единственного источника питания до 6 месяцев, имеют меньше шансов растолстеть. Но тут же следует оговорка – при отсутствии у матери вредных привычек.

Я давно убедился, что все, данное нам от природы, изначально является правильным и не подлежит сомнению. Однако жизнь вносит свои коррективы в наши светлые помыслы. Многие из нас живут в условиях мегаполиса с его нелегкой экологической ситуацией – у кого-то сосед на балконе курит, а у кого-то окна выходят прямо на оживленную городскую магистраль. Вода из крана! Вы уверены в ее качестве? Про «достоинства» магазинных продуктов вообще говорить не приходится. А ведь все, чем дышит, что ест и пьет мама, попадает на «стол» к ее малышу, а печень-то у него – это не закаленный на корпоративах боец.

Конечно, проще всего вот так давать советы всем кормящим матерям: питаться только проверенными, экологически чистыми продуктами, пить только фильтрованную воду, жить в хвойном лесу и желательно не в другой стране и т. д. Но вряд ли измученная беременностью и родами женщина с кричащим, обсыпанным сыпью ребенком будет следовать подобным рекомендациям. Скорее всего, она их даже не прочтет. Надо реальнее смотреть на вещи!

«Таинство» появления грудного молока – крайне сложный биохимический процесс, контролируемый гормонами. Режим дня матери, количество молока, которое высосал малыш, его физическая активность и даже сама форма молочной железы матери – все это может сказаться на выработке грудного молока. Постоянные стрессы, недосыпание, недоедание, физиологические особенности изменения гормонального фона женщины могут заметно снизить лактацию. Ребенок при этом голодает, кричит, слабеет день ото дня, и в какой-то момент у него просто не хватит сил сосать грудь. Сколько я видел таких матерей. По-человечески их очень жаль. Но факт остается фактом – порочный круг замкнулся.

Наверное, нет человека, который бы ни разу в жизни не заглядывал в аннотацию к лекарственным препаратам. Что там чаще всего написано про противопоказания? «Индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью...»! Так что – либо кормите грудью, либо выздоравливайте...

Мало кто из рожавших женщин не слышал про замечательные свойства иммуноглобулинов. Они-де и есть иммунитет в чистом виде. Врачи в женских консультациях и роддомах рассказывают об их высоком содержании в грудном молоке и особенно в молозиве. У женщин, имеющих проблемы с грудным вскармливанием и перешедших, по совету врачей, на искусственное, возникает комплекс «матери-ехидны». Поэтому давайте же разберемся: что же такое иммуноглобулины?

В принципе это не что иное, как антитела – своеобразные снаряды, с помощью которых клетки иммунной системы атакуют чужеродных пришельцев. Они с легкостью переселяются из материнского организма к плоду через плаценту. Еще 3–4 месяца после рождения они сохраняют «память» о маминых ветрянках, краснухах и свинках и не допустят этого врага в организм малыша. Основные рабочие лошадки – иммуноглобулины G. Это узкоспециализированные отряды, которые с легкостью переселяются из материнского организма к плоду через плаценту. Иммуноглобулины M – бойцы-тяжеловесы широкого профиля. Как и все подобные специалисты, являются большим дефицитом, но благодаря им наш иммунитет обладает такой универсальностью. Иммуноглобулины A – это пограничные войска, обеспечивающие защитный щит слизистых оболочек.

В грудном молоке содержание антител первых двух групп сравнимо с содержанием в сыворотке крови матери и со временем значительно уменьшается. А вот иммуноглобулинов A в грудном молоке аж в 100 раз больше, чем в крови. Перед этими иммунными молекулами стоит определенная задача – полезным бактериям помочь заселить кишечник, а вредных – ликвидировать.

Таким образом, выяснив природу вещей, мы из обтекаемого выражения «повышает иммунитет» вычленили суть – «препятствует дисбактериозу».

В вопросах питания, как, впрочем, и во всем остальном, нельзя допускать насилия над организмом. Если вы не состоялись как кормящая мать, не стоит винить себя за это. Смеси, заменяющие грудное молоко, строго сбалансированы, а по составу питательных веществ приближены к своему физиологическому собрату – грудному молоку. В них присутствуют и микроэлементы, которых, кстати, может не хватать в рационе матери.

Наш мир устойчив, потому что природа всегда, в отличие от нас, следует законам логики и целесообразности. Не стоит класть свое здоровье и здоровье своих детей на плаху из-за желания быть как все. Не стесняйтесь лишний раз вызвать врача на дом и советоваться с ним о питании ребенка. Форумы в Интернете и некомпетентные советчики не могут заменить рекомендаций опытного врача-педиатра. Если у матери молока недостаточно или, наоборот, в переизбытке, если мама страдает хроническими заболеваниями, требующими постоянной

лекарственной терапии, стоит всерьез подумать о том, что для вас дороже: следовать стереотипам, по каплям выдавливая грудное молоко в ущерб здоровью, или воспользоваться заменителями грудного молока.

Но тут мы сталкиваемся с другой опасностью. Опасностью перекармливания! При искусственном вскармливании детский организм, не имеющий генной памяти на искусственное молоко, не может в полной мере адаптироваться, и перекармливание у него часто становится нормой. И хотя перекармливать маленького ребенка очень сложно, потому что у него хорошо функционирует центр аппетита, многим слишком старательным «вскармливателям» это удается. Особенно это касается всевозможных «консультантов и советчиков» в лице новоиспеченных бабушек. Им постоянно кажется, что их внук или внучка мало ест, и они различными путями стараются заставить его съесть столько, сколько они считают необходимым.

Современное отношение к питанию новорожденного ребенка зиждется на мифах, заботливо культивируемых и передаваемых из поколения в поколение. Они подкрепляются высокопарными фразами о заботе, которую должны проявлять о детях их молодые родители. И они проявляют эту заботу порой даже чересчур усердно. Например: ребенок, наевшись, срыгивает лишнее молоко, а родители, считая его голодным, стараются «вливать» в него еще и еще. Позже в ход идут уговоры, обещания подарков, ребенка отвлекают, читают книжки, а иногда даже наказывают. Помните эти слова из детства: «Ложечку – за папу, ложечку – за маму», «Не съешь – за шиворот вылью»?

Британские ученые (Division of Community Health Sciences, St George's, University of London) провели длительное исследование, в котором было прослежено влияние продолжительности грудного вскармливания на кардиореспираторные (Cardiorespiratory) риски у людей в возрасте после сорока лет.

Оказалось, что такие факторы риска, как склонность к ожирению, высокий уровень общего холестерина и холестерина низкой плотности (всего было проверено 11 параметров риска), достоверно выше у лиц, находившихся на искусственном вскармливании. Те же дети, которых кормили грудью больше месяца, вырастая, были выше, стройнее своих товарищей и имели меньший риск ожирения, а также более высокий уровень хороших холестерина высокой плотности в анализах крови.

Другое исследование, проведенное в университете Саутгемптона (Великобритания), показало, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, имели нормальную массу тела, значительно меньшую, чем те, кто питался искусственными смесями. Причем этот факт не был связан ни с комплекцией

членов семьи, ни с ростом ребенка. «Большинство исследований, связывающих грудное вскармливание с вариантами развития тела ребенка в будущем, ссылается на различия в качестве грудного молока. Но в новом эксперименте мы учли в том числе переходную диету, когда малыша отучают от груди», – сказал автор исследований доктор Сиан Робинсон.

Когда ребенок сосет грудь матери, он прилагает немало усилий и быстро устает. Это тоже является фактором, препятствующим перееданию. Если ребенок сосет молоко (или смесь) из бутылочки, где все определяется величиной отверстия в соске, никаких особых усилий от него не требуется, и порой он не может вовремя остановиться.

Следовательно, грудное вскармливание препятствует развитию ожирения у ребенка, а искусственное (по причине возможного регулярного переедания) может провоцировать развитие жировой ткани. А мы помним, что грудной возраст именно тот возраст, когда возможно численное увеличение, размножение жировых клеток – адипоцитов.

Но этим роль матери в формировании того или иного будущего для своего любимого чада не ограничивается.

Важно обеспечить малышу грамотный переход на твердую пищу и в дальнейшем привить ребенку правила и привычки здорового питания. Здорового с точки зрения врача, а не сердобольной бабушки.

В жизни человека существуют всего два периода, когда перекармливание ведет к бурному размножению жировых клеток (адипоцитов) и развитию ожирения.

Первый пик размножения жировых клеток приходится как раз на возраст от 1 до 2 лет, второй – на 10–12 лет. Такие дети часто благодаря упорным «стараниям» своих родителей накапливают избыточное количество жировых клеток, которые останутся с ними на всю жизнь. При этом в дальнейшем может развиваться так называемое гиперпластическое ожирение, характеризующееся увеличенным количеством жировых клеток. Этот тип ожирения тяжело поддается лечению, и похудение у таких людей происходит за счет уменьшения не количества, а размеров жировых клеток.

Все родители безумно любят своих детей, и эта любовь порой застилает им глаза. Попробуйте объективно взглянуть на свое чадо и оценить его. Если вы наблюдаете излишки жировой ткани и тем более если ваш участковый врач все время неустанно твердит вам об этом, надо немедленно принимать меры. Главное, что нужно в этой ситуации, – вовремя спохватиться и, организовав правильный рацион,

спасти своего ребенка от непосильной ноши избыточного жира. И сделать это надо как можно раньше, по крайней мере, до начала переходного возраста, когда возможен второй этап увеличения количества жировых клеток.

Ученые из Каролинского института (Стокгольм) провели исследование, согласно результатам которого количество жировых клеток в организме взрослого человека на протяжении жизни остается постоянным и никак не зависит от снижения или увеличения массы тела. Исследователи утверждают, что изменяются только размеры этих клеток. А сами клетки жировой ткани (адипоциты) размножаются в детстве, и затем их число остается постоянным. В ходе исследования группа ученых под руководством профессора Кирсти Сполдинг исследовала с помощью биопсии жировые ткани 687 взрослых людей, как страдающих ожирением, так и с нормальным весом. Ученые фиксировали число адипоцитов, их размеры, а также возраст и индекс массы тела обследуемых. В результате оказалось, что число формирующих жировые ткани клеток увеличивается примерно до 20 лет, а затем остается относительно постоянным. Причем на их число не влияет даже значительная потеря веса в результате похудения или хирургической операции. Исследования показали, что скорость замены клеток у людей с избыточным весом вдвое больше, чем у людей с нормальным весом, и она не зависит от того, худеет человек или нет. Хотя у похудевших какая-то часть клеток теряет жир и находится в неактивном состоянии. Многочисленные исследования и статистические данные достоверно подтверждают, что характер питания в первые месяцы жизни порой программирует развитие будущих патологий.

В результате постоянного перекармливания нарушается работа центра аппетита в головном мозге, растягивается желудок. У таких детей чувство насыщения наступает только при приеме избыточного количества пищи, а нормальная порция еды уже не может утолить голод. Это ведет к постоянному перееданию и, как следствие этого, развитию ожирения.

Наши педиатры и акушеры в течение многих лет считали обоснованной необходимостью строгое соблюдение режима кормления новорожденных – через каждые 3–4 часа с ночным перерывом в 6 часов. Однако малыш не автомат, который через равные промежутки времени может усваивать одинаковые по весу порции грудного молока. Сегодня ВОЗ рекомендует «свободное» грудное вскармливание. Надо прислушиваться к потребностям организма вашего ребенка. Такое кормление необходимо начинать еще в родильном доме. При этом надо учитывать, что у новорожденного интервалы между кормлениями нерегулярны, и он может требовать пищу от 6 до 18 раз в сутки и днем и ночью. Если мать «пойдет на поводу» у своего ребенка, то это принесет пользу им обоим, ведь и лактация от этого станет быстрее и эффективнее. Со временем ребенок сам перейдет на 6–7-разовый режим питания.

Этот же принцип касается и более старших детей. Кормите их не тогда, когда подошло время, а когда ребенок сам попросит у вас поесть.

Есть старый еврейский анекдот: «Мама зовет Семочку домой. Он спрашивает: «Мама, что, мне пора спать?» «Нет, – отвечает мама, – ты хочешь кушать!»

Как часто у себя в кабинете я слышу одни и те же слова: «Раскормили мама и бабушка». Круглые щечки, упитанные попки, толстые ножки у многих ассоциируются с младенчеством, самым «сладким» возрастом. А кто из родителей не мечтает продлить счастливый период детства своих чад! Многие из них считают еду главной ценностью жизни. Сами едят много, сытно, жирно и так же кормят своих детей, которые порой даже не успевают прожевать все, что их заставляют съедать. Непрожеванная пища куском попадает в полость двенадцатиперстной кишки, особенно если это тяжелое блюдо – мясо в сочетании с мучным. Обилие еды давит на стенку двенадцатиперстной кишки и не дает открыться сфинктеру протока поджелудочной железы, он остается закрытым. Но процесс выделения ферментов запускается сразу же, как только пища попала в организм. Поэтому ферменты застаиваются в поджелудочной железе и начинают переваривать ее клетки. Часть ферментов оседает на стенках протоков и холедоха (проток, идущий от желчного пузыря в кишечник), образуя белковые пробки. Непереваренная пища забивает кишечник, гниет там, вызывая газообразование. А мы думаем: «Почему наш ребенок так часто пукает?»

Такое переедание быстро может «посадить» поджелудочную железу, ведь появляющийся на животе жирок давит не только на кишечник, мешая его перистальтике, но и на все внутренние органы. Происходит нефизиологичное их смещение. Это уже потом, во взрослом возрасте, при проведении УЗИ вам скажут таинственную фразу: «Холедох искривлен».

Сейчас частенько на улице можно встретить такую семью: мама – «бройлер», папа – «бройлер» и сынок – «бройлер». Мне подобные откормленные «ячейки общества» часто попадаются у крупных супермаркетов, где они перегружают из тележек в машину просто непомерное количество... всего! В таких семьях обычно царит своеобразный культ еды! В доме всегда много вкусной, хорошо приготовленной и красиво поданной пищи. Там постоянно переедают взрослые и, естественно, приучают к этому ребенка: «Ну, как грибочки? Не пересолены? А картошечка, как картошечка? Обязательно попробуйте мясо. Удалось, правда? Повезло, что не жесткое досталось. Почему у нас никто не ест салатик, я так старалась, делала его для вас! Полдня на кухне провела, а никто ничего не ест! А ты себе то, то и то положи!»

Все главные события в этом доме происходят именно на кухне. Там вечно что-то жарится, парится и томится. Едва закончится обед – начинается готовиться ужин.

Любые разговоры в этом доме так или иначе будут сведены к еде. Если придут гости – то чем кормить, если кто-то рассказывает об отпуске – то какой стол в отеле. Ну а уж если в доме есть ребенок, то львиная доля заботы будет, конечно, принадлежать ему. «Что-то плохо кушает, да еще и нерегулярно. Совсем у него аппетит пропал!»

И почти всегда всей этой питательно-воспитательной политикой в доме заправляет один человек. Обычно это женщина, перешагнувшая 50-летний рубеж: мама или бабушка. Одним словом, хозяйка дома! Надо ли говорить, что в этой семье все перепадают?

Таких хозяйшек можно назвать жрицами культа еды. Одно дело, когда у женщины есть расстройства пищевого поведения. Другое – когда она подчиняет весь дом своим представлениям о том, что, как и сколько надо есть: культ еды под руководством «верховного руководителя», имеющего всю полноту власти и влияния.

Такая хозяйка царствует на кухне и найдет миллион обоснований тому, почему именно она принимает решения за всех. «Мужики – да что они вообще могут понимать в еде!» Мама с папой очень заняты и устают после работы, их надо по возможности освободить от домашних хлопот. А что до внуков – то кому, как не ей («Уж своих-то детей я, слава богу, вырастила и на ноги подняла»), знать, что нужно маленькому ребенку?!

Попробуйте только сказать ей: «Это слишком жирное для меня!» или: «Здесь много холестерина», «Слишком уж большая порция». Вам тут же возразят: «Да боже ж мой! Что тут есть?!», «Но ведь вкусно же, а значит, полезно!», «А, холестерин – это все ерунда, зато через час не проголодаешься».

Скромная попытка саботировать культ еды, уменьшив порцию или отказавшись от пищи, – самый простой способ стать «врагом народа». Хозяйка или, надувшись, будет молчать весь вечер, или начнет всем жаловаться, что вы единственный человек, который не оценил ее кулинарные способности. Что она старалась, а вы не цените, а значит, вы ее не любите и не уважаете ее труд! Что вы наверняка «подъедаетесь где-то на стороне», вместо того чтобы кушать, как все, дома, где специально для вас стараются. В общем, как сказала мне одна пациентка: «Иногда проще отдаться, чем объяснить, почему ты этого не хочешь».

Откуда появляются такие хлебосольные хозяйшки? Вы наверняка замечали, что всех их объединяет одно – не слишком сытое детство, пришедшееся на послевоенные годы. Своих детей они растили при тотальном советском дефиците. Я помню те времена, когда в магазинах продавцы выкатывали в зал тележку с суповыми наборами, а сами отбегали назад, чтобы их не затоптали. Многие из моего поколения еще помнят пустые прилавки продовольственных магазинов с

трехлитровыми банками морской капусты. Клич: «Не стойте! Еды на всех не хватит» засел в подсознании того поколения как директива к действию и стал определяющим в их пищевом поведении. Они верны патриархальному принципу: «Женщина должна быть хорошей хозяйкой, хранительницей очага, чтобы заслужить уважение семьи». «Мужчина пришел с работы, его надо накормить до отвала! Потом можно приставать с вопросами». Неважно, что материальная ситуация в стране, да и в семье, давно стабилизировалась.

Но если бы страх голода был связан только с голодным детством, тогда бы все женщины за пятьдесят закармливали свои семейства. Поскольку это не всегда и не везде так, значит, действуют и другие эмоциональные механизмы. Порой еда, ежедневная и регулярная, становится несущей конструкцией для семейной жизни. Создает уклад семьи, формирует традиции. Например, традиции вечернего ужина всей семьей за «круглым» столом.

Что же, возможно, придется пересмотреть стиль питания всей вашей семьи. Ведь даже самый сознательный и послушный младший школьник выдерживает отдельную от родителей диету две недели, максимум месяц, а потом ест то, что едят за столом его папа и мама. Дети почти всегда перенимают привычки взрослых людей, и пищевые привычки – не исключение. Если не хотите, чтобы ребенок превратился во второго толстого папу – придется готовить полноценную во всех смыслах еду для всей семьи. И, конечно, использовать при этом только полезные продукты. Придется разобраться, из чего состоит ваша пища, и понять, каких продуктов нужно избегать, а какие необходимы детям для роста и развития. Например, мясо, рыбу, птицу, яйца, в которых содержатся белки животного происхождения, дети должны получать обязательно и в полном объеме. Жиры придется немного ограничить. Поменьше колбас, сосисок, сарделек – в них очень много жира, побольше натурального мяса, молока.

Однако 10 г сливочного масла (столько, сколько можно намазать на один кусочек хлеба), в рационе все-таки необходимо оставить. Хотя бы потому, что масло является источником витамина А, необходимого для кожи и зрения ребенка. Мясо лучше готовить только постное. И уж точно следует отказаться от всевозможных газировок, соков, сладостей и пицц. Маме необходимо научиться различать углеводы, легко усваиваемые, и те, которые медленно расщепляются в организме и медленно всасываются. От легко усваиваемых сладостей, выпечки, сахара, белого хлеба, манной каши необходимо отказаться. Зато овощи, почти все фрукты (кроме винограда и бананов), ягоды, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы содержат полезные углеводы. Их можно есть без ограничений. Ведь закладывая основы правильного питания у своего ребенка, вы моделируете его пищевое поведение и привычки на всю оставшуюся жизнь.

Главное, не вводите строгие ограничения резко: «Все! С сегодняшнего дня мы больше газировку не пьем и сладости не покупаем, а о пицце можешь забыть навсегда!» Нет! Так нельзя! Все надо делать постепенно. Я, например, отучал

своего сына от соков и всевозможных кол в течение полутора лет. Многие родители, которых вдруг осенило, что «уже надо что-то делать!», резко ограничивают сладости, прячут их. И, что совершенно недопустимо, начинают ругать ребенка за то, к чему сами его же и приучили. Причем себе родители, как правило, ни в чем не отказывают, по-тихоньку наедаясь на кухне все той же пищей.

Вы замечали, что дети растут и развиваются скачками? За лето ребенок может подрасти на целую голову. У мальчиков идет быстрое обновление мышечной ткани, и им необходим белок и медленно усвояемые углеводы – они непрерывно пополняют запасы энергии. Девочкам для своевременного созревания половой системы нужна постоянная «подпитка» некоторыми видами жирных кислот.

Такое поведение не только становится причиной конфликтов в семье, но и способствует развитию неврозов у детей. Это же подтверждают и американские врачи, проводившие исследования в этой области. Они обратили внимание, что у группы девочек, родители которых заставляли дочерей очень строго придерживаться диетических ограничений, происходили нарушения пищевого поведения. Как только мамы и папы ослабляли контроль, «пружина» разжималась, и девочки начинали «жевать» все подряд без остановки. Подобные примеры можно встретить и в нашей повседневной жизни. Многие дети начинают страстно поедать в школьном буфете или в гостях те продукты, которые им строго-настрога запрещают дома. Одна пациентка рассказывала мне о своем нелегком детстве: «Когда мама уехала отдыхать, я позволила себе все!»

Детское питание, пожалуй, самая сложная часть диетологии как науки в целом. Специалистов в этой области можно пересчитать по пальцам.

Излишек жиров в рационе ребенка приводит к раннему половому развитию, а значит, к раннему старению, а недостаток – к задержке роста и полового созревания. Поэтому в питании детей желательно придерживаться золотой середины. Не идти на поводу у ребенка, но почаще прислушиваться к его потребностям и желаниям. Ведь пищевое поведение детей современные ученые и детские диетологи называют интуитивно-правильным. Не надо ругать детей за то, что они «хватают куски» на бегу. Главное, чтобы это не были куски торта.

Не стоит, наверное, делать из детей «рабов режима» и ежедневно мучить их комплексными обедами из 3–4 блюд. Но когда они просят добавки – не отказывайте.

Детский «волчий голод» легко объясним – когда организм молод, то он, как топка печи, нуждается в большом количестве дров. Впрочем, здорового ребенка с «волчьим голодом» нужно отличать от детей с нарушенным пищевым поведением.

Эти дети непрерывно жуют из-за того, что у них либо изменен гормональный статус, либо отсутствует регуляция чувства голода и сытости. Такие изменения бывают как врожденными, так и приобретенными. В последнем случае зачастую виноваты родители, постоянно «впихивающие» в ребенка еду в неумеренных количествах. Дети с нарушенным пищевым поведением обычно тучные, рыхлые и малоподвижные в отличие от подтянутых и непоседливых сверстников, обуреваемых «волчьим голодом».

Дети не могут совсем обходиться без сладкого. Важно понимать, что сладкое не всегда вредно. Не заставляйте их пить пустой чай. Иногда к чаю можно дать кусочек мармелада (только не синтетическое его подобие, продающееся в виде зубов вампира или всевозможных червяков), пастилу, положить в него ложечку варенья. Между основными приемами пищи принесите любимому чаду порезанные и красиво уложенные на тарелке грушу или яблоко. Чувство насыщения наступает, когда желудок наполнен. Так пусть он будет наполнен полезной едой, а не ее синтетическими заменителями.

Вспомните, что мы все покупаем в подарок ребенку, собираясь в гости? Дошло уже до того, что современные дети готовы с легкостью променять любой свежий фрукт на синтетическую жвачку или пресловутую «сладкую парочку». В некоторых семьях происходят постоянные нравоучения на тему того, что сахар необходим для роста мускулатуры, для работы мозга.

А соки? На многих из них красуется гордая надпись – «100 % натуральный», да еще и «мультивитаминный». «Конечно, – думают родители, – соки намного полезнее газировки».

Но о том, что сахара в этих соках бывает до половины стакана на пакет и что всасывается он гораздо быстрее за счет того, что растворен в воде, об этом не задумывается никто.

Результаты исследования, проведенного недавно в США, показали, что дети, выпивающие больше двух стаканов фруктового сока за день, медленнее росли и страдали избыточным весом. Этого не наблюдалось, если они удовлетворяли свою жажду обычной водой или даже молоком. Мы с вами уже не раз говорили о том, что избыточное количество легко усвояемых сахаров может приводить к ожирению и повышению риска развития сахарного диабета второго типа. Но если говорить конкретно, то цифры просто поражают – для увеличения риска на 85 % ребенку достаточно выпивать всего лишь один стакан такого «сока» в день!

Почему дети так любят эти соки? Они сытны, и ребята, которые восполняют за счет них значительную часть потраченной энергии, не хотят есть другие продукты, содержащие необходимые для их нормального развития белки, жиры, витамины и микроэлементы. В результате ко всем перечисленным рискам у ребенка еще и замедляется рост, а затем происходит нарушение всех видов обмена веществ. Ни в одной телевизионной передаче или рекламе соков вы об этом не услышите!

Заставляйте... Нет, неправильно! Побуждайте ребенка больше двигаться. Одной школьной физкультурой от избыточного веса, увы, не избавишься, но в сочетании с правильным питанием можно добиться неплохих результатов. И тут тоже важно не «перегнуть палку». Никаких марш-бросков! Поймите, что толстому ребенку просто физически тяжело бегать и прыгать. Лучший вид спорта для него – простая ходьба. Гуляйте с ним! Ходите в дальние походы на природу. Вы всегда почувствуете, когда он устал, и сделаете привал. Летом – поход на весь день, вечером – костер у реки. Зимой – лыжи и шашлык в лесу. Но главное во всем этом – регулярность!

Не заставишь? А заставлять и не надо. Надо увлечь! Проявите свою фантазию, придумайте интересный не для вас, а для него маршрут. Разработайте вместе план походов на месяц.

Постарайтесь, сделать так, чтобы ваш любимый сыночек или дочка по утрам делали хотя бы подобие гимнастики, летом катались на велосипеде, не сидели у компьютера, а больше играли в любые игры, хоть в «войнушку», а еще лучше – игры с мячом.

Пока детский организм растет, физические нагрузки во время игр вполне естественны, и даже при нарушении питания полнота не особенно заметна, но в дальнейшем, при снижении физической активности, это проявляется во всей своей «красе». Как это ни прискорбно, но мы своей родительской любовью, чрезмерной заботой и потаканиями сами готовим будущих толстяков и толстухек!

Пока ребенок еще маленький, его полный вид вызывает лишь улыбку умиления. Но в школьном возрасте полнота уже начинает настораживать думающих родителей. Она беспокоит и школьных учителей. Очень важно развивать культуру питания с раннего детства. А чем кормят наших детей в школах? Одним словом – «бесплатно». Тем, что они просто не едят. Ведь мясо или сосиски, приготовленные из такого мяса, не должны быть «второй свежести». Потому что тот же директор школы не имеет права контролировать проведение тендеров на поставку продуктов. Вот ребята и шныряют по соседним киоскам в поисках более привлекательной еды. Какой, вы, наверное, сами догадываетесь.

Конечно, для любых родителей их ребенок самый лучший и красивый, но обидные прозвища в школе и косые взгляды посторонних людей на улице иногда заставляют их взглянуть на него трезвым взглядом и призадуматься. Посмотрите на своего ребенка прямо сейчас. Возможно, уже пора бить тревогу!

В семь лет девочки при среднем росте 123 см должны весить 24 ± 4 кг, мальчики при среднем росте – 124 см – 25 ± 4 кг.

В десять лет девочки при среднем росте в 140 см должны весить 34 ± 6 кг, а мальчики при среднем росте 140 см – 34 ± 5 кг.

У детей с избыточным весом часто и рост бывает выше среднего, так как обильное питание заставляет их быстро расти. Они выделяются среди своих сверстников и, как правило, сразу становятся объектами для насмешек. Им труднее справляться с любыми нагрузками. Про уроки физкультуры я даже не говорю. Не всегда такой ребенок может поделиться своими проблемами с родителями, чаще он стесняется и носит это в себе, становясь удобной мишенью для шуток и розыгрышей своих более стройных сверстников. У ни в чем не повинного маленького человечка нарушается психика. Рождается комплекс неполноценности, а от этого и до суицида – один шаг.

Если ваш ребенок все время просит то булочку, то бутербродик, то конфетку, наверное, есть повод задуматься о причинах такого поведения. И причин таких может быть несколько, например:

- Возможно, он просто одинок. У него нет друзей, его игнорируют сверстники. Постоянно жуют несчастливые, недолюбленные дети, они заедают сладостями горечь жизни. Еда для них – способ утешиться.

- Может быть, он ест от скуки. Ребенок, у которого яркая, насыщенная жизнь, который постоянно занят игрой, что-то строит, рисует, слушает, как взрослые читают ему сказки, возится и борется с папой, ухаживает за животными, – такие дети даже забывают о еде. А вот если этих удовольствий в жизни мало, главной радостью и развлечением становится добывание сладостей.

В дальнейшем, уже в подростковом возрасте, проблемы с внешним видом только обостряются. Особенно это проявляется у девочек. У них вопросы внешнего вида постепенно выходят на первый план, и тут есть угроза возникновения другой крайности – неудержимое желание похудеть любой ценой.

Именно это и является спусковым крючком развития тяжелых психических заболеваний, о которых все, наверное, слышали – анорексия и булимия. Мне по роду своей деятельности приходится довольно часто сталкиваться с подобными случаями. Такие пациенты никогда не могут сами остановиться! Они просто не контролируют себя, не видят грань, которую переходить нельзя. Начинают упорно морить себя голодом, при этом подвергая свой организм смертельной опасности. Родители, отношения с которыми бывают к тому времени уже безнадежно испорчены, часто даже и не догадываются, почему их ребенок имеет столь жалкий

и истощенный вид. И спохватываются зачастую слишком поздно. Ах, как много молодых девчонок из-за этого гибнет! Вы даже представить себе не можете!

Но, к счастью, не все и не всегда так драматично заканчивается. Так что же происходит с нашим малышом дальше?

О! Да он вырос! Это только чужие дети заметно и быстро растут!

Ну а дальше? А дальше – больше: стрессы, дискомфорт в быту, несбалансированное питание, навязчивая реклама фастфудов плюс малоподвижный образ жизни. Свою роль играет и вездесущая реклама, соблазняющая растущий организм разными заморскими сладостями, начиная со сладких напитков и заканчивая шоколадными «батончиками» и леденцами на палочке. Это довершает начатое родителями дело. Ребенок вырастет, становится все более независимым, и правильность его питания становится все труднее проконтролировать.

Проходят годы. Наш любимый ребенок растет, растет и дорастает до института. Какая же мама не хотела бы, чтобы ее кровинушка поступила в институт! Ох уж эти студенческие годы с бутербродами в кофейне и вечерними зубрежками учебников со сладким чаем и дешевыми пирожными. Вспоминаю с грустью и тоской молодые студенческие годы. Эта постоянная нервозность и нехватка времени. Очереди в студенческую столовую и, как следствие, перекусы эклерами с кофе или тем же соком в студенческом кафе. Все это вносит свою лепту в нарушение обмена и в первую очередь углеводного. Не зря половина выпускников вузов получают вместе с дипломом диагноз ожирение, гастрит и выраженную зависимость от сладкого и мучного.

Даже став взрослыми и частично осознавая, что все уже не так «радостно», как в детстве, мы просто не в состоянии принципиально изменить сформировавшиеся привычки и качество нашей пищи. Стремясь упорядочить свое питание, мы все равно рано или поздно невольно попадаем под власть дурных привычек нашего окружения.

Так уж сложилось, что в те далекие времена, когда медицина еще была «эффективной, общедоступной и совершенно бесплатной», возникла традиция благодарить врача за его труд. И, конечно, несли тогда не деньги. Я помню, как у мужчин-врачей половину шкафа на работе (как поленница дров) занимали ряды бутылок с водкой и коньяком, а у женщин – коробки с конфетами. Колбасу тогда почему-то никто не дарил, а нести эти запасы домой тоже как-то не особо хотелось. Вот и всплывали к чаю разнообразные коробки конфет, а к празднику... Сейчас, с появлением платной медицины, это положение несколько изменилось, но лучше не стало. А интересно, чем вы сейчас занимаетесь в перерывах на работе? Не всегда есть время в обед забежать в ресторан или ближайшую столовую. Бутерброды и чай – вот вся наша еда? «Чайку с конфетками попить да сигаретку покурить». Разве не так?

И, возвращаясь с работы домой, вы опять, как в детстве, лопаετε макароны, рис и картошку со сладкими соусами и жирными сосисками?

Конечно! Ведь эти продукты можно купить по дороге с работы, легко и быстро приготовить. Мы же не можем позволить себе весь день (вечер) простоять у плиты! Соответственно, как блюда быстро готовятся, так же быстро они и поедаются. Потом начинается время чипсов и пива у телевизора – и так до позднего вечера. Процесс творческого приготовления овощей отнимает много времени, с мясом – та же проблема. Поэтому сейчас и процветает индустрия полуфабрикатов. Спрос рождает предложение.

Когда вы идете с работы по улице, что вы видите? Я обратил внимание, что многие смотрят только под ноги. Но почему? Чтобы как можно быстрее добраться до нужного места? А может, потому, что раздражает надоедливая реклама? Потому, что рекламные красотки на плакатах стройнее вас и выглядят счастливее и беззаботнее? Но кто сказал, что они при этом на самом деле счастливы, что у них нет проблем, трудностей, что они не сталкиваются с непониманием? Так почему она глядит на мир широко открытыми глазами, а вы считаете лужи на асфальте? Женщина, которая любит себя, чувствует себя уверенно и высоко держит голову! Напоминайте себе об этом почаще.

Однажды на съемках передачи «Контрольная закупка» мой уважаемый оппонент Борис Ефимович Гутник (заместитель директора НИИ мясной промышленности) уверял меня и всех телезрителей, что употребление колбасных изделий является старинной традицией населения России. Я думаю, это не традиция, а выражение безысходности усталых хозяек, у которых едва хватает сил доехать с работы домой в переполненном общественном транспорте с тяжеленными продуктовыми сумками. Их сильно выручает то, что кто-то взял на себя часть работы по приготовлению ужина.

Нормальный уровень глюкозы (сахара) в крови – 3,33 – 5,55 ммоль/л. Но чем он выше, тем это более выгодно опухолевым клеткам, потому что чрезмерно «сытые» здоровые клетки, окружающие опухоль, в этом случае активно подпитывают онкологические клетки. Так как при ожирении часто повышено содержание сахара в крови и значительно усилен обмен глюкозы – насыщенные углеводами здоровые клетки становятся более щедрыми и полноценно снабжают своих опухолевых соседей достаточным количеством питательных веществ. Следовательно, для профилактики рака надо поддерживать уровень глюкозы в крови не выше 3,5–4,0 ммоль/л. Да! Несколько пониженный, но в пределах нормы. В этом случае здоровые клетки перестанут обеспечивать клетки опухоли глюкозой, и развитие их как минимум приостановится. Научный факт: треть всех смертей от рака связана с неправильным питанием. Следовательно, потребляя «правильные» продукты, мы можем препятствовать развитию этой страшной болезни.

Однако тут мы сталкиваемся с неразрешимым противоречием. Ведь, хотим мы этого или нет, а уже давно доказано, что систематическое употребление в пищу «готовой еды» приводит к развитию онкологии. Существует прямая связь между употреблением в пищу высококалорийных продуктов «быстрого питания» и такими видами раковых заболеваний, как: рак матки, груди, кожи, поджелудочной железы, мочевыводящих путей. Происходит это потому, что в этих продуктах повышено содержание сахара, жиров и аминокислот модифицированных белков, которые, накапливаясь в органах и крови, способны стимулировать рост раковых клеток. Мы сейчас говорим не об отдельно взятом бутерброде с колбасой. Мы говорим о годах систематического употребления полуфабрикатов.

Особую группу риска составляют женщины старше пятидесяти лет. У них риск возникновения заболевания раком молочной железы возрастает в несколько раз по сравнению с более молодыми представительницами прекрасного пола.

Кроме того, неправильное питание из года в год провоцирует нарушение обмена веществ и ведет к патологии поджелудочной железы. В результате мы имеем то, что имеем.

А теперь давайте представим наши трудовые будни. Наконец-то бесконечный рабочий день подошел к концу. И вы смогли прожить его на чае с бутербродами. Честь вам и хвала. Теперь поскорей бы домой, и спать. Больше ничего не хочется? Для многих читающих эти строки наверняка привычной стала такая картина: гора еды, телевизор, вы возлежите на диване, медленно поглощаете эту еду и смотрите, смотрите, смотрите многочисленные сериалы и ток-шоу, а вместе с ними ненавистную рекламу... Дошло до того, что мы превратили своих детей в «пульта дистанционного управления»: «Ну-ка, сынок, налей мне чайку да захвати там, на кухне, пару эклеров, я сегодня купила».

Потом, когда глаза уже закрываются и по телу проходит тепло пресыщения, вы буквально на руках относите себя в другую комнату на кровать, и спать, спать, спать! Посапывая, похрапывая и попукивая...

А некоторым почему-то не спится. Хочется чего-то, сами не знают чего. И вот тут в голову вкрадывается предательская мысль: «Я не могу заснуть от голода. Нужно срочно что-нибудь съесть».

Часы бьют полночь. Принцесса превращается в Золушку, карета – в тыкву, а худеющая женщина – в обжору. «К черту все эти диеты! Раз чего-то очень хочется – значит, можно! Иначе сна не будет, а если уснешь – кошмары замучают. А завтра на работу утром рано вставать».

Потом начинаются угрызения совести: «Каким щедрым оказался холодильник и какой несусветной обжорой я сама! Завтра сяду на строгую диету, а холодильник запру на замок. По крайней мере, на ночь».

Вот только поможет ли это? Наедаясь на ночь, вы уподобляетесь борцам сумо. Помните, как они выглядят? Впечатляет, ничего не скажешь. Так вот, для этих японских спортсменов-тяжеловесов обильный поздний ужин – своеобразная диета, сидя на которой они целенаправленно набирают вес. И вы туда же? Хотите в Японию? Планируете участвовать в соревнованиях по сумо?

Так повторяется изо дня в день, пока однажды, проснувшись, вы вдруг оценивающе не посмотрите на себя в зеркало... «Да, милая моя! Докатилась!»

Это вы! Из песни слов не выкинешь! И как только зеркало не треснуло? Тяжело в этом признаваться? Но ведь так и есть! Ну или почти так?

Мне самому все это знакомо не понаслышке. Долгие годы я не садился за телевизор без большого пакета с чипсами, да еще предварительно плотно поужинав. А соленые чипсы вызывают желание пить воду, а воду мы не пьем, только сок или чай, а чай всегда с чем-то... и пошло-поехало. Ох уж эти отеки по утрам. Из зеркала на тебя смотрит чужое азиатское лицо с раскосыми глазами!

Горькая правда!

Только не надо сразу бежать на кухню и заедать это свое очередное горе. Худеть вы пытались, наверное, уже не раз. Ведь так? Если не получилось сохранить здоровье и вес – может, это не жизнь несправедлива, а вы сами что-то не так делаете? Значит, надо не ждать, когда кто-нибудь придет и заставит, а самим принимать меры. И прежде всего – думать, анализировать, сопоставлять. Никто, кроме вас самих, не сможет выйти из этой бесконечной истории. Истории жизни в «полном теле».

Постоянный контроль веса и правильное питание позволяют предупредить развитие ожирения даже у тех, кто имеет наследственную предрасположенность к его развитию. Но с самого начала надо все делать правильно!

Как? Я вас научу! Только не надо спешить! Давайте для начала найдем причину развития этой напасти именно у вас.

Повышаем уровень счастья

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему человек радуется и огорчается, бывает счастливым и расстроенным?! Кажется, чего проще – получил заработную плату или неожиданную премию от начальника за хорошую работу – и рад. А почему? Что такого происходит внутри нас? Многие ученые не один год ломали над этим голову, проделали огромную работу, прежде чем стало возможным разобраться в биохимических и нейробиологических аспектах наших загадочных эмоций.

Оказалось все банально просто – нами управляют гормоны. Чтобы вы осознали, насколько велико их влияние на наш организм, приведу лишь один пример: когда у женщин наступает вторая фаза менструального цикла и выделяется гормон прогестерон, она может хоть танец живота исполнять, но «критических дней» ей не избежать. Нельзя усилием воли ни сдвинуть, ни остановить приближающийся цикл. На гормоны могут повлиять только другие гормоны. Помните детскую пословицу: «Против лома нет приема, если нет другого лома»?

Размышления о том, какие функции выполняет наш мозг, пожалуй, вполне могут утомить этот самый мозг. Даже краткий перечень его функций, не претендующий на то, чтобы отразить всю полноту картины, дает основания для благоговейного трепета.

Что такое наш мозг?

В принципе, это контролирующий центр всего организма, где обрабатываются миллиарды бит информации, получаемой как от органов и систем, так и из окружающей среды. В ответ рождается множество биологических, умственных и эмоциональных реакций, слишком сложных и многочисленных, чтобы можно было их перечислить в этой книге.

Мозг – это вместилище нашего сознания. Это знания и понимание того, кто мы, где мы находимся и что происходит вокруг нас. Мозг получает и обрабатывает сигналы от органов чувств – все, что мы видим, слышим, осязаем, пробуем на вкус или ощущаем как запах. Причем независимо от того, поступают эти раздражители от самого тела или из окружающей среды – они регистрируются и осознаются мозгом.

Наш мозг контролирует все произвольные процессы, необходимые для поддержания нашей жизни: работу сердца, нервной системы, иммунную функцию, усвоение кислорода и питательных веществ, выведение отходов и гормональную активность. Каждое осознанное или неосознанное действие, которое вы совершаете, инициировано мозгом. Любая интеллектуальная активность порождается мозгом. Он же является проводником наших эмоциональных

переживаний и основанных на простых инстинктах действий, таких как голод, сон, секс, потребность в отдыхе, тактильных ощущениях и дружеском общении. И именно мозг отвечает за наше настроение, в том числе за радость, счастье или грусть, депрессию.

Химическое состояние вашего мозга меняется в зависимости от мыслей, ожиданий, активности, от пищи, которую вы едите, и физической нагрузки, которую вы выполняете. Любое физическое или эмоциональное действие, мысль, эмоция или образ, вызванный вами в памяти, приводят к соответствующим изменениям в химической картине мозга.

Вся работа мозга и нашего сознания осуществляется на информационном уровне. Через органы слуха, зрения, обоняния он получает информацию о внешнем мире. А тело? Оно работает на биохимическом уровне – с помощью биохимических реакций и веществ, их активизирующих. И возникает логичный вопрос: «А каким же образом мозг управляет телом, если их работа происходит на разных уровнях?»

Оказывается, посредником между ними выступает нейроэндокринная система. Во главе ее находятся два «компьютера» – гипоталамус и гипофиз. Они обрабатывают поступающую извне информацию и дают «руководящие указания» железам внутренней секреции. Те, в свою очередь, преобразовывают поступающие информационные сигналы в гормоны, которые являются командами для тела. Причем активизируются рецепторы преимущественно тех органов, усиленная работа которых необходима в каждой конкретной жизненной ситуации.

Например: вы переходите дорогу. Сигналиит машина. Эта информация через слуховой и зрительный каналы достигает вашего мозга. В тот же момент гипофиз и гипоталамус дают распоряжения надпочечникам и щитовидной железе выделять адреналин и тироксин. В легкие, сердце и икроножные мышцы поступает дополнительное количество энергии, и они буквально несут вас со скоростью молодой лани на другую сторону дороги.

Другой пример: вы выходите утром из дома, и светит яркое солнце. Если на улице еще и весна, капель, настроение – лучше некуда. Но все намного прозаичнее. Оказывается, на солнечном свете усиленно выделяется «гормон счастья» серотонин. Он-то и повышает вам настроение.

Химия настроения

Серотонин является важным нейромедиатором (биологически активное вещество, которое участвует в передаче нервного импульса) и гормоном, повышает двигательную активность, способствует улучшению эмоционального настроения и увеличению общительности, а образуется он из аминокислоты триптофана.

Если вы в целом достаточно здоровый человек и в вашем рационе периодически появляются такие продукты, как хлеб, бананы, шоколад, фрукты, то за нормальный уровень серотонина в организме вы можете быть абсолютно спокойны. Эти продукты питания богаты аминокислотой триптофаном, из которого и синтезируется серотонин. Еще для синтеза серотонина необходимо определенное количество углеводов. Они стимулируют выброс в кровь гормона инсулина, а он, в свою очередь, способствует расщеплению белка в тканях организма и повышает уровень триптофана в крови. Вот и получается, что любители сладостей (конечно, в разумных пределах) являются более положительно настроенными людьми, чем те, кто полностью избегает их употребления. Но триптофан можно получать не только из разрушающихся белков собственных клеток. Есть и другие пути. И я обязательно расскажу вам об этом чуть позже.

«Гормоны счастья» дают человеку возможность получить удовольствие от совершенного дела, достижения успеха или просто ощущение радости. То есть эндорфины являются биохимической наградой, стимулируя положительные психические процессы и улучшая эмоциональный фон. Профессор Чо Хао Ли так характеризовал эти гормоны: «Эндорфины имеют отношение к счастью... Я чувствую, что эти молекулы определяют различие между счастливыми и несчастливыми людьми».

В организме у серотонина, как, впрочем, и у всего в природе, есть свой антипод – это мелатонин (основной гормон эпифиза – шишковидного тела мозга). От него зависит чередование внутреннего режима «сон – бодрствование».

Синтезируется мелатонин, как и серотонин, из триптофана, только в ночное время, т. е. при недостатке или отсутствии освещенности. Запомните этот факт!

Под действием мелатонина происходит выработка веществ, обладающих способностью тормозить синтез серотонина. Вспомните свое настроение в пасмурные дни, особенно глубокой осенью и зимой! Получается, что чем большая освещенность (продолжительность дня) вокруг, тем лучше настроение, тем больше продуцируется серотонин и меньше – мелатонин. Вот отсюда и берут свое начало сезонные (осенне-зимние) депрессии. Весной и летом настроение, наоборот, резко улучшается. Уменьшение светового дня, «пышное природы увяданье», снижение температуры воздуха многих из нас вводят в состояние тоски, необъяснимой грусти и неведь откуда взявшейся жалости к себе. Каждый из нас в той или иной мере переживает подобные состояния беспокойства и непонятного чувства тоски.

Психологи это называют состоянием осеннее-зимней депрессии. Явление само по себе, конечно, не смертельно, но весьма неприятно.

Причин развития подобного состояния в наше сложное время может быть множество, но чаще всего это все-таки хроническая нехватка «гормонов удовольствия» – эндорфинов. При этом даже незначительная критическая ситуация, связанная с работой, деньгами, поведением детей, может надолго вывести вас из душевного равновесия. А вы, наверное, думали, что это просто накопившаяся усталость не дает вам расслабиться?

Врачи-наркологи считают эндорфинный голод главным механизмом, обуславливающим развитие таких страшных зависимостей, как алкоголизм и наркомания. Ведь при недостаточной выработке гипофизом «гормонов счастья» некоторые слабые и чувствительные люди прибегают к употреблению алкоголя и наркотиков, которые могут временно утолить эндорфинный голод. Однако это путь тупиковый, и приводит он к неизменной зависимости, выраженной в последующей атрофии гипофиза.

Если в один «прекрасный» вечер, придя с работы, вы испытываете необъяснимое раздражение, находитесь в постоянном напряжении, беспокойстве, не можете по-настоящему расслабиться, продолжаете думать обо всем, что вам нужно сделать, если даже мелкие проблемы способны серьезно испортить вам настроение, – значит, вы переживаете стресс.

Давайте попробуем вместе разобраться и в этом вопросе. Ведь кто не знает, что почти любой стресс – прямой путь к перееданию и срывам!

Стресс и с чем его едят

Давно замечено, что стресс никогда не возникает на «пустом месте». Для его развития необходимо наличие целого ряда изменений в организме и психике человека.

Одним из таких условий, сопутствующих развитию стресса, является общее изменение кислотной среды организма. Для нормальной жизнедеятельности и поддержания правильной работы всех систем организма кровь должна иметь слегка щелочную реакцию. При этом замечено, что во время стресса и предшествующего ему периода кислотность крови повышается. То есть в норме лучше иметь небольшой сдвиг в сторону защелачивания организма, чем закисления.

Достичь такого состояния довольно просто, если вспомнить золотое правило – «Мы есть то, что мы едим!» Вводя в свой ежедневный рацион такие продукты, как овощи, молоко, творог, фрукты, ягоды, мы смещаем кислотно-щелочной баланс в

щелочную сторону. Эти продукты содержат защелачивающие минеральные элементы: кальций, магний, натрий, калий.

Как вы уже поняли, все жизненные функции регулируются двумя системами – эндокринной (отвечает за выработку гормонов) и нервной.

Причем эти тонкие сложные системы прочно взаимосвязаны. Их совместная работа в норме и обуславливает производство веществ, препятствующих накоплению жировой ткани. Выработка этих веществ зависит от состояния равновесия в нервной системе, влияющей на гормональный фон человека.

Чтобы замедлить процесс накопления жира, необходимо как можно больше находиться в хорошем расположении духа!

Радикальным способом решения этой проблемы могут стать антидепрессанты. И этим с успехом пользуются многие врачи-диетологи за рубежом. Но я считаю это уходом от решения проблемы, да и таблетки, как всегда, назначать очень не хочется. Тем более что одним из побочных действий приема препаратов-антидепрессантов является как раз усиление аппетита и увеличение жировой ткани.

Возвращаясь к тому, что триптофан можно получать не только из белков собственного организма, следует отметить наличие ряда продуктов, содержащих натуральный антидепрессант – аминокислоту триптофан. Это тот самый предшественник серотонина, который присутствует практически во всех белках: мясе, твороге, йогурте, арахисе и кедровых орехах. Так вот: сушеные финики, молоко, курица, рыба, индейка, кунжут и овес – рекордсмены по содержанию триптофана.

Британские ученые обоснованно утверждают, что современные несбалансированные по питательным веществам диеты приводят к росту психических заболеваний, состояний депрессии, шизофрении, к проблемам с памятью, а также к болезни Альцгеймера. Ими была собрана информация о 4641 женщине – об их росте, весе, рационе питания и физической активности. В результате выяснилось, что женщины, страдающие депрессией, в два раза чаще имеют избыточный вес (индекс массы тела более 30), а женщины, страдающие от лишнего веса, в два раза чаще подвержены депрессивному состоянию.

Связь между лишним весом и депрессией оставалась прочной даже после того, как учли фактор семейного положения, образования, курения и даже использования антидепрессантов. «Депрессия и тучность тесно связаны и подпитывают друг

друга», считает возглавляющий исследование доктор Грегори Саймон (Gregory Simon).

Когда люди поправляются и вечно недовольны собой – это приводит к психологической угнетенности, а в угнетенном состоянии им сложнее решиться принять меры к похудению. Поставленное обществом клеймо страдающего от полноты человека понижает чувство собственного достоинства и веру в возможность исправить положение. Ожирение влияет на работу всей нервной системы, вызывая нарушения сна и депрессию, а это, в свою очередь, нарушает регуляцию работы всего обмена веществ, провоцируя повышение аппетита. Человек с избыточным весом попадает как бы в замкнутый круг: плохое настроение, стресс (который вызывает желание его чем-нибудь заесть) и увеличение веса, которое провоцирует депрессию. И так без конца, пока мы не поймем, что частые походы на кухню не спасут от неприятностей, скорее наоборот, их приумножат. Пока мы не придем к осознанию необходимости принимать меры.

Доктор Эндрю Маккаллох (Dr Andrew McCulloch), руководитель Mental Health Foundation, однажды высказал такую мысль: «Мы хорошо знаем, что качественный состав диеты оказывает влияние на физическое здоровье. Но мы только сейчас начинаем понимать, что мозг – это такой же орган, следовательно, диета может влиять на его функцию».

Роль языка в наборе лишнего веса

А теперь поговорим, пожалуй, о языке. Наш язык – это особый орган, теснейшим образом связанный с нашим психическим статусом! Не случайно он участвует в двух важнейших актах: поглощении пищи и занятиях любовью – в утолении как пищевого, так и душевного голода. Ведь раздражение языка доставляет человеку и сексуальное удовольствие. Вот почему нам далеко не все равно, какие продукты класть в рот. Чем еда вкуснее и ароматнее, тем сильнее она раздражает нервные рецепторы языка и тем больше удовольствия она нам доставляет. В этом кроется секрет, почему полезная пища (овощи, листовой салат) не так вкусна, как вредная (например, жареное мясо и сладости).

С возрастом у нас нарушается чувствительность рецепторов языка, способных передавать всю гамму вкусовых ощущений. Надо сказать, что у всех людей различия в восприятии вкуса обусловлены генетически, и с годами они несколько изменяются. У женщин, например, вкусовая чувствительность повышается в начале беременности и постепенно снижается к менопаузе.

От рождения вкус одних и тех же продуктов мы воспринимаем по-своему. Это обусловлено трансформацией гена, располагающегося в пятой хромосоме. У людей с двумя копиями этого гена количество вкусовых сосочков на языке значительно выше. В связи с этим они острее воспринимают горький вкус и, как правило,

избегают жирной и сладкой пищи. Ну и, кроме того, они могут испытывать отвращение к некоторым овощам. Как правило, женщины с повышенным ощущением горького вкуса употребляют меньше жира, конфет и тортов, поэтому они не страдают от избыточной комплекции и не жалуются на работу сердца и сосудов. Причем у женщин такие генетически обусловленные вкусовые особенности встречаются намного чаще, чем у мужчин. Интенсивность восприятия горького вкуса у женщин может меняться даже в зависимости от фазы менструального цикла.

Переедание в состоянии стресса психологи объясняют тем, что человек получает самый доступный в настоящий момент источник удовольствия – еду. Углеводы, как и любовь и секс, заставляют выделяться в кровь гормоны счастья – и мы, поглотив полкило конфеток, чувствуем необычную эйфорию и углеводное «опьянение». И порой нам больше уже ничего и не надо.

Когда человек не может отказать себе в лакомствах, отправляя в рот кусочек за кусочком, он пытается решить свои проблемы самым примитивным способом. В этом случае мы имеем дело с типом определенной патологии пищевого поведения, часто формирующейся еще в детские годы. При этом человек может есть автоматически, не осознавая, что он делает. Не видя, не замечая, что он ест, и главное – не получая удовольствия от съеденного. Одна моя пациентка рассказывала мне, как очнулась от какого-то забытья на кухне перед целой горой оберток только что съеденных ею конфет.

Приученный с детства защищать себя, таким образом ваш организм пытается снизить остроту образовавшихся проблем. Другими словами, он пытается помочь вам выйти из этого состояния всеми доступными ему средствами. А средства эти весьма ограничены, ведь вы не предоставили ему ничего иного, кроме кухни с холодильником. Но что это я все про холодильник да про холодильник, как будто нет других интересных тем?! А что вам доставляет удовольствие в тяжелые минуты: у вас есть увлечение, хобби?

Некогда? Ну, это понятно!

«Пищевая» защита входит в привычку, сформированную на поведенческом уровне, осознаете вы это или нет. И если в детстве это хоть как-то «прокатывало», (привычка заедать неприятности удовлетворяла потребности растущего организма), то во взрослом возрасте жить по такой схеме нельзя, все это выливается в новые психологические и физиологические проблемы, связанные уже с лишним весом. Мы толстеем, а проблем от этого становится только больше!

Такое развитие пищевого поведения говорит о недостатке все той же группы гормонов – эндорфинов, особых веществ, дающих нам чувство покоя и вызывающих хорошее настроение.

Взаимосвязь пищевого поведения и нейроэндокринной системы осложняется еще и тем, что люди, склонные к полноте, практически неспособны отличить подлинное чувство голода от ощущения «нервной тревоги» в желудке. В то время как люди с нормальным весом всегда точно могут сказать, голодны они или нет.

Мозг... в животе?

Удивительно, но в нашей брюшной полости, оказывается, тоже есть... мозг! Это полностью автономная нервная система, находящаяся в стенках желудка и кишечника.

В начале XX века англичанин Ньюпорт Лэнгли подсчитал количество нервных клеток в желудке и кишечнике. Их оказалось 100 миллионов. Представляете! Это даже больше, чем в спинном мозге! Здесь нет полушарий, но в наличии разветвленная сеть нейронов и вспомогательных клеток, где гуляют всевозможные импульсы и сигналы. Тогда даже возникло предположение: нельзя ли считать такое скопление нервных клеток своеобразным «брюшным» мозгом!

Профессор Пауль Энк из Тюбингенского университета однажды сказал: «Мозг живота устроен примерно так же, как головной. Его можно изобразить в виде чулка, охватывающего пищевод, желудок и кишечник».

Благодаря этому факту впоследствии возникла даже целая наука – нейрогастроэнтерология, без опоры на которую теперь уже не работает ни один уважающий себя гастроэнтеролог и диетолог. Этот самый «брюшной мозг» является потомком зачаточной, самой примитивной нервной системы, которой обладали первые организмы на Земле.

Предполагают, что между головным мозгом и пищеварительным нервным центром проложена прямая и надежная «дорога». Пришел в волнение один центр, тут же возбуждается другой. Главный мостик, соединяющий два центра, – это вагус, он же блуждающий нерв. От него отходят тысячи тонких волокон в энтеросистему пищеварительного тракта. Думать брюшной мозг, разумеется, не может, однако способен самообучаться. Представляете – наш живот, как и голова, аккумулирует

опыт, приобретаемый человеком в течение жизни, и использует его в повседневной практике. Интересно?!

Если вы однозначно определили, что переедаете на фоне эмоций, то вам необходимо научиться контролировать свое пищевое поведение в зависимости от настроения. Некоторые люди, например, испытывают сильный голод при эмоциональном спаде. Осознанно или неосознанно, они начинают есть чаще, переедать, чтобы утешиться, когда сталкиваются с трудной проблемой, или просто чтобы чем-то себя занять (еда у телевизора, попкорн в кинотеатре). Другие – не могут ничего в рот положить во время стрессовой ситуации (сдача экзаменов, собеседование), но зато «отрываются по полной», после того как стресс миновал.

Значительные, но скажем так – не совсем приятные события в жизни (безработица, проблемы со здоровьем или развод), да и повседневные досадные мелочи (стрессовые поездки на работу и домой, плохая погода или изменения в расписании дня) могут спровоцировать усиление отрицательного эмоционального фона, который становится причиной переедания. Но почему негативные эмоции могут привести к чрезмерному питанию?

Наверное, потому, что любая вкусная еда обладает свойством на время отвлекать внимание от проблем. Если вы обеспокоены предстоящим событием или вспоминаете пережитый конфликт, употребление «успокаивающих продуктов» может на время отвлечь вас от этих проблем. Но, к сожалению, это временно и непродуктивно! Во время еды ваши мысли сконцентрированы на приятном вкусе. К сожалению, когда вы перенасытитесь, ваше внимание неизменно вернется к прежним заботам, а в дополнение к прежним проблемам, как правило, приходит чувство вины за то, что вы съели слишком много. Плоды переедания – лишний вес (от которого трудно избавиться), депрессия и потеря веры в себя, свои силы!

Как же понять, что руководит нашим стремлением к безудержному поглощению пищи: реальный голод или попытка нивелировать психологические расстройства на фоне нехватки эндорфинов? Можно ли с этим что-то сделать?

Оказывается, можно. Для этого необходимо научиться различать истинное и ложное чувства голода.

Вот как сравнивает признаки голода психологического и физического Райли Джиллиан в своей книге «Ешь меньше. Прекрати переедать»:

1. Психологический голод всегда внезапен. Только что тебе до еды не было дела, а минутой спустя ты умираешь от голода. Голод нарастает от нуля до шквального уровня очень быстро. Физический голод постепенен. В животе урчит или побулькивает. Ощущение такое, что кишочки пустые, чистые и омываются водичкой. Через несколько часов желудок уже рычит. Физический голод дает тебе нарастающие сигналы, что пора есть.

2. Психологический голод проявляется как тяга к конкретной и чаще всего сладкой и жирной пище. Ты страстно желаешь особый вид пищи: типа шоколада, макарон, соленых огурчиков или котлет. Когда голод психологический, то присутствует чувство, что тебе необходимо есть этот конкретный продукт или блюдо. Никаких замен! Физический голод характеризуется открытостью к любым продуктам и блюдам. Когда голод физический, есть предпочтения/склонности к определенной пище, но они гибкие. Ты согласна поужинать если не тем, так этим.

3. Психологический голод живет в голове, а не в желудке. Эмоционально основанные страсти по пище начинаются во рту и в уме, входят через глаза и через ноздри. Твой язык хочет ощутить вкус бутерброда с копченостями или пончика. В твоём уме – хоровод мыслей о возжеленном блюде. Физический голод живет в желудке. Ты его распознаешь по ощущениям в животе. Ты испытываешь посасывание, урчание, пустоту и даже боль в животе.

4. Психологический голод – это неотложка и срочность. Он толкает тебя есть, набить брюхо прямо сейчас! Ты испытываешь желание мгновенно утолить эмоциональную боль пищей. Физический голод всегда терпелив. Он предпочитает, чтоб ты поел в скором будущем, но не приказывает тебе есть сию же минуту.

5. Психологический голод всегда сосуществует в паре с неприятной эмоцией. Начальник от тебя чего-то требует. У ребенка проблемы в школе. Муж заболел. Психологический голод возникает в связи с ситуацией, нарушившей твоё душевное равновесие. Физический голод возникает от физической потребности в пище. Он появляется, потому что прошло более 5 часов после последнего приема пищи. Ты можешь испытать головокружение или упадок сил, если слишком голодна.

6. Психологический голод связан с автоматическим, неосознанным или просто безумным заглатыванием пищи. Он иногда ощущается, как если бы чужая рука отрезала кусок торта и поднесла его к твоему рту (автоматизм). Ты можешь не отдавать себе отчета в том, что съела всю сковородку картошки (бездумное заглатывание пищи). Физический голод связан с осознанным выбором и контролем над потреблением еды. Ты отдаешь себе отчет в пище на твоей вилке, в твоём рту, в твоём животе. Ты сознательно решаешь, съесть ли тебе полбутерброда или весь бутерброд.

7. Психологический голод не исчезает, даже если брюхо набито. Переедание рождается из желания прикрыть неприятные эмоции. Ты наедаешься, чтобы умертвить расстроенные чувства, и ты съешь и вторую тарелку, и третью, несмотря на то что желудок болит, растянутый таким количеством пищи. Физический голод проходит, когда голод удовлетворен. Он приходит от желания подзарядить и подпитать тело. Как только эта потребность удовлетворена, ты перестаешь есть и пить.

8. Психологический голод порождает чувство стыда от бесконтрольного обжорства. Парадокс психологического переедания в том, что ты ешь, чтоб

улучшить свои расстроенные чувства, а кончаешь тем, что ты бранишь себя за то, что съела печенье, торт или котлету. Тебе стыдно или совестно. Ты клянешься искупить вину (я займусь спортом, сяду на диету, пропущу обед и т. д. – но завтра). Физический голод основан на еде как необходимости пополнять запасы энергии. Когда твое намерение поесть основано на физическом голоде, нет чувства стыда или позора, вины или досады. Ты понимаешь, что кушать, как и дышать, необходимо для жизни.

Употребление пищи как способ подавить или сгладить негативные эмоции, стресс, гнев, тревогу, скуку, грусть или одиночество может свести на нет все ваши многочисленные попытки похудеть. Но если вы понимаете, что склонны к такому заеданию проблем, то сможете принять меры по восстановлению контроля над режимом питания и вернуться к осуществлению поставленных перед собой задач, связанных с похудением.

Каждый находит свой выход из создавшейся ситуации. Одни вымещают нервное напряжение на близких людях, другие находят утешение в алкоголе или таблетках. А некоторые идут в спортзал и сбрасывают накопившуюся негативную энергию на железных тренажерах. В такой ситуации правильнее всего, конечно же, посоветоваться с психологом или раскрыть душу психоаналитику. Главное – самому не экспериментировать с успокаивающими препаратами, иначе вы рискуете подсесть на транквилизаторы. Но такие продукты, как мороженое, шоколад и некоторые другие «быстрые» углеводы, стимулируют выработку эндорфинов. Поэтому появляются люди, которые буквально подсаживаются на обычный шоколад. Ведь со временем любая стимуляция выработки эндорфинов неизменно приводит к появлению зависимости. Это можно сравнить с употреблением «мягких» наркотиков.

Мы подсознательно выбираем именно такую пищу, которая позволяет восполнить то, чего нам не хватает в этой жизни. Ведь еда – это не просто механическое засовывание в себя белков, жиров и углеводов. Все гораздо сложнее! Каждый продукт обладает своими особыми свойствами, оказывающими определенное воздействие на наш организм и нервную систему. Так, неуверенные в себе люди часто страдают лишним весом оттого, что ощущают потребность в сладком и жирном. Турецкий психиатр Нихат Хай пишет о том, что шоколад обожают те, кто одинок и испытывает недостаток во внимании окружающих. Ведь шоколад не только способствует выработке эндорфинов, но и содержит вещества, возбуждающие нервную систему и повышающие общий тонус организма.

Тяга к сладкому всегда имеет две взаимосвязанные причины: психологическую и биохимическую. Люди пытаются справиться с душевным дискомфортом с помощью сладкого. Почему? Потому что при душевном дискомфорте уровень серотонина – гормона удовольствия – низок, а сладкое подхлестывает выработку

серотонина. При поедании сладостей быстро повышается уровень сахара в крови. Но, как только он вновь падает, а действие серотонина заканчивается, возникает новая, еще более мощная потребность в серотонине, и «углеводная жажда» возвращается, возникает порочный круг.

В последнее время было даже проведено несколько экспериментов – слава богу, на крысах, а не на людях, и доказано, что сахар может порождать буквально наркотическую зависимость. Если для того чтобы выйти из состояния нервного стресса или просто напряженности, вам необходимо съесть кусочек торта или шоколад – это уже определенная зависимость! Вам кажется, что все дело в силе воли и вы вполне контролируете ситуацию? Нет! Без профессиональной помощи вам не справиться, потому что эта зависимость обусловлена биохимическим нарушением, и сила воли здесь ни при чем. Не хватит никакой силы воли. Но это лечится! Главное, не строить ложных иллюзий и признаться себе самой, что проблема существует и ее надо решать.

Во всех клиниках решением этих вопросов занимаются психологи и психиатры. И обычно в такой ситуации врачи рекомендуют применение антидепрессантов. Это самое простое и быстрое решение. Но не всегда – самое правильное и эффективное. Мне кажется порочной практика, когда некоторые солидные клиники, предлагающие программу снижения веса, начинают ее с «поголовного» назначения антидепрессантов всем своим пациентам. В одной из солидных московских клиник все пациенты вначале направляются в кабинет психиатра, откуда выходят уже с рецептом на один из сильнейших антидепрессантов. Все пациенты!

Я против такого подхода. Не стоит всем подряд, без выраженной необходимости назначать столь серьезную медикаментозную терапию. Тем более как показали независимые исследования, даже самые современные антидепрессанты не так безобидны и способны, в свою очередь, также вызвать привыкание. Вопреки восторженным статьям о новом поколении чудодейственных антидепрессантов, исследования показали, что эти препараты не имеют того благотворного эффекта, о котором трубят медицинская пресса. В то же время все антидепрессанты имеют побочные эффекты, и у некоторых людей они могут проявляться в крайне тяжелых формах. Эти побочные эффекты подробно описаны в аннотации и включают в себя широкий спектр симптомов: от расстройств нервной системы, беспокойства, сонливости, упадка сил и недостатка энергии до желудочно-кишечных проблем, тошноты и головокружения. А у мужчин некоторые препараты даже могут приводить к импотенции. У некоторых пациентов усиливаются навязчивые мысли и мысли о самоубийстве.

Конечно, на определенных этапах лечения медикаментозная поддержка необходима. Во многих таких случаях лекарства не только улучшают качество жизни пациента, но и буквально спасают его от смерти, предотвращая самоубийство или агрессивное поведение. Но наше зависимое от лекарств общество должно наконец осознать ограниченность области применения этих препаратов и сделать акцент на немедикаментозных методах лечения

психологических проблем, и в том числе депрессии. Мы должны прийти к более сбалансированному, щадящему подходу, при котором лекарственная терапия используется только тогда, когда это действительно необходимо, а основной упор делается на психологическую коррекцию поведения. Как и везде, здесь необходим комплексный подход.

Все это: как обучение элементам психологической саморегуляции, так и добавление в рацион питания определенных «здоровых» продуктов – способствует нормализации выделения эндорфинов.

В некоторых растениях есть фитогормоны – вещества, по своему составу и действию похожие на человеческие гормоны. «Гормоны счастья» эндорфины вырабатываются не только на шоколад, но и на овес. Ведь «Геркулес» в избытке содержит триптофан. Так что традиция англичан начинать свой день с овсянки имеет определенный смысл!

Мед по праву можно называть продуктом сексуального питания. Он действует как возбуждающее средство, физическое и умственное тонизирующее вещество, замедлитель старения. Например, на тарелку геркулесовой каши с одной чайной ложкой меда выделяется столько же эндорфинов, как и на целую плитку шоколада. Эмоционально это проявляется в улучшении настроения, повышении тонуса и психической активности.

Грусть-тоску поможет прогнать и обычная рыба, вернее, те виды рыб, которые содержат большое количество жирных кислот омега-3. Речь идет не о перемороженном минтае, а о скумбрии, сардинах, семге, форели. Содержащиеся в этих видах рыбы жирные кислоты участвуют в гормональном и липидном обмене, помогают на биохимическом уровне поддерживать эмоциональную устойчивость и сопротивляться депрессии. Из морепродуктов для повышения сопротивляемости стрессам очень полезны моллюски.

Среди овощей и фруктов самыми антистрессовыми считаются помидоры, грейпфруты и зеленые яблоки. В бананах даже содержится алкалоид хармин, основой которого является небезызвестный мескалин – «наркотик счастья». Но увлекаться бананами тем, кто поставил себе задачу похудеть, я бы все же не рекомендовал. Снять стресс поможет сладкий красный перец. В нем содержится вещество, аналогичное гормонам, регулирующим нервное напряжение.

Тот же эффект достигается употреблением всего 170 г качественного сухого красного вина.

Полезен ли алкоголь для здоровья? Отвечая на этот вопрос, большинство людей поделится на два противоположных лагеря: одни свято уверены, что «все болезни

от алкоголя», другие же, наоборот, считают, что лучшее средство от любых хворей – это водка. На мой взгляд, не правы ни те ни другие. В разумных количествах алкоголь может действительно стать прекрасным лекарством. И для этого вам придется... всего лишь полюбить вино. Эксперименты на мышах подтвердили, что некоторые сорта сухого вина в маленьких и средних дозах способствуют высвобождению эндорфинов.

Небольшие дозы алкоголя дают ощущение благополучия и легкой эйфории, снимают тревогу, в то время как большие количества алкоголя оказывают депрессивное и снотворное действие, могут усиливать тревогу.

Употребление алкоголя в больших дозах не только не способствует выработке эндорфинов, но может, напротив, стимулировать участки мозга, связанные с развитием тревоги, депрессии, тоски, снижает контроль за пищевым поведением и как следствие – способствует перееданию. Так как только небольшие дозы алкоголя вызывают выделение эндорфинов, человек должен понимать, что, если он выпил две порции алкоголя и не почувствовал себя лучше, ему стоит остановиться.

Ученые из университета Макгилла (Канада) вводили лабораторным мышам физиологический раствор или алкоголь в различных концентрациях. Оказалось, что введение маленьких и средних доз алкоголя повышает выделение бета-эндорфина в вентральном тегментальном отделе мозга. Этот участок мозга играет важную роль в процессе получения удовольствия от алкоголя. Результаты этого исследования были опубликованы в журнале «Alcoholism: Clinical and Experimental Research».

Знаем ли мы, что такое настоящее виноградное вино? «А как же!» – воскликнут одни. «А то-о-о!» – скажут другие. «Ка-анэчна», – ответят третьи и мечтательно зажмурятся, прищипывая губами и поправляя кепку на голове. А четвертые благоразумно промолчат... и будут правы, потому что процесс изготовления виноградного вина – это целая серьезная наука (а в чем-то и искусство), корни которой следует искать в глубокой древности.

Натуральное красное сухое вино: бокал перед обедом и бокал перед ужином, замедляет поступление углеводов в кровь и продлевает время переваривания пищи в желудке. В результате гасится чрезмерный аппетит.

Голландские ученые проанализировали данные пятнадцати разных исследований, проведенных с 1966 по 2004 год, и пришли к выводу, что у тех людей, кто употребляет умеренное количество алкоголя, риск развития диабета второго типа значительно ниже, чем у принципиальных трезвенников. В то же время у любителей крепко заложить за воротник риск этот намного возрастает. То есть как при нормальной, так и при повышенной массе тела именно умеренное потребление

качественного сухого вина, но не злоупотребление им, является профилактикой сахарного диабета второго типа.

Если перспектива заменить привычные таблетки бокалом хорошего вина не вызывает у вас неприятия, необходимо научиться разбираться в винах. И главное, помните, что вино должно быть качественным! Это не значит, что покупать нужно только очень дорогие французские или грузинские вина. Последние, кстати, в Москве представлены в основном подделками. Лучше купить пусть и более дешевое молдавское вино, но только в приличном магазине, а никак не в ларьке у метро.

Регулярные занятия физкультурой также способствуют поддержанию и улучшению синтеза веществ, отвечающих за «биохимию счастья». Это обеспечивается улучшением обмена веществ во всем организме, увеличением продукции адреналина (соответственно, и норадреналина, поскольку он является предшественником адреналина).

Получение положительных эмоций (кино, театр, приятное общение, шопинг, секс – список можно продолжать долго, в общем, кому что нравится), несомненно, играет важную роль в поддержании хорошего настроения.

В своей практике я иногда использую препарат, являющийся нелекарственным антидепрессантом и содержащий аминокислоту триптофан, из которой и формируется серотонин. Этот препарат настолько безвредный, что продается без рецептов. Он помогает уменьшить беспокойство и снять нервное напряжение. Находящийся в нем триптофан повышает биологическую ценность казеина, соевых белков и, прежде всего, коллагеновых протеинов. Пищевые белки блокируют всасывание триптофана, поэтому рационально принимать этот препарат натощак.

И конечно, не забывайте о солнце. Ведь без солнечных лучей триптофан вполне может трансформироваться в антипод серотонина – мелатонин, что вызовет обратный эффект, и ваше душевное состояние только ухудшится. Если на улице пасмурная погода, а у вас в душе ее отражение, найдите время заглянуть в соларий! Привычка часами «жариться» на солнце имеет куда более серьезное основание, нежели простое желание иметь привлекательный золотистый оттенок кожи. Облученные ультрафиолетом клетки выделяют те же гормоны счастья эндорфины, и именно поэтому после очередной порции ультрафиолета появляется ощущение умиротворения и счастья.

Гармоничные отношения с гормонами

Если говорить честно, то лично мне с женщинами работать намного труднее, чем с мужчинами. Они намного эмоциональнее мужчин, их гормональные циклы сложнее и ярче. Сама женская психика кардинально отличается от мужской!

Например, если «мудрая» свекровь скажет вам, что в этот раз вас неудачно подстригли, – это причина, чтобы впасть в уныние на полдня. Если то же самое услышит ваш супруг, он, проведя рукой по голове, ответит: «Ерунда, скоро снова отрастут, еще подстригусь».

Если вы решите поделиться с ним своим «горем», скорее всего, онотреагирует одной фразой: «Да ладно, не обращай внимания!» И нельзя на него обижаться, ибо он совершенно искренне пытался вас успокоить. Но обычно подобные слова вызывают только обиду и возмущение: «Это все, что ты можешь сказать по этому поводу? Чурбан бесчувственный!»

«Не накручивай себя!» – говорят вам мужчины. А вы – женщины – в ответ поражаетесь, как они могут быть такими бесчувственными.

«Когда будут бить – тогда и будешь плакать», – говорит мужчина, а вы думаете: «Насколько же он ко мне равнодушен! Ничем его не прошибешь!» Но с другой стороны, если задуматься – когда эти переживания помогали вам реально найти выход из сложившейся ситуации?

Мужчины ничего себе не придумывают и живут обычно «одним днем». Вы даже не можете себе представить, насколько это удобно – «жить одним днем». Как любит повторять Михаил Жванецкий: «Решайте проблемы по мере их поступления!»

Вы настолько волнующе умеете вспоминать прошедшие дни («Эх, какие же красивые тогда я видела в магазине туфли») и фантазировать о будущем («Интересно, смогу ли я когда-нибудь найти похожие?»), что теряете в итоге настоящее. Вы забываете сегодняшний день – а ведь это, по сути, единственный день, который по-настоящему вам принадлежит.

Мудрые женщины, понимающие психологию мужчин, с годами привыкают к такой реакции и начинают воспринимать ее как жизненную позицию. Они понимают, что мужской подход обусловлен не тем, что мужчина вас не ценит или его не волнуют ваши проблемы. Просто «не обращать внимания» мужчинам удастся гораздо лучше, чем женщинам. И в этом прекрасный пол может нам только позавидовать!

Как среагирует женщина, если ей, продирающейся через узкий проход «маршрутки», мягко намекнут, что ее габариты несколько превышают общепринятые стандарты общественного транспорта и что неплохо бы с ее «стройной» фигурой в час пик посидеть дома?

Да это будет целая трагедия, которая будет оплакиваться, обсасываться и переживаться несколько дней.

А если мужчине кто-то из коллег скажет: «Да у тебя, братец, пузико уже отросло!» – и ответит, что это всего лишь «пучок нервов», и побежит после работы с тем же приятелем пить пиво и смотреть футбол в ближайшем кабаке.

Как ведут себя женщины, когда их оставляет любимый мужчина?

А когда мужчин бросают девушки (что само по себе нонсенс) – они (гады!) не зажигают ароматические свечи, не ложатся лицом к стене в рыданиях и соплях, а вместо этого тут же «выпускают пар» с другой первой попавшейся особой. Причем умудряются даже получать при этом удовольствие.

В большинстве случаев именно женщины являются основными пациентами психоаналитиков и главными покупателями бумажных платочков. Они толпами записываются на тренинги «Познай себя» и с помощью какой-нибудь новомодной групповой терапии пытаются совладать со своими эмоциями.

Женщина больше внимания уделяет не тому, что сказали, а тому, как это было сказано: «Да! Но как ты это сказал! И как ты при этом на меня посмотрел!» Они звонят подругам и часами обсуждают, «почему свекровь на меня ТАК посмотрела?!»

Мужчина прямолинеен, и почти всегда его слова не несут никакого дополнительного смысла. Чаще всего он что думает, то и говорит. «Мужчина сказал – мужчина сделал!»

Женщина всегда ищет в словах скрытый смысл и часто «додумывает – придумывает» себе то, что мужчина (в силу своей прямолинейности и определенной «ограниченности») даже и вообразить не в состоянии. Эти «фантазии», кстати, часто заканчиваются семейными конфликтами, что не прибавляет здоровья ни одному из членов семьи.

Женщины проводят слишком много времени в тяжких размышлениях и мысленно «проходят много мостов», прежде чем доходят до первого. Примерно как в той притче, когда девушка плакала, представляя себе: «Ах, как это было бы ужасно, если бы у нее был ребенок и он бы упал со скамейки и разбился насмерть».

Когда женщины нервничают, они ищут советов и поддержки. Мужчины покупают бутылку пива и диск с комедией или боевиком и идут смотреть кино.

Можно подумать, что мужчины просто бесчувственные себялюбивые создания. Они, мол, никогда не говорят о своих проблемах, предпочитая делать вид, что ничего не происходит. Но, возможно, это и есть самая эффективная

психологическая тактика поведения. Возможно, если забросить мысли о проблеме в самую дальнюю часть головы, то там она со временем и сгинет.

Как говорила героиня романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром» Скарлетт О’Хара: «Я подумаю об этом завтра!» и «Люди будут кудахтать и мотать головами, что бы я ни делала. Так что я буду делать то, что хочу, и так, как хочу!»

В реальной жизни так здраво могут рассуждать только мужчины, а женщины любят смаковать свои проблемы и горести. Им, как никому, свойственно себя ругать. Не прощать собственные ошибки и нарушения, а «искупать» вину самобичеванием. Просто мазохизм какой-то!

Пример? Пожалуйста!

Если, соблюдая очередную «бестолковую» диету, вы вдруг срываетесь, наедаетесь (как тот самый волк из знаменитого мультфильма, запомнившегося многим словами «Щас спою!») и, встав утром на весы, с ужасом обнаруживаете прибавку 3–4 кг – это, конечно же, замечательный повод поплакать и поругать себя последними словами. Но если на минутку остановиться и призадуматься, вы поймете, что 3 кг жира не могли вырасти у вас под кожей за одну ночь. Это уже что-то из разряда фильмов ужасов!

То, что вы видите на весах, – просто вес еды, которую вы съели накануне и которая догнивает у вас в кишечнике, поддерживая условно-патогенную флору. За сутки, даже наевшись до отвала, человек может набрать максимум 130 г жировой ткани! Такова наша физиология.

Но если после подобного «праздника живота» вы начинаете переживать и усиленно себя ругать, у вас рекой выделяются гормоны стресса – кортикостероиды.

Настроение – это не только наши мысли, это химические реакции в нашем организме. Под действием стресса кора надпочечников начинает усиленно вырабатывать гормоны кортикостероиды, и их уровень в организме резко повышается. Сами по себе эти гормоны неплохие, но поскольку в жизни многих людей присутствует множество неоправданных стрессов, хронически повышенный уровень этих гормонов уже не идет нам на пользу. Организм воспринимает это событие как начало военных действий и начинает «готовиться к войне», усиленно откладывая «стратегические запасы Родины» – жировую ткань. И вот вы уже набираете не 130 г жиров, а все 400–500 г! Так стоит ли себя ругать?! По-моему, это не рационально!

Возможно, вы иногда обращали внимание на неестественно, я бы даже сказал, непропорционально толстых людей, у которых независимо от большого количества жира в области грудной клетки, спины и плеч, «худенькие» руки и ноги. Такой тип фигуры формируется из-за того, что жировая ткань в определенных областях имеет множество рецепторов, воспринимающих гормоны стресса – кортикостероиды. В течение дня уровень этих гормонов то повышается, то падает, но когда вы находитесь в перманентном стрессе, их уровень остается высоким постоянно, и в результате большинство жира откладывается именно в области туловища.

При этом можно посещать фитнес-клубы хоть каждый день, упражняться до изнеможения и сидеть на различных диетах, но если вы постоянно испытываете стресс, в конце концов все усилия оказываются бесполезными, и вы снова набираете вес. Постоянно высокий уровень кортикостероидов также разрушает нейроны в головном мозге и мешает образованию серотонина, того самого гормона удовольствия, отвечающего за хорошее настроение. Это еще больше усиливает стресс и даже приводит к затяжной депрессии.

При решении любой проблемы возникает два вечных вопроса: «Кто виноват?» и «Что делать?» Наверное, рациональнее прилагать усилия к решению, а не думать часами о ней и причинах ее возникновения.

Первое, что необходимо сделать – это сказать себе: «Я не виновата в том, что мне хочется съесть это (пирожное, шоколадку, красную рыбку и копченую колбаску)! Не виновата я, и все!!!»

Вы не виноваты в том, что вашему организму, чтобы успокоиться и прийти в норму, нужен целый набор пищевых компонентов. И чтобы получить их, вам необходимы разнообразные вкусы. Только осознав эту истину, вы перестанете заниматься самобичеванием и, возможно, наконец доверите решение этой проблемы специалисту.

У животных реакция на стресс заключается в том, что они или нападают, или убегают, то есть в обоих случаях пускают в ход мышцы. В человеческом обществе бросаться на людей запрещено законом. Чаще всего мы не атакуем своих обидчиков, как бы нам того ни хотелось, а подавляем в себе это желание.

Только вчера со мной произошел такой случай. Приехав уже поздно вечером на дом к одной пациентке, я затем не мог вернуться домой, так как выезд из двора перегородила чья-то машина. И с той и с другой стороны стали скапливаться разгневанные водители, не имеющие возможности попасть домой после трудового дня. Через полтора часа ожидания появилось «милое создание» женского рода, которому явно была необходима не только моя помощь, но и помощь хорошего психоаналитика. Вместо извинений и оправданий она быстро села в свою машину

и попыталась уехать. Но не тут-то было. Спереди дорогу ей перегородила машина с водителем, которому ее поведение показалось несколько обидным.

Он подошел к моей машине и спросил меня, насколько я опаздываю. Я ответил, что время у меня есть. Мне интересно было посмотреть, чем все закончится. Этот водитель, молча, запер свою машину и, насвистывая веселую мелодию, направился домой под возмущенные крики запертой между нашими машинами особы. Она, кряхтя и багровея от злости, вылезла из машины. Дальше я прикрыл окно и наблюдал все, как в немом кино! Рты открывались часто и широко! Эту картину надо было видеть! Я даже не пожалел, что пришлось потерять несколько часов. Такой спектакль ни в одном театре не покажут. Скажу сразу, что жертв не было, вскоре все разъехались по своим делам. И «пар выпустили» все участники.

Но часто в подобных случаях человек не может успокоиться, и именно тогда еда – естественный способ улучшить настроение. Такие реакции принято называть «гиперфагическими». Они в той или иной степени присутствуют почти у каждого человека.

Исследователи из Университета Джорджтауна доказали, что постоянный стресс в условиях изобилия пищи способствует быстрому росту массы тела. Для этого подопытных мышей помещали в клетку с более агрессивными сородичами либо заставляли их подолгу находиться в холодной воде. При этом животным без ограничений предлагался высококалорийный корм. Признаки висцерального ожирения, то есть скопления жировых отложений в брюшной полости, были отмечены у грызунов на второй неделе эксперимента, а через три месяца у них развилось состояние, аналогичное метаболическому синдрому у человека (высокий уровень холестерина, повышенное артериальное давление, признаки резистентности к инсулину).

Врачам известно, что именно висцеральное ожирение хуже всего поддается коррекции с помощью диет и физических упражнений. При этом, как показали эксперименты, постоянный стресс приводил к повышенной выработке «нейропептида Y», который, в свою очередь, стимулировал образование дополнительных кровеносных сосудов в жировой ткани и увеличение размеров жировых клеток – адипоцитов. По словам этих ученых, одним из главных теоретических результатов их исследования является вывод о том, что стресс и связанные с ним биохимические процессы стимулируют рост жировой ткани напрямую, а не только посредством психологического нарушения пищевого поведения, как предполагалось ранее.

В отличие от людей с нормальным весом, у толстяков со временем неизменно развивается один из нескольких типов нарушений пищевого поведения:

1. Экстернальное пищевое поведение. Такие люди едят почти постоянно и независимо от того, когда они в последний раз принимали пищу. При этом определяющее значение имеет только доступность продуктов. Они никогда не пройдут мимо пирожковой, киоска с мороженым или дверей продуктового магазина. Они будут есть до тех пор, пока не опустеет коробка конфет или вазочка с печеньем. Они едят всегда, когда имеют доступ к пище, и связано это с медленно формирующимся неполноценным чувством насыщения. При этом они почему-то почти всегда уверены, что едят, не наедаясь, только потому, что у них растянувшийся до непомерных размеров желудок.

2. Эмоциогенное пищевое поведение. Такой человек «заедает» все свои несчастья и даже мелкие неприятности так же, как пьющий человек их запивает. Стресс, ускоренный темп жизни, перемены настроения, одиночество и недостаток любви – все это захватывает его в свои сети, оставляя ее наедине с собой и... холодильником. И хотя заедать свои проблемы – типично женская причуда, сейчас многие мужчины пошли по этому пути. Они «заедают» огорчения, не понимая, что этим дополнительно «пропечатывают» свой негатив глубоко в подсознании. Возможно, и вы испытывали необъяснимую тягу уйти в пищевой «запой» и заесть все проблемы вредной калорийной пищей? Это голод не физиологический, а скорее душевный, когда в качестве лекарства выбирается еда. Да, она наполняет желудок, но все же не избавляет от душевной пустоты.

Эмоциональное переедание – это потребление большего, чем требуется, количества пищи в тех ситуациях, когда человек не голоден: в ответ на радостное событие («давайте это отметим!»), стресс, депрессию, меланхолию, раздражение, разочарование и т. п. При эмоциональном переедании сильные переживания и волнения снижают чувствительность центра насыщения в головном мозге, в результате количество съеденной пищи увеличивается. Аналогичное действие производит и чувство одиночества, тревоги, тоски. Эмоциональным перееданием страдают невротики и неврастеники. Еда становится доминирующей положительной эмоцией.

Эмоциональное переедание представляет собой настоящую проблему для психологов, ведь избавиться от эмоций в принципе невозможно. Единственный метод борьбы с этим типом переедания – разрыв связи между приемом пищи и положительными эмоциями. Это не означает, что вид еды на тарелке должен вызывать отвращение, но прием пищи не должен ассоциироваться с решением проблемы (от конфет лучше работают мозги, если я сейчас съем парочку, то смогу найти ответ на этот вопрос), как и с единственным удовольствием в жизни.

Многие люди в наше непростое время с помощью пищи пытаются восполнить то, чего недостает их душе. Еда становится единственной радостью в жизни (так, по крайней мере, говорят многие из моих пациентов). Но употребление «вкуснятины»

снимает негативные аффекты только на короткое время. Нерешенные жизненные проблемы так и остаются нерешенными и требуют уже постоянного «заедания». Такие пациенты переживают вначале из-за нестерпимого чувства голода, с которым они не могут справиться, а затем – из-за чувства вины, что «опять наелись».

Пусковой кнопкой от 70 % до 95 % случаев переедания являются именно эмоциональные причины. То есть большинство людей начинает есть больше в связи с эмоциональными потребностями, а вовсе не в результате физиологического чувства голода. Это и есть эмоциональное переедание.

3. Ограничительное пищевое поведение. Эмоциональная нестабильность, возникающая во время применения строгих диет, получила название «диетической депрессии», которая приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к рецидиву заболевания. Эта форма нарушения пищевого поведения возникает довольно часто. После таких эпизодов у пациентов формируется чувство вины, снижается самооценка, появляется неверие в возможность выздоровления. Периоды ограничительного пищевого поведения сменяются периодами переедания с новым интенсивным набором веса. Мозг недополучает полезных веществ и шлет сигналы тревоги, напряженности, которые, в свою очередь, провоцируют переедание. Не избегают этого даже некоторые пациенты нашей клиники. Именно в такие моменты, как нельзя кстати, приходится поддержка опытного и дружелюбно настроенного помощника – врача. Это нарушение, оставленное без должного внимания, часто приводит к развитию психической патологии – булимии. В подобных случаях следует вначале сделать паузу, немного отдохнуть от диет и ограничений, успокоиться, а потом уже решать, как поступать дальше.

Как вы помните, сейчас уже доказана тесная связь между нервными центрами пищеварительной системы и головным мозгом. Беспокойство, раздражение или чувство подавленности вызывают неприятное, ноющее чувство в желудке, которое мы принимаем за чувство голода (ощущения действительно очень похожи). Когда наш мозг сталкивается с опасностью, он тотчас же выпускает гормоны стресса, и «брюшной мозг» с готовностью реагирует на этот сигнал. У нас начинает «сосать под ложечкой», желудок начинает усиленно сокращаться. Ни дать ни взять – настоящее чувство голода. Приходится срочно бежать в кондитерскую или к холодильнику. А стоит порадовать себя шоколадкой, как это ощущение на время исчезает. Не напоминает наркозависимость?

Часто мы попадаем в плен даже не очень вкусной, а самой обычной, любой еды. Переедание становится своеобразным способом ухода от стрессов, на которые так щедра наша жизнь. Подчас любая, даже самая скромная трапеза воспринимается нами как удовольствие, разрядка, успокоение. «Давайте выпьем чайку!» – предлагает коллега на работе, и мы охотно принимаем предложение, хотя только что пообедали и в общем-то даже не хотим чаю. Это просто желанная пауза, во

время которой можно получить положительный эмоциональный заряд и которая избавляет от необходимости что-либо решать или предпринимать, даже просто говорить в данную минуту.

Доктор Малкольм Кросс, психолог из Лондонского университета, проверил уровень тревожности в группе из 42 человек после стрессовой ситуации и выяснил, что даже одна чашка чаю обладает значительным успокаивающим эффектом. Вначале им предложили сдать небольшой экзамен по математике, а затем половине группы предложили чашку чая, а другой – стакан воды. У тех, кто пил воду, уровень беспокойства вырос на 25 % по сравнению с их состоянием до экзамена. А вот группа, выпившая после теста чай, показала совершенно поразительный результат! У них тревожность снизилась на 4 % (то есть они чувствовали себя более спокойными, чем даже до начала экзамена).

Согласно результатам опроса, проведенного учеными, 68 % британцев пьют чай перед принятием важного решения. Чай в Англии – традиционный ответ на проблемы любого рода. Около 60 % англичан при опросе заявили, что поставить чайник на плиту их заставляет предвкушение комфорта и тепла, которое дает чашка ароматного чая. А 48 % признались, что спокойствие этот напиток дает им потому, что он ассоциируется со всем британским, например, такими культурными традициями, как монархия. «Ритуал заваривания и питья чая – особенно во время стресса – составляет ядро британской культуры», – считает доктор Кросс. «Результаты исследования показывают, что социально-психологические аспекты, связанные с чайной церемонией, повышают действие химического состава напитка на наш организм. Возможно, здесь главную роль играют культурные корни, создающие симбиотическую связь между мозгом и телом. Вот почему британцы инстинктивно обращаются к чаю в трудных ситуациях», – поясняет он. Думаю, традиции чаепития у нас в России не менее развиты, чем в старой Англии.

Незаметное, но регулярное переедание, которое провоцируется не голодом, а стрессом или привычкой, очень быстро оборачивается нежеланными килограммами. Весь процесс усвоения пищи на фоне нервно-эмоционального напряжения как бы деформируется. Происходящие под влиянием стрессовых факторов изменения в секреции гормонов и деятельности ферментных систем усиливают синтез жиров и блокируют их распад. Вот почему при одинаково нерациональном питании нервно-насыщенный труд приводит к ожирению в 1,5–2 раза чаще, чем такая же по энергетическим затратам работа, но более спокойная.

У человека, находящегося в затяжной депрессии, меняется вкусовое восприятие. Пища кажется безвкусной, ватной, и даже самые любимые лакомства уже не приносят ожидаемой радости. Зато чисто механически человек начинает есть намного больше. 30 % людей полнеют именно в состоянии депрессии и стрессовых ситуаций.

Порою затуманенный рассудок придумывает множество логических оправданий для поступков, диктуемых инстинктами, а ведь «жизненную энергию», необходимую для активной деятельности, мы черпаем в сфере эмоций, которые лишь отчасти подконтрольны разуму.

Стресс может быть как отрицательным, так и положительным. Общеизвестны случаи ожирения высокой степени у видных политиков, знаменитых артистов, даже спортсменов. Мгновения славы, счастья, когда человек, казалось бы, в полном ладу с самим собой, – это тоже стресс, способный вызвать все вышеупомянутые нарушения и реакции. Как часто мы слышим знакомую фразу: «Это событие надо отметить», – и речь здесь идет не только о вине!

Так или иначе, на стресс умеренной силы реагируют «жором» все люди, и толстые и худые. Однако те, кто постоянно пытается контролировать свой вес с помощью жестких диет, отвечают на стресс поеданием большего количества пищи, нежели те, кто вовсе не заботится о килограммах и не занимается бестолковым подсчетом калорий. Держащим себя в строгой узде, а потом срывающимся в «нервный жор» людям труднее вернуться к разумному качеству и структуре питания, так что в результате каждого очередного витка жизненных стрессов они набирают все больше и больше килограммов.

При этом все, что им нужно – просто расслабиться и успокоиться. Устранить причины стресса, рационально оценить создавшуюся ситуацию. Не мешает побольше двигаться, чтобы повысить устойчивость к стрессу.

Идея о том, что на полноту серьезное влияние оказывают гормональные факторы, была подтверждена исследованием, которое недавно было опубликовано в журнале «Ожирение». Группа женщин с ожирением, вызванным стрессом, сравнивалась с другой группой, где ожирение не имело связи со стрессом. Для сравнения использовалась третья группа, состоящая из женщин, не страдающих от ожирения. У всех измерялся уровень содержания гормона кортизола в моче за 24-часовой период. Кортизол – это ключевой гормон стресса, который известен своей способностью вызывать полноту (а также атрофию мышц). У женщин, чья полнота была вызвана стрессом, наблюдалось более высокое содержание кортизола по сравнению с двумя другими группами. Более высокое содержание кортизола также связывается с более быстрой и сильной прибавкой в весе. Авторы исследования делают вывод: «Это открытие поддерживает концепцию о том, что в основе связанного со стрессом ожирения лежат патопсихологические механизмы...»

Короче говоря, более высокий уровень кортизола, вырабатываемого в ответ на стресс, может стать фактором, провоцирующим полноту. Или другими словами – стресс может сделать некоторых людей полными. Это яркий пример того, как

излишний вес тела может являться следствием гормональных нарушений, а не переизбытка или недостатка упражнений.

Для снятия стресса и подавленных состояний можно использовать травы, например зверобой, мяту, мелиссу, а также «бархатные бобы». В йогурте содержится аминокислота тирозин, необходимая для синтеза медиаторов дофамина и норадреналина. Под влиянием стресса количество тирозина уменьшается, поэтому дополнительный тирозин в рационе повышает уровень готовности и улучшает память.

Я убежден, что вмешиваться в эти процессы на гормональном уровне не стоит. А что можно порекомендовать? Поменьше нервничать? Совет, мягко говоря, сомнительный, так как не нервничать в наше время тоже сложно. Главное – не попадать в замкнутый круг: я нервничаю, значит, я толстею, я толстею, поэтому я нервничаю! И в этом случае нам поможет старая русская пословица: «Клин клином вышибают».

Есть у нас еще один гормон стресса, который вырабатывается в тех же надпочечниках. Это – адреналин. Будучи родственником кортизола, адреналин, тем не менее, влияет на обмен веществ совершенно иначе. И если кортикостероиды способствуют полноте, то адреналин усиливает липолиз (распад жиров) и тормозит их образование.

Кортизол выделяется в ответ на страх, опасность или стресс, адреналин производится в моменты возбуждения, драйва. Разница, казалось бы, небольшая, но она есть. Например, если вы прыгаете с парашютом в первый раз, то, скорее всего, вы будете испытывать страх, и у вас повысится уровень кортизола. Если же вы опытный парашютист, то, наверное, в момент прыжка вы будете чувствовать не столько страх, сколько эмоциональное возбуждение, сопровождающееся выбросом именно адреналина.

Если вы едете на машине по московским пробкам и при этом нервничаете, опаздывая на работу, то у вас выделяются кортикостероиды. Но если вы мчитесь по хорошей свободной трассе на прекрасном автомобиле, у вас вырабатывается адреналин.

Адреналин не только ускоряет обмен веществ и помогает в расщеплении жиров, но и блокирует действие кортикостероидов! Он запускает особый механизм, называемый «термогенезис» – повышение уровня обмена и температуры тела, обусловленное сгоранием энергетических запасов организма. Кроме этого, выброс адреналина обычно резко подавляет аппетит.

У каждого из нас в жизни были такие ситуации, когда мы увлеченно работали целый день, мастера модель самолета или выполняя другую творческую работу. При этом только к вечеру вспоминали о еде. Есть во время этого увлекательного занятия просто не хотелось! Это типичный пример действия адреналина.

Если вы находитесь на отдыхе за рубежом и постоянно получаете удовольствие от проводимых экскурсий, то, сколько бы вы там ни ели, избыточные килограммы вам почти не грозят. Напротив, вернувшись домой, вы с изумлением обнаруживаете, что даже немного похудели.

К сожалению, чем больше вес человека, тем меньше у него вырабатывается адреналина. Вспомните, какое удовольствие вы получали всего несколько лет назад, когда не вылезали из дискотек, походов, приключений. Жизнь «била ключом»! Сейчас, с годами интерес к подобным мероприятиям утратился, вас все сложнее вытащить из дома. Разве не так? Пора вспоминать былую молодость!

Вам необходимы эмоции. В таких случаях говорят: «Хочется адреналина!» Что и говорить, без адреналина жизнь скучна и удивительно однообразна. Но в этом тонком деле, как и в походе за грибами, главное – знать места, где можно найти действительно адреналин, а не приключения на одно место.

В далекие, но еще не забытые времена искатели приключений отправлялись на поиски золота, однако в наши дни все места с полезными ископаемыми дети начинают изучать уже в школе на уроке географии. Так что мероприятие это никакой романтикой не пахнет, да и адреналином тоже.

Совсем другое дело – прыгнуть с парашютом. Естественно, не с крыши собственного дома. Не думаю, что вы на это решитесь, но если самолет с таким весом на борту все же взлетит, то это незабываемое событие станет звездой в ваших серых буднях, а запаса адреналина хватит на неделю вперед. Если ваши габариты еще позволяют это сделать, то самым простым решением будет совершить прыжок за городом, заранее пройдя курс «молодого бойца» под зорким наблюдением опытного инструктора.

Следующее место, где адреналина столько, что хватит не только вам, но и вашим друзьям, – это всевозможные экстремальные аттракционы типа «Американских горок». Визг и адреналин вам гарантированы!

Можно погонять на машине по специально отведенным для этого трассам. Оказавшись на треке, непроизвольно начинаешь понимать, что время, потраченное на компьютерную игру «Жажда скорости», было потеряно. Правда, чуть позже начинаешь также понимать, что раньше тратилось только время, а теперь еще и деньги... Конечно же, желанного адреналина на треке действительно хоть отбавляй. Такое удовольствие без труда можно найти почти в каждом городе.

Ну, а те, кому не сидится дома, за получением очередной порции адреналина могут собирать чемоданы и отправляться на популярный курорт Шарм-Эль-Шейх. Этот курорт знаменит не только подводным миром, поездками на джипах по пустыне и шопингом в старом городе, но и поражающей воображение трассой среди пальм и гор площадью 1308 метров. На трек под немного странноватым и режущим слух

названием «Хибли» съезжаются сотни «адреналинщиков». Судя по всему, кроме адреналина их также мучает жажда скорости, которую они утоляют при помощи проведения международных чемпионатов.

Поход в кино на фильм ужасов – самый доступный и неизощренный способ. Полученные острые ощущения, безусловно, вернут вас в нормальный ритм жизни и напитают бодростью на долгое время.

Компьютерные игры тоже помогают нам худеть. Нет, не те, в которые играет большинство женщин. Раскладывание карт в «косынке» здесь не подходит. Компьютерные игры часто винят в распространении детского ожирения, однако увлечение «стрелялками» может, наоборот, способствовать похудению.

Согласны со мной и ученые из Университета Майами. Они наблюдали группу мальчиков во время игры в боевой симулятор и обнаружили, что сердечный ритм и дыхание детей заметно учащались, то есть организм тратил больше энергии. Таким образом, заключили исследователи, вместо телеэкрана лучше подсунуть ребенку джойстик: все-таки из двух зол выбирают меньшее.

Исследователи из Университета Карнеги Меллон в Питсбурге доказали, что люди, реагирующие на стрессовые ситуации умеренным раздражением и злобой, менее склонны к выделению кортизола – «гормона стресса». Ученые объясняют это тем, что эпизодическая агрессия и раздражение помогают человеку выработать постоянные ощущения контроля и оптимизма. Ведь если всегда держать свои порывы в себе, можно, напротив, заработать хронические страхи, комплексы и подавляемый стресс, который в конце концов закончится инфарктом. Поэтому – играйте в компьютерные игры! Играйте громко, ярко и активно!

Конечно, никакие видеоигры не заменят настоящий спорт, но теперь врачи все более склоняются к мнению, что «выпускать пар» у компьютера тоже полезно для нашего здоровья. Так что, как только у вас разгорится маленький семейный скандалчик, или начальник будет к вам дюже несправедлив, или вас обхамят по дороге домой – сгоняете с компьютера любимое чадо, ставите любую стрелялку и начинаете «мочить» всех из огнемета. Только не забудьте ввести код непобедимости. Одна моя пациентка жаловалась мне: «Меня тут же убивают (в игре), и я нервно курю на балконе, выделяя гормоны стресса». Вам также подойдут и гонки на машинах от первого лица. Главное, не увлекайтесь. Минут пятнадцать такой игры и не более! Дайте наконец-то и своему ребенку поиграть.

Громкая музыка также стимулирует мозг. Поклонников ночных «тусовок» и громких рок-концертов обычно считают людьми недалекого ума и шаткого здоровья, а зря. Сотрудники Университета Манчестера уверяют нас, что воздействие громкой музыки делает человека счастливее, спасает от депрессий и

психических расстройств. Дело в том, что звуки громче 90 децибел стимулируют особый участок внутреннего уха – сферический мешочек, – а тот, в свою очередь, посылает сигналы в мозг, который реагирует ощущением удовольствия и радости. В норме сферический мешочек является фактически рудиментарным органом, то есть в процессе восприятия звука не участвует, а участок мозга, с которым он общается, отвечает за потребность в еде и половое влечение. Когда эти желания удовлетворяются, мозг посылает телу сигнал о получении удовольствия, и точно так же он реагирует и на раздражение сферического мешочка.

Да! Все эти острые ощущения иногда становятся хуже наркотиков, но в умеренных дозах они лечат и приносят неподдельное счастье. Ученые из Йельского университета подсчитали, что азартные любители поиграть на деньги счастливее и здоровее среднего жителя планеты. Они исследовали группу людей в возрасте за 60 и обнаружили, что те, кто не гнушается азартных игр, более удовлетворены своей жизнью и обладают отменным крепким ментальным здоровьем. Одного дружеского турнира в карты или партии в лото в неделю достаточно, чтобы спастись от депрессии и старческого слабоумия, уверяют исследователи.

Нет! Я не призываю вас посещать казино. Играйте в семье. Все деньги останутся в доме. Одна моя пациентка даже выиграла у мужа деньги на новую шубу!

Стать более спокойным, жить в гармонии с собственным организмом вам помогут не успокаивающие лекарства, а такие простые процедуры, как расслабляющие ванны с пеной или морской солью, легкий массаж, прогулки на свежем воздухе. Все это не займет много времени, зато реально поможет стать более спокойным, уравновешенным и счастливым.

Не пренебрегайте этими маленькими удовольствиями. Сделайте свою жизнь ярче, полнее. Научитесь уважать собственное тело, договариваться с ним любовно и расслабляться – это поможет вам похудеть.

Методом исключения (внимание на щитовидную железу)

Развитие ожирения может быть обусловлено как элементарным перекармливанием на фоне наследственной предрасположенности, так и серьезной эндокринной патологией, о развитии которой вы можете даже не подозревать.

В своей практике я не раз был свидетелем того, как люди за месяц набирали более 10 кг. Мы уже выяснили, что накопление жира тесно связано с гормональным фоном. Центральную роль играет, конечно же, инсулин – гормон, который отвечает за производство жира и замедляет его снижение. Поэтому у большинства людей развитие ожирения может быть связано не с тем, что они много едят, а с

регулярным чрезмерным употреблением большого количества продуктов, способствующих высокой выработке инсулина.

Консультация эндокринолога необходима, когда на фоне избыточного веса уже имеются явные признаки углеводной зависимости и тем более – симптомы сахарного диабета или когда возникает подозрение на наличие другого эндокринного заболевания, которое могло послужить причиной нарастания веса. Это такие эндокринные заболевания, как гипотиреоз, болезнь Кушинга, гипогонадизм, инсулинома и т. д. Эти состояния, как правило, сопровождаются резким увеличением веса, то есть долгое время вес оставался стабильным, но с некоторого момента он стал резко и быстро расти. В этих случаях ожирение называется вторичным, и здесь не обойтись без помощи врачей-эндокринологов. Для выработки правильной стратегии лечения ожирения необходимо выявить первопричину его развития и начать с устранения ее. Задача диетолога состоит лишь в том, чтобы вовремя выявить среди своих пациентов больных такой патологией и направить их к соответствующему специалисту.

Поэтому, если вы решите изменить свой образ жизни и похудеть, следуя только рекомендациям, полученным из моей книги, вначале обязательно убедитесь в отсутствии у вас гормональной патологии.

Не поленитесь, найдите время сдать анализ крови и пройти консультацию эндокринолога. Это обычно очень опытные врачи, и «свою» патологию они видят сразу же по внешним признакам, стоит вам лишь приоткрыть дверь кабинета. Почти любую гормональную патологию опытный эндокринолог без труда может диагностировать уже на этапе осмотра, хотя бы потому, что «эндокринное ожирение» никогда не бывает массивным. Обычно это невысокие степени ожирения и типичная для данной патологии локализация жировой ткани.

Если к врачу обращается пациент с высокой степенью ожирения, чаще всего заранее ясно, что все гормональные изменения (если они даже и будут найдены в этом случае) будут являться вторичными, то есть следствием самого ожирения. И поэтому основное лечение гормональной патологии, выявленной у таких больных, заключается, прежде всего, в нормализации их веса.

Я вполне допускаю, что многие из вас по тем или иным (конечно, весьма уважительным) причинам могут проигнорировать мою рекомендацию начать борьбу с весом только после посещения эндокринолога. Поэтому я позволю себе кратко рассказать вам о симптомах наиболее часто встречающейся эндокринной патологии, чтобы вы могли произвести элементарную самодиагностику.

Избыток веса может появляться или прогрессировать как при заболеваниях головного мозга, так и при заболевании надпочечников и половых желез,

гипоталамических синдромах. Вот симптомы, которые должны вас, по крайней мере, насторожить.

Патология со стороны надпочечников внешне проявляется в следующем:

- толстая, короткая шея;
- плоские ягодицы;
- слабо работает лимфатическая система, поэтому ткани раздуты, тело одутловато и все конечности «тяжелые»;
- прямоугольная или овальная голова, тонкие губы с уголками смотрящими вниз;
- грудь среднего размера или большая;
- широкая грудная клетка, тело прямое без прогибов, слегка обозначенная талия;
- квадратная ладонь, устойчивые ноги;
- отложение жира при этом всегда происходит особым образом. Например, у женщины жир начинает откладываться преимущественно по мужскому типу – на лице, груди и животе, а у мужчин по женскому – на ягодицах и бедрах;
- меняются вторичные половые признаки, например, у женщин появляются волосы на лице, отмечаются нарушения менструального цикла.

Патология со стороны женских половых желез:

- волосы на голове теряют объем, а на лице и теле, наоборот, усиленно растут;
- лишний вес формируется по мужскому типу, т. е. фигура округляется в районе живота;
- склонность к угревой сыпи;
- нерегулярный менструальный цикл.

Эти симптомы могут говорить о том, что ваши яичники вырабатывают слишком много мужского гормона тестостерона. При этом вес увеличивается вроде бы незаметно, но если вовремя не забить тревогу, то начнутся серьезные проблемы со здоровьем.

Во многих случаях специальная диета, витамины и физиотерапевтические процедуры восстанавливают нормальную структуру яичников, но без консультации с эндокринологом вам не обойтись. А в отдельных случаях не обойтись и без медицинских препаратов – «противогормонов». Если сочетать их с комплексом физических упражнений, то можно «сбросить» не только лишний вес, но и накопившийся заряд неизрасходованной энергии. И это хорошо не только для фигуры, но и для уравнивания психического статуса.

Но самой распространенной эндокринной патологией, связанной с избыточным весом, является гипофункция щитовидной железы. Этот орган расположен в шее и вырабатывает определенные гормоны, которые регулируют метаболизм.

Щитовидная железа не овеяна таким романтическим ореолом, как сердце – вместилище чувств – или легкие, насыщающие каждую клеточку живительным кислородом. Однако именно от нее зависит, будете вы оптимистично смотреть на жизнь или же вам придется довольствоваться ролью вечного нытика.

На этом маленьком органе, формой напоминающем расправившую крылья бабочку, лежит огромная миссия – регулировать весь обмен веществ в организме, определять работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, управлять психоэмоциональной и половой активностью. Делает это она с помощью тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3) – гормонов, которые в норме, помимо других свойств, стимулируют окисление жиров. По сути, это главные регуляторы обмена веществ, несущие ответственность за производство и использование энергии каждой клеткой и тканью нашего организма. Наибольшее влияние на набор веса оказывает тироксин, который ускоряет обмен веществ.

Именно щитовидка регулирует скорость обмена веществ в нашем организме. Если уровень ее активности снижается, то в геометрической прогрессии увеличивается наш вес. Недостаточная активность щитовидки снижает эффективность обмена веществ в организме: в тканях накапливаются излишки жира и воды, которые одной диетой «выгнать» невозможно.

К тому же вы чувствуете себя слишком разбитой для того, чтобы регулярно заниматься физкультурой. Недостаточная выработка тиреоидных гормонов, известная как пониженная функция щитовидной железы, неизменно ведет к набору лишнего веса. Но особую опасность недостаток гормонов представляет в тех ситуациях, когда женщина мечтает о материнстве. К сожалению, недостаток гормонов щитовидной железы может стать препятствием для зачатия и нормального развития плода.

Впрочем, повышенная выработка этих гормонов – гиперфункция щитовидной железы – влечет свои проблемы и тоже нежелательна, хотя у людей с избыточным весом это нарушение встречается довольно редко. В большинстве случаев эта патология провоцируется чрезмерным эмоциональным напряжением, и подвержены ей женщины в возрасте от двадцати до сорока лет. Именно в этот период все органы работают на пределе своих возможностей. Заболевание сопровождается повышенным потоотделением, психической неуравновешенностью, раздражительностью и возбудимостью, что, безусловно, сказывается на качестве работы и семейной жизни. То есть всегда важен здоровый баланс гормонов.

В своей врачебной практике я встречал множество людей (в основном женщин) с замедленной функцией щитовидной железы, которые утверждали, что, хотя они почти ничего не едят, вес их неизменно продолжает расти. И я им всегда верю, потому что знаю – управляют здесь гормоны!

Если вы замечаете у себя:

- ломкость волос и ногтей (растут медленно, становятся тонкими и редкими);
- чрезмерную сухость кожи (кожа холодная);
- постоянный озноб;
- лишние 3–5 кг в районе живота и ягодиц, от которых почти невозможно избавиться;
- набор жира ниже пупка, отложение жировой ткани в основном в верхней части ног и на животе, уменьшается грудь, развивается отвислость ягодиц, как бы вы ни поправлялись;
- талия сохраняется;
- ослабление потенции у мужчин и либидо у женщин, нарушение менструального цикла;
- менопауза часто наступает раньше положенного возраста;
- непреодолимое желание постоянно есть сладости на фоне общего недостатка энергии и повышенной утомляемости;
- перебои в работе сердца, редкий пульс, артериальное давление снижается;
- слабость мышц, мышечные боли, развитие остеопороза;
- потеря жизненного тонуса, апатия, снижение памяти;

- отеки лица, конечностей; зябкость, холодные кисти и стопы, снижение слуха.

Все эти симптомы могут говорить о том, что ваш избыточный вес, скорее всего, обусловлен нарушением функции щитовидной железы (гипотиреоз). Вы, конечно, можете, основываясь на этом, предположить существование у вас данной патологии, но настоящий диагноз поставит только эндокринолог. Визит к нему необходим, если вам уже далеко за тридцать, или вы живете в большом городе, страдаете аутоиммунными заболеваниями, или просто слишком часто простужаетесь. При этом, как только работа щитовидки будет скорректирована, вы вернетесь к здоровому образу жизни. А вместе с этим вернется и ваш «идеальный» вес.

В течение первых двух лет после родов у женщин часто наблюдается так называемая послеродовая депрессия – следствие нарушения работы щитовидной железы. Причем это не гипо– и не гиперфункция – это дисфункция. В период кормления женщине приходится просыпаться ночью по нескольку раз, идет резкая смена реакций нервной системы – торможение чередуется с возбуждением. Сигналы информационного управления сбиваются, и возникает некий гормональный хаос.

Молодые папы, берегите своих любимых жен и по возможности вставайте ночью к ребенку сами. Иначе вы рискуете вместо красивой и здоровой жены получить больную и вздорную особу с нарушенной психикой. А оно вам надо?!

Результатом таких бессонных ночей может стать развитие массы заболеваний, в основе которых лежит разбалансированный гормональный фон.

Можно, конечно, лечь под нож хирурга, удаляя миому или даже более «злую бяку», принимать гормоны в надежде справиться с мастопатией, пытаться избавиться от эндометриоза с помощью лекарств. Но в душе-то вы понимаете, что все эти меры могут привести к малопредсказуемым последствиям. Я не устаю повторять: бороться надо с причиной, а не с последствиями и симптомами! То есть надо нормализовать эстрогено-прогестероновый баланс и восстановить работу всей эндокринной системы. А может быть, лучше поберечь себя и изначально не нарушать его?

Что делают люди, подозревающие у себя гормональную патологию?

Правильно! Бегут в поликлинику или больницу и делают дорогостоящий анализ на гормоны. Но это не наши люди. Наши ждут до последнего, пока проявления вышеописанных симптомов будут уже невыносимы. Почему это происходит?

Обсуждать гормональный профиль модно на форумах, без готового анализа уже не принято приходить к гинекологу. Давайте остановимся на минутку и задумаемся. Так ли важно знать все о своих гормонах?

Сейчас зачастую врачи за анализами не видят человека. Они смотрят анализы и, даже не повернув голову в вашу сторону, начинают задавать вопросы и назначать лечение. Лечат болезнь, а не больного. Хочется подойти и помахать рукой перед глазами: «Але! Доктор, я здесь! Посмотрите на меня!»

Давайте прежде всего определимся: что же такое любой анализ как таковой? Наверное, вы со мной согласитесь, что по большому счету это своеобразный снимок вашего организма в определенный момент времени. Вы можете «улыбнуться» на этом снимке или скорчить «смешную рожицу», но это не значит, что вы всегда ходите с таким «лицом». Гормональный анализ – это, по сути, только данные об уровне гормонов в нашем организме в определенный момент времени – когда вы сдавали кровь на этот анализ. Если учесть, что у человека насчитывается отнюдь не десяток гормонов, а их определение – один из самых дорогих анализов, возникает вопрос: «Неужели это действительно так важно?»

Думаю, сам анализ не так уж и важен, особенно если особых предпосылок к подобному исследованию нет: «Давайте сдадим анализ, а там посмотрим...» Гораздо важнее определить уровень конкретных гормонов, и только в том случае, если врач заподозрил какой-то сбой в работе эндокринного органа или системы. Например, анализ на гормоны щитовидной железы (при ее увеличении) или на половые гормоны (при бесплодии).

Итак, когда, как и зачем у нас сдают анализы на гормоны:

- лидер среди всех гормональных анализов, конечно, инсулин. Его рутинно определяют в каждой поликлинике и больнице. Не случайно число выявленных заболеваний сахарного диабета неуклонно растет;
- на втором месте гормоны щитовидной железы – трийодтиронин и тироксин, а также стимулирующий их выработку тиреотропный гормон, который синтезируется в гипофизе. Это тоже не случайно – проблемы с экологией мешают нормальной работе щитовидной железы;
- на третьем месте анализ на половые гормоны (ФСГ, ЛГ, пролактин, прогестерон, тестостерон), который сдают, если не получается забеременеть, при нарушениях менструального цикла и других гинекологических заболеваниях.

После сорока лет у многих мужчин наступает так называемый «кризис среднего возраста», когда они, чтобы самоутвердиться, бросают семью ради молоденькой девушки: «Поздняя любовь». Обратите внимание, что многие наши известные личности – артисты, бизнесмены – нашли себе новый приют под крылом юной любвеобильной подружки. На Западе этот кризис решается парой бесед с психоаналитиком, но наши «гордые орлы» (внешне похожие на пингвинов) не нуждаются в таких услугах и решают проблему самостоятельно! И, естественно, хотят сдать анализ на мужские половые гормоны, чтобы подтвердить, что есть еще «порох в пороховницах и ягоды в ягодицах». Но есть ли в этом смысл? Я имею в виду анализ!

- Определение уровня тестостерона активно применяется при диагностике нарушений эрекции, половой слабости. Как правило, если концентрация тестостерона снижена, у мужчины в той или иной степени нарушается потенция, снижается либидо. На Западе все чаще используется термин «мужской климакс», а анализ на тестостерон входит в стандарт обследования представителей сильного пола только при наличии подобной симптоматики.

Практически у всех мужчин, страдающих ожирением, мы диагностируем недостаточную продукцию тестостерона. А ведь это главный мужской гормон, влияющий едва ли не на все процессы, которые происходят в организме представителей сильной половины человечества. Однозначно можно сказать, что если окружность талии у мужчины (любого возраста!) больше, чем 94 см, та или иная степень гормональной недостаточности у него обязательно будет. Не случайно мы рекомендуем представителям сильной половины человечества регулярно замерять свою талию. Тем более что после 30 лет у всех мужчин тестостерон снижается в среднем на 1–2 % в год. Отсюда импотенция, проблемы со здоровьем, отсутствие активности, желания что-то творить, а главное – развитие простатита и аденомы предстательной железы. Куда только девается мальчишеский блеск в глазах, романтичность и готовность на подвиги?! Мужчины попросту увядают. Кроме того, жировая ткань у них является ловушкой даже для тех половых гормонов, которые вырабатываются. Они в ней оседают, и тогда она переводит мужской гормон в женский. Поэтому у мужчин с ожирением происходит развитие феминизации – фигура становится женственной (ягодицы «расползаются», растет грудь, исчезают волосы в тех местах, где раньше были).

Женщины, по натуре своей более мнительны и сдают анализы на гормоны значительно чаще. Но интерес этот бывает обусловлен либо появлением лишних волос на нетипичных областях тела, либо лишним весом и невозможностью зачать ребенка. Гормональный профиль позволяет быстро выявить причину заболевания, назначить правильное лечение и решить эти важные для каждой женщины

проблемы. Активные дамы (которым за шестьдесят), не желающие стареть, узнают свой гормональный профиль, чтобы начать курс гормонзаместительной терапии.

Многие полагают, что для того, чтобы сдать анализ на гормоны, достаточно ничего не есть с утра и вовремя прийти в клинику. Гормональные анализы самые «привередливые», поэтому часто к ним требуется специальная подготовка. Скажем, сдавая анализ на тестостерон, мужчина за день должен исключить любые занятия спортом. Женщина за сутки до сдачи анализа на прогестерон должна избегать сауны, курение и даже секс. Желательно обойтись без любого стресса. И конечно, идеальным было бы предварительно проконсультироваться с врачом.

Но вернемся к нашей щитовидке. При снижении ее функций (гипофункция или гипотиреоз) врачи часто выписывают гормоны, все те же, тироксин или эутирокс.

Но давайте задумаемся: а можно ли вообще судить о функционировании щитовидной железы, только сдав анализы и сделав УЗИ? Ведь эти исследования покажут нам лишь критическую ситуацию, в которой может оказаться этот важный орган. И они не дают никакого представления о том, как функционирует железа на ранних стадиях развития заболевания. Ведь изменения структуры органа, выявленные на УЗИ и подтвержденные анализами, – это следствие того, что в нем уже длительное время протекают функциональные патологические процессы.

Приведу простой пример из практики. Тучная женщина с многочисленными жалобами на общее нездоровье обращается к эндокринологу, и при ультразвуковом обследовании щитовидной железы у нее выявляются диагностически незначимые отклонения от идеальной нормы, например, небольшой узел. Эти отклонения ее чрезвычайно тревожат, и именно они, по мнению женщины, являются причиной резкого ухудшения ее здоровья и ... развития полноты.

То есть для нее виновник всех ее бед уже найден, и это даже не обсуждается! Она не хочет верить, что главная и реальная ее проблема – ожирение, вызванное адинамией и чревоугодием, и что именно существенное увеличение массы тела является причиной ее общего недомогания. А между тем это именно так и есть. И только похудение может избавить ее от жалоб на здоровье. Но ведь гораздо проще признать, что в твоих проблемах виноват кто-то или что-то другое, но не ты. Тогда можно лечиться гормональными таблетками, а пересматривать свой образ жизни вовсе не обязательно. Но ведь проблему так не решить!

Хотя применение лекарств, регулирующих деятельность щитовидной железы, широко распространено, я рекомендую самостоятельно с ними не экспериментировать и прибегать к ним только по предписанию врача. Воздействие на гормональный фон – занятие весьма сложное и рискованное. Ведь на работу щитовидной железы могут влиять и некоторые употребляемые вами пищевые продукты. Так, людям с пониженной ее функцией или просто желающим ускорить обмен веществ, следует избегать продуктов сои и чрезмерного потребления арахиса. А вот полезным натуральным стимулятором щитовидки является

кокосовое масло, которое очень часто осуждается как источник насыщенных жиров. Кроме того, уровень тиреоидных гормонов так же, как тестостерона и эстрогена, понижается под влиянием постоянного стресса.

Если у вас есть избыточный вес и вы хотите похудеть, а ваш организм не хочет реагировать ни на ограничение питания, ни на занятия спортом, тогда вам прямая дорога к эндокринологу. И если уж он вам назначил лекарственные препараты, значит, у него есть на это основания, и не надо бояться назначения гормонов. Порой без них просто не обойтись.

Вокруг гормональной терапии сложилось множество мифов. Но большинство из них в корне неверно. В организме человека много органов, которые выделяют гормоны: женские и мужские половые органы, железы внутренней секреции, центральная нервная система и другие. Все гормоны находятся в постоянной связи между собой и только в совокупности своего действия определяют собственно гормональный фон.

Соответственно и гормональные препараты могут быть разными, и назначают их при самых различных заболеваниях. Эти препараты надо принимать строго по часам, в одно и то же время суток. Например, противозачаточная гормональная таблетка действует 24 часа. Соответственно раз в день необходимо ее обязательно выпить. Есть препараты, которые нужно пить два раза в сутки. Если принимать гормоны нерегулярно или вообще забыть, уровень необходимого гормона может резко снизиться. Ведь механизм продолжительного действия гормонов связан не с накоплением их в организме. Просто таков принцип действия этих лекарств – «работать» опосредованно, через другие структуры организма.

Бывают ситуации, когда гормональные препараты просто незаменимы. Скажем, когда у женщины детородного возраста по тем или иным показаниям были удалены яичники. В результате она очень быстро начинает стареть, терять здоровье и полнеть. В таком случае ее организм вплоть до пенсионного возраста нуждается в эндокринной поддержке. Разумеется, при условии, что ее основное заболевание (из-за которого были удалены яичники) не имеет противопоказаний к такому назначению. Мало того – при некоторых заболеваниях женские половые гормоны может рекомендовать даже психиатр. Например, при состоянии депрессии.

Не спешите самостоятельно прибегать к заместительной гормонотерапии даже при умеренном дефиците какого-либо гормона. Большинство случаев гормонального дефицита можно компенсировать изменением образа жизни и пищевого рациона, приемом минеральных, витаминных добавок и даже некоторых жирных кислот.

Например, все уже, наверное, знают, что для надлежащего функционирования щитовидной железы ей необходим йод. Поступление йода в рацион можно

обеспечить потреблением йодированной соли, йодсодержащих добавок, витаминно-минеральных комплексов, добавок с содержанием водорослей и т. п. Недавние исследования показали, что работа щитовидки еще больше улучшается, если йод принимать в комплексе с другим минералом – селеном. Кроме того, дисфункция щитовидной железы сопровождается низким уровнем меди в крови. Подстегнуть работу этой железы можно регулярным употреблением зеленого чая, недаром его стали добавлять во все возможные биодобавки для похудения. Также ускорить метаболизм можно, вкушая еду с острыми приправами. Здесь главное – не спалить желудок, а если он у вас изначально слабый, то про этот способ лучше вообще забыть!

«Разбудить ото сна» щитовидку помогут специальные упражнения йоги. Здесь можно вспомнить халасану – «позу плуга» и ее варианты (не рекомендуется выполнять нетренированным и пожилым людям, а также страдающим высоким артериальным давлением, пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями спины) и матсиасану – «позу рыбы». Вообще систематические занятия йогой – это не только эластичность суставов, но и идеальный инструмент для нормализации гормонального фона. Но поскольку эти упражнения весьма сложно выполнять людям, имеющим избыточный вес, и еще сложнее найти грамотного йога-терапевта, который специализируется на болезнях обмена веществ, я рискну предложить вам комплекс самых простых упражнений, доступных почти каждому человеку.

Итак, первое упражнение – это напряжение. Сядьте прямо и постарайтесь напрячь горло, а именно область шеи, где расположена щитовидная железа. Важно напрягать не всю шею и не выдвигать вперед челюсть, а напрягать именно эту конкретную область. Но не переусердствуйте! Это важно, иначе может произойти вывих челюсти или останется напряжение, которое только усугубит положение. Напрягайте шею в том ритме, который вам наиболее удобен. Напрягли – расслабили, напрягли – расслабили или напрягли, поддержали напряжение и расслабили. Повторяю: главное – не переусердствовать! За напряжением обязательно должно следовать расслабление. После упражнения еще раз сознательно расслабьте эту область. Делать это лучше один раз в день. Иногда следует делать перерывы в подобных занятиях, например – пять дней делаем, день перерыв. Если у вас появилось ощущение кома в горле – значит, вы больше работаете над напряжением, чем над расслаблением. Сделайте перерыв на пару дней (в эти дни можно оставить только сознательное расслабление этого «кома»).

Второе упражнение – своеобразная интерпретации той же позы плуга. Сядьте ровно, расслабьте всю шею (чем лучше расслабление, тем лучше эффект) и опустите голову вперед. Можно слегка тянуть голову обеими руками вверх. Главный смысл этого упражнения – растянуть задние мышцы шеи. Чем прямее будет спина, тем лучше будут тянуться именно мышцы шеи. Но если в первом упражнении главное было не перенапрячь, то здесь главное не перерастянуть.

Третье упражнение – модификация «позы рыбы». Сядьте ровно и медленно запрокиньте голову назад. Здесь руками ничего делать не надо. Просто максимально расслабляйтесь во время упражнения, и голова сама будет откидываться все ниже и ниже. Упражнение выполняем с закрытым ртом, по одному разу в день. Если где-то появится хоть малейшая болезненность, значит, вы делаете неправильно и надо как минимум прерваться на несколько дней. Если вы будете все делать правильно, то это не только усилит обмен веществ благодаря стимуляции щитовидной железы, но и, возможно, избавит вас от проблем в воротниковой зоне позвоночника. Хочу еще раз подчеркнуть, что этих упражнений вполне достаточно и не надо пытаться воспроизводить сложные позы йоги без базовой подготовки!

О мужском ожирении

Женщины по сравнению с мужчинами худеют на 23 % медленнее даже при однотипном рационе питания. Предполагается, что это связано с основным обменом – количеством энергии, необходимым для поддержания жизни организма, который находится в состоянии покоя при комфортной температуре. Я также думаю, что не последнюю роль в этом играет и величина мышечной массы.

Организм мужчины от рождения обладает способностью сжигать жир быстрее и эффективнее, чем организм женщины. Если у слабого пола лишняя пара кусков торта оседает, как правило, первым делом на бедрах (а уже потом на груди и талии), то у настоящих мужиков все идет в живот! И в этом смысле ожирение для мужского организма даже вреднее, так как абдоминальный (брюшной) тип ожирения чреват самыми нехорошими осложнениями. У женщин лишний вес и лишняя нагрузка распределяются более или менее равномерно, и это только вопрос эстетики.

При мужском же ожирении руки и ноги могут достаточно долгое время сохранять вполне спортивные формы, а весь лишний вес сосредоточивается в области «пивного животика». Из-за этого неизбежно деформируется позвоночник и страдают зажатые массой жира внутренние органы брюшной полости.

Если женщины мгновенно отмечают у себя каждый лишний килограмм, то мужики обычно спохватываются, когда накопят уже с десяток избыточных кило.

Женщины отличаются от мужчин не только строением внутренних органов и объемом мышц. Жировые клетки у них намного крупнее и активнее мужских.

Мужчины и женщины могут иметь примерно одинаковое количество жировых клеток, но на этом сходство между ними заканчивается. Кроме размеров, главное отличие между мужскими и женскими жировыми клетками состоит в разном механизме работы ферментов. В женском организме больше жиροобразующих ферментов, способствующих накоплению жира. У мужчин, напротив, больше жирорасщепляющих ферментов, сжигающих жир.

Проще говоря, женский организм устроен так, чтобы запасть жир быстрее и эффективнее. Мужской, напротив, обеспечивает быстрое и эффективное сжигание жира. В результате женщины очень медленно теряют жир, а мужчины медленно его накапливают.

Еще буквально 3–4 года назад не велось даже речи о возможности с помощью диеты влиять на распределение локальных жировых отложений в организме. Но серьезные научные исследования последних лет привели к сенсационным результатам. Оказалось, что у женщин за отложение жира в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, а также молочных желез отвечают, главным образом, половые гормоны эстроген и прогестерон. За жировые запасы в области талии ответственен в первую очередь инсулин. По локализации жира врачи-диетологи сразу определяют первопричину гормональной патологии.

Мужчинам гораздо легче удерживать сброшенный вес, даже небольшие переедания и праздные возлежания на диване подле телевизора порою не так пагубны для их комплекции. Успешное удержание сброшенного веса у мужчин – не столько их заслуга, сколько особенность их организма: строения подкожной клетчатки, развития адипоцитов и особенностей липидного обмена, разительно отличающихся от женского. Зато женщины сильнее духом, и сила воли помогает им добиться блестящих результатов в коррекции фигуры.

Но так уж распорядилась природа, что практически во всех моментах, связанных с ожирением, женщинам везет меньше, чем мужчинам. Во всем, кроме одного.

Всевозможные заболевания, вызванные избыточным весом, встречаются у мужчин значительно чаще, чем у женщин. Обычно мужская полнота всегда сопровождается осложнениями – артериальной гипертонией, атеросклерозом, сахарным диабетом и другими. При этом, как ни странно, среди моих пациентов процент мужчин очень мал. Мужчины в большинстве своем – пассивные консерваторы. Обычно их устраивает та жизнь, которую они ведут, и им не хочется ничего менять.

Для обращения к диетологу у них, как правило, только две причины: тяжелые заболевания сердца и нарастающие бытовые трудности. Когда положение становится критическим и уже вполне очевидно, что слишком много лишних килограммов отложилось на боках, ягодицах и в других частях любимого тела, мужчину все чаще начинает посещать мысль: «Надо срочно худеть!»

Вот только дальше этого дело обычно не идет. Что делать – работа! Да и кушать хочется! В ход идут разные средства, таблеточки – все, что угодно, вплоть до испытанного «съел-вырвал». Идти же к специалистам (психологу, диетологу) он, в отличие от женщины, не спешит. Пытается, как настоящий мужчина, справиться с проблемой сам! Правда, не всегда получается. И у тех, кто оказался слаб, возникает страх, депрессия и как ответная защитная реакция организма – смирение. Проблема далее просто не замечается. Поэтому, испытав на себе очередную голодовку и поставив на проблеме жирный крест, мужчины не обращаются к специалисту.

Мужчины часто недисциплинированны, безвольны, немотивированны и бросают все, лишь только почувствуют незначительные улучшения. Довести дело до конца они способны только под жестким прессингом похудевшей супруги. Хотя исключения есть всегда.

Женские метаморфозы

Мужчины могут при желании пропустить этот раздел – он не имеет прямого отношения к их здоровью. Но для некоторых особо любознательных мужчин, интересующихся состоянием своих жен и подруг, здесь, пожалуй, найдется интересная информация. Если же вы принадлежите к «слабому полу» и равнодушны к качеству своей жизни, я рекомендую вам прочитать этот параграф до конца, ведь метаморфоз, описанных ниже, не избежать в своей жизни ни одной женщине.

Как же вы, женщины, все-таки отличаетесь от нас – мужчин! Не перестаю удивляться сложности и гармоничности вашего организма. Ведь даже помимо особенностей психологических реакций, которые мы рассматривали выше, женский организм большую часть жизни работает в сочетании сложных циклических гормональных режимов, определяемых в основном попеременной активностью двух половых гормонов-антагонистов: эстрогена и прогестерона. Ваши яичники способны производить даже небольшое количество мужского полового гормона – тестостерона.

Да-да! Хотите – верьте, хотите – нет, но женский организм не может обойтись без этого мужского гормона, точно так же, как и мужской без определенного количества женского гормона эстрогена. Это удивительно, но и мужчины и женщины вырабатывают и эстрогены и тестостероны. Вся разница только в количестве. Мужчинам необходим женский гормон для укрепления костной ткани, а женщинам мужской гормон нужен не только для костей и мышц, но и для

сексуального влечения. Причем колоссальное значение имеет соблюдение индивидуального баланса, пропорции этих гормонов в организме.

Наверное, этот параграф проще было бы написать врачу-женщине, но так как я уж сам взялся за эту работу, то попробую и разобраться во всем сам. Ну, конечно, вместе с вами! Ведь в силу ряда причин, как вы, наверное, догадываетесь, мне трудно представить всю полноту ощущений, испытываемых женщиной в тот или иной период ее месячного цикла.

Начиная с возраста половой зрелости такие гормоны, как лютропин, фоллитропин, эстроген и прогестерон, начинают играть свою роль в регулировке менструального цикла. В период полового взросления эстроген стимулирует рост молочных желез, отвечает за развитие вагины, матки и фаллопиевых труб (по ним яйцеклетка движется к матке) до состояния готовности принять плод. Если у девочки увеличились молочные железы и набухли соски, это говорит о том, что у нее началось половое созревание, при котором и начинают вырабатываться эстрогены.

Эстроген отвечает за распределение жировой ткани на теле девочки в области живота, бедер и ягодиц. Во время полового созревания он оказывает влияние на развитие и распределение жировых клеток, которые со временем увеличиваются в области груди, бедер, ягодиц и придают телу ту самую необыкновенную женственность, которая отмечается у юных красоток.

В этот период развивается грудь, происходит рост волос в лобковой зоне и подмышечной впадине, приходят первые месячные и девочки из «гадких утят превращаются в прекрасных лебедей». Весь процесс полового созревания занимает около четырех лет, хотя механизмы его заложены уже с рождения. Организм поддерживает их в спящем состоянии до определенного момента, и, когда приходит время, этот механизм запускается и «цветок расцветает». Гипоталамус начинает активно (каждые два часа) выделять гормоны. Они стимулируют производство гипофизом лютеинизирующего гормона (ЛГ) и фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), которые, в свою очередь, заставляют яичники производить свою группу гормонов. Цикл запускается и начинает свою постоянную работу вплоть до зрелого возраста. Так и происходит половое созревание. Мне это напоминает периоды года: бурная весна, «жаркое» лето, красавица осень и спокойная величавая зима.

Если посмотреть на весь женский род с точки зрения эволюции, то природа, а может быть, Бог, постоянно оберегает ее, ведь именно женщина выполняет главную природную функцию – продолжение рода. Кстати, замечено, что если женщина психологически ориентирована на семью, то есть в своей душе уделяет ей наибольшее внимание, она меньше болеет. Эта главная защита природы тоже обеспечивается гормонами. И хотя большинство женщин прекрасно представляют себе суть процессов, финал которых они наблюдают ежемесячно, на всякий случай позволю себе кратко напомнить о физиологии этого чудесного преобразования.

Примерно один раз в месяц случается чудо природы, и в яичниках под действием половых гормонов эстрогенов созревает яйцеклетка (одна из нескольких сотен тысяч, которые остаются незрелыми). Она выходит на поверхность яичника (этот процесс называется овуляцией), затем движется по фаллопиевым трубам вниз к матке и либо оплодотворяется, либо просто гибнет. А на ее месте в яичнике образуется так называемое «желтое тело», которое и начинает усиленно продуцировать гормон прогестерон. Его функция заключается в том, чтобы подготовить матку, да и весь организм женщины к беременности.

Если происходит оплодотворение яйцеклетки, гормональный фон женщины снова резко изменяется. Теперь на сцену выходит новый гормон – хорионический гонадотропин (ужасное название!), производимый развивающейся плацентой. Этот гормон, в свою очередь, стимулирует производство яичниками большего количества как эстрогена, так и прогестерона, необходимых для нормального протекания беременности. Большинство тестов на беременность – тех самых «полосочек» в трясущихся руках молоденьких распутниц – работают именно на основе обнаружения хорионического гонадотропина в моче.

К четвертому месяцу беременности плацента полностью берет на себя роль яичников по производству эстрогена и прогестерона. Эти гормоны обеспечивают увеличение полости матки, усиливают циркуляцию крови и расслабляют мышечную ткань матки для предоставления места растущему ребенку.

После рождения ребенка уровень эстрогена, прогестерона и других гормонов резко падает, вызывая множество физиологических изменений. Матка сжимается до своего дородового размера, восстанавливается тонус тазовых мышц, объем кровообращения возвращается к дородовой норме. Процессы перестройки заканчиваются только спустя шесть месяцев после родов, поэтому все это время худеть женщине крайне нежелательно – может сбиться весь процесс нормализации гормонального цикла. А ведь считается, что именно резкое изменение гормонального фона в этот сложный период является причиной послеродовой депрессии.

Если беременность не наступила, примерно через две недели желтое тело прекращает продукцию прогестерона, а слизистая матки в ходе менструальной реакции отторгается. Пожалуй, этот момент не пропустит ни одна женщина.

Хотелось бы акцентировать ваше внимание на том, что первым днем цикла считается первый день менструации. Период до овуляции (выхода яйцеклетки) называется первой фазой цикла, а период от овуляции до начала «месячных» – второй фазой.

Половые гормоны с самого рождения воздействуют как на девочек, так и на мальчиков. Так, например, у новорожденных мальчиков и девочек наблюдается увеличение молочных желез, иногда сопровождаемое выделением небольшого

количества молока. Это происходит из-за наличия в организме гормона эстрогена, поступающего к ребенку через плаценту от матери. Обычно такие симптомы исчезают в течение первых нескольких недель, но у девочек они могут проявляться снова, в первые два года жизни, уже благодаря собственным гормонам.

Начиная с периода половой зрелости все половые гормоны – лютропин, фоллитропин, эстроген и прогестерон – попеременно играют свою «партию в оркестре» менструального цикла. Каждый отдельно взятый гормон вырабатывается в организме по определенной схеме, количество его в различное время то увеличивается, то резко уменьшается, но все вместе они определяют гармоничную цепь последующих событий. А дирижирует этим «оркестром» щитовидная железа. Куда же нам без этого бессменного руководителя оркестра!

В первую фазу цикла в организме «царствуют» эстрогены. Они влияют на фазы роста и распределение жировой ткани на теле женщины в области живота, бедер и ягодиц. Этот процесс продолжается вплоть до состояния готовности организма принять и выносить плод.

Эстроген играет ключевую роль в жизни любой женщины – поддерживает работу сердца, костные ткани, матку, мочевой пузырь в здоровом состоянии. Снижение уровня этого гормона влечет за собой возникновение таких симптомов, как потливость, чувство жара, недержание мочи, ощущения сухости в вагине и дискомфорт во время занятия сексом, а также сопутствующие этому симптомы депрессии, раздражительности, отсутствия внимания.

Эстрогены обеспечивают внешний вид женщины, эмоциональный всплеск, яркость, красочность жизни. Они являются естественным стимулятором выработки регуляторов настроения – серотонина и эндорфинов, а недостаточный уровень серотонина приводит к плохому настроению, раздражительности, расстройствам сна, к депрессиям и как итог – к навязчивым идеям и перееданию. При недостатке эстрогенов прекрасная половина чаще грустит, меньше радуется жизни, менее эмоциональна.

Оказалось, что эстрогены способствуют выработке гормона роста во время четвертой (глубокой) фазы сна. Поэтому при их дефиците появляются не только проблемы с кожей и волосами, но и частичная атрофия мышечной ткани. А главное – при снижении выработки эстрогена организм компенсаторно начинает продуцировать его в жировых клетках. И как только эти клетки обучаются снабжать организм эстрогеном, он, вполне естественно, начинает запасать все больше и больше таких жиров. Одновременно падает функция другого гормона – тестостерона, что выражается в еще более резком уменьшении мышечной массы. Как вы помните, именно в мышцах происходит процесс сжигания жиров. Следовательно, чем больше теряется мышц, тем больше жира будет накапливаться.

Именно поэтому так трудно сбросить лишний вес в бальзаковском возрасте – в фазу естественного угасания функции женских половых гормонов, и мы обязательно еще вернемся к этому вопросу.

Многочисленные эксперименты (например, Нотеловитц, 1991 г., Киллонен, 1991 г., Филипс, 1993 г., Саруэр, 1996 г.) подтверждают, что у женщин мышечная сила, время устания, степень расслабления и восстановления значительно менялись во время менструального цикла. Наивысшая мышечная сила и наименьшее устание отмечались в фазе с наивысшим уровнем эстрогенов. Эти колебания следует учитывать врачу-диетологу при распределении интенсивности аэробных нагрузок.

Для производства как мужских, так и женских половых гормонов (эстрогена и тестостерона) необходим минерал – бор. В почве средней полосы России бор содержится в мизерном количестве, и поэтому вполне естественно, что в наш рацион его попадает мало. Это приводит к относительно низкому уровню эстрогена и тестостерона. Биологическая роль бора недостаточно изучена, и даже его суточная потребность для человека пока не определена. Но есть данные, что он принимает участие в процессах метаболизма кальция, магния и фосфора и, как следствие, необходим для поддержания нормального состояния костной ткани. Однако утешает то, что серьезный, значимый дефицит бора наблюдается крайне редко. И все же дополнительный прием бора часто помогает сбалансировать выработку этих гормонов.

Уровень эстрогена и тестостерона может резко снижаться при стрессах. А кто из нас лишен этой «радости жизни»?!

Главная задача другого гормона – прогестерона – обеспечение беременности. И надо сказать, он с этой задачей прекрасно справляется, но только если ему не мешать, испытывая на себе очередную полуголодную диету. Вообще, обеспечение необходимыми компонентами питания (в частности, достаточным количеством холестерина и лецитина) во вторую фазу цикла – необходимое условие профилактики аменореи. И это обязательно следует учитывать врачам-диетологам.

Во вторую фазу цикла при преобладании в организме прогестерона женщина ощущает умиротворенность, спокойствие, гармонию. Уровень этого гормона во второй (лютеиновой) фазе цикла возрастает в 30 раз по отношению к первой его части. Для обеспечения выживания плода и матери, на случай непредвиденных обстоятельств (наступления голода), необходимо создавать запасы жировых отложений.

По крайней мере, на это эволюционно настроен организм каждой женщины, и поэтому прогестерон способствует дополнительному запасанию жира. Он активизирует уже знакомый вам фермент – липопротеинлипазу и, таким образом,

быстро увеличивает запасы жира, создавая условия для возможного вынашивания будущего плода.

Эта способность наблюдается у многих видов млекопитающих, а не только у человека. Природа следит за тем, чтобы у матери было достаточно жировых отложений, которые могут пригодиться ей в течение девяти месяцев беременности. За миллионы лет эволюции человека в тяжелые голодные времена выживали и были способны размножаться те женщины, которые наилучшим образом извлекали из пищи питательные вещества и запасали их в виде жиров. В результате ваш организм под действием прогестерона приспособился к извлечению наибольшего количества питательных веществ из того, что мы едим, даже если еды этой немного.

Кроме влияния на отложение жира прогестерон может расслаблять гладкие мышцы кишечного тракта. При этом движение пищи через желудок и кишечник замедляется, и питательные вещества усваиваются наиболее полно. При вынашивании ребенка это тоже является защитным механизмом.

Но если вы не беременны, то замедление работы кишечника проявляется вздутием, напущенностью и даже запором (особенно если в рационе недостаточно клетчатки), а если это сочетается еще и с вяло работающим желчным пузырем, то существует риск образования в нем камней.

«Замедление» означает также, что из каждого съеденного вами кусочка извлекается больше питательных веществ, в том числе и жиров – этим женщины отличаются от мужчин, которые быстрее пропускают пищу через желудок и кишечник и чей организм не впитывает все до последней калории. Вообще-то способность накапливать жир – преимущество, сложившееся за долгий процесс эволюции, но, увы, мы живем во времена повсеместного изобилия, и эта природная способность становится проклятием многих женщин!

В этот период у женщины просыпается просто «зверский» аппетит. Прогестерон оказывает влияние на множество функций обмена веществ, от которых зависит расход и накопление жировой ткани. Причем изменяется не только отложение жиров, но и обмен углеводов, скорость пищеварения, выброс инсулина, производство гормонов стресса (кортизола), усвоение белков, функция желчного пузыря и даже иммунная система. В нашем случае особенно важно, что прогестерон воздействует на поджелудочную железу, снижает инсулиновую восприимчивость (толерантность к инсулину), внося, хотя и на время, изменения в углеводный обмен. У многих женщин просыпается неудержимая тяга к мучному и сладкому, что тут же проявляется в виде лишних складочек на боках. Женщины, страдающие сахарным диабетом, должны в эти дни особенно внимательно контролировать изменения показателей сахара в крови.

А многие еще удивляются, почему женщине труднее, чем мужчине, похудеть даже при усердных занятиях спортом?! Теперь понятно, кто виноват? Это прогестерон с его безграничными возможностями воздействовать на способность организма запасать жир.

Но, конечно же, самое важное для нормального развития и функционирования организма – соблюдение правильного баланса всех женских и мужских гормонов, причем как у женщин, так и у мужчин. Я понимаю, что для многих из вас проблематично не только сдать соответствующий анализ, но и найти врача, который сможет его назначить и оценить.

Но о гормональном балансе косвенно можно судить по отношению размеров женской талии к бедрам. Оптимальным соотношением для женщины считаются не пресловутые 90–60–90, а пропорция 0,68–0,7. Это признаки «правильной» женской фигуры, и врачам они говорят о том, что обмен веществ (главным образом, уровень эстрогенов) у этой женщины в норме. Мой знакомый – профессор Ричард Шарп из Медицинского центра репродуктивной медицины г. Лондона считает, что «абсолютного уровня гормонов вообще не существует, и каждому организму нужен свой сбалансированный уровень. При этом баланс между мужскими и женскими гормонами может со временем меняться, особенно к этому склонен именно мужской организм. С возрастом очень часто уровень эстрогена в мужском организме повышается». И я полностью разделяю его точку зрения в этом вопросе!

Одновременно с парой эстроген – прогестерон циклично работают и другие гормоны. Например, гормоны гипофиза, стимулирующие работу половых (гонадотропины) и молочных желез (пролактин), а также уже знакомый нам серотонин и другие эндорфины, влияющие на наше поведение, настроение и желание подкормить себя сладеньким. Поэтому во вторую фазу цикла вполне естественно некоторое стремление женщины к уединению, желание поспать подольше, а также повышение аппетита.

Из всего сказанного можно сделать однозначный вывод: эстрогены помогают организму сжигать жиры, повышают настроение и снижают аппетит. Главная их цель – зачатие. И они используют все средства, чтобы сделать женщину привлекательной и красивой. Действие прогестерона, как вы могли убедиться, во многом обратное! Во время его «царствования» женщина усиленно запасает жировую ткань и воду, ведь главная цель уже не соблазнить «самца», а выносить и сохранить плод.

Все гормоны, без сомнения, оказывают огромное влияние на наш организм, но, правда, не до такой степени, чтобы мы становились рабами физиологии. Чем больше знаний врачи получают о сложнейших схемах гормональных

взаимодействий, тем в большей степени оказываются способными управлять этими тончайшими нитями эндокринного оркестра, противостоять негативным эффектам гормонов, используя в своих интересах позитивные.

Надо сказать, что зачастую этот тонкий, отточенный и сбалансированный механизм самопроизвольно расстраивается, и во вторую половину цикла у женщин появляется раздражительность, агрессивность, склонность к депрессии, чувство разбитости по утрам, повторяющиеся головные боли, снижается концентрация внимания и умственная работоспособность. Многие в этот период отмечают у себя набухание и болезненность молочных желез, неприятные тянущие боли в низу живота и даже учащенное мочеиспускание. Эти симптомы могут проявляться в разной степени: от легкого недомогания до довольно тяжелого состояния, сопровождающегося практически полной утратой трудоспособности.

В определенные фазы цикла происходит планомерная частичная атрофия мышечной массы. Метаболизм мышечного белка под воздействием тех или иных гормонов происходит на протяжении всего менструального цикла, и эти показатели можно оценить, исследовав продукты распада белка, например количество мочевины в моче. Очень высокий уровень указывает на более сильное разрушение мышц (обычно это происходит в середине второй фазы цикла). Поэтому количество мочевины в моче или кетоновых тел в анализе крови у женщин грамотный врач всегда соотносит с текущей фазой месячного цикла.

Если имеет место хроническое смещение соотношения в сторону увеличения прогестерона, то налицо больший распад (катаболизм) белка мышц тела. А ведь когда вы теряете мышцы, вы лишаете себя самого эффективного механизма сжигания жиров. Этого допускать, конечно, нельзя! Особенно остро этот вопрос стоит у той части пациенток, чья мышечная масса уже частично утрачена на момент обращения по причине бесконтрольного самостоятельного ограничения питания (применения всевозможных диет), а также у людей пожилого возраста, когда одряхление мышечной массы связано непосредственно с нехваткой эстрогенов. Грамотная и своевременная поддержка в виде препаратов, содержащих определенные аминокислотные комплексы (BCAAE2), позволяет решить эту проблему.

Предменструальный синдром (ПМС) – это напасть, с которой сталкивается каждая вторая женщина. Синдром насчитывает около ста симптомов и начинает проявляться еще за две недели до менструации. Все симптомы можно разделить на несколько основных групп:

- тревожность, раздражительность, бессонница;
- увеличение аппетита, тяга к сладкому, головные боли, слабость;

- депрессия, забывчивость, невнимательность;
- отечность, увеличение массы тела, уплотнение молочных желез.

Известно, что во вторую фазу цикла женщины чаще попадают в автомобильные аварии, в среднем хуже сдают экзаменационные тесты и чаще совершают противоправные действия. Но наш интерес к этой теме обусловлен тем, что большинство женщин, страдающих ПМС, среди прочих симптомов отмечают повышение аппетита с особой непреодолимой тягой к сладкому, лакому. Понятно, что если они стремятся похудеть, или хотя бы не поправляться, такое плохо поддающееся контролю периодическое повышение аппетита встает на пути непреодолимой преградой.

Я смею полагать, что в основе ПМС, скорее всего, лежит дисбаланс продукции половых гормонов яичников – эстрогенов и прогестерона. Подтверждением этой концепции служит то обстоятельство, что эта патология часто развивается при воспалительных гинекологических заболеваниях, после аборт, а также при различных нарушениях эндокринного характера. Течение синдрома можно значительно облегчить, грамотно применяя препараты женских половых гормонов или целый ряд фитоэстрогенов (природных аналогов гормонов).

Наряду с эндокринной существует и психогенная концепция развития этой патологии. Считается, что ПМС чаще встречается у, мягко говоря, «неспокойных» женщин. И действительно, многие женщины отмечают, что такие симптомы, как раздражительность, конфликтность, депрессивность, могут наблюдаться у них в ходе всего цикла, однако во вторую фазу степень выраженности этих эмоций будет проявляться значительно ярче. При любом конфликте на работе или дома течение ПМС может резко ухудшаться. Но при разрешении конфликта часто наблюдается и улучшение течения синдрома – «все встает на свои места». Вот вам и одна из первопричин «заедания стрессов».

Психогенная теория развития ПМС подтверждается и хорошими результатами, получаемыми при своевременно проведенной комплексной психотерапии. Мы видим это даже на примере работы психологов нашей клиники. Не исключено, что, как это часто бывает, истина окажется где-то посередине. Ведь как вы уже, наверное, поняли, в организме человека эндокринная и психогенная регуляция тесно переплетены. Гормональный статус влияет на поведение, а самоощущение, настроение и поведение, со своей стороны, активно влияют на уровень гормонов и их активность.

Организм женщины во вторую фазу цикла, когда природа надеется на возможную беременность, требует бережного к себе отношения, уединения, покоя. Но наша жизнь, несущаяся в бешеном ритме, диктует свои правила и заставляет женщину

продолжать активный образ жизни. Приходится, к примеру, руководить компанией, отвечать на звонки, участвовать в совещаниях, принимать важные решения, водить машину, хоть как-то реагировать на ухаживания мужчин и так далее. А куда деваться?!

Но при этом женщина во вторую фазу цикла вынуждена преодолевать внутреннее сопротивление организма, требующего покоя. Отсюда и раздражительность, частая смена настроения. Отсюда и дисбаланс в гормональной регуляции. Ведь гормонам приходится ежедневно обеспечивать противоположные психологические модели поведения. Одну, направленную на сохранение возможной беременности, и другую, направленную на продолжение активной, полной борьбы и психологических конфликтов жизни.

Женщина вынуждена разрываться между внутренними процессами, заложенными природой, и жесткой действительностью нашего мира. Отсюда и изменение пищевого поведения, повышение аппетита, особая тяга к лакомствам. Ведь пища может улучшить настроение, помочь человеку стать более позитивным, а лакомая пища может сделать это гораздо быстрее и эффективнее. Наверное, многие из читающих сейчас эти строки знают об этом не понаслышке. Все эти потребности относятся к витальным (подсознательным) отклонениям и проявляют себя при ПМС на фоне депрессивного состояния.

Ни в коем случае нельзя относиться к подобным симптомам, как к каким-то капризам и проявлениям душевной слабости. Это не заболевание, а скорее нарушение, которое просто следует исправить. И самое главное – это давно уже умеют делать опытные гинекологи и психологи. По опыту своей работы я уверен, что психологическая коррекция на фоне правильного питания и посильной физической нагрузки в большинстве случаев может вызвать длительный положительный эффект. Работа с опытным психологом не помешает и мужчине, но для женщины общение это порой является необходимостью. Грамотный психолог сумеет помочь женщине разрешить ее внутренние конфликты, избавиться от комплексов, невротичности, повысить самооценку, наладить отношения в семье и на работе. Это благоприятно повлияет на всю ее последующую жизнь и даже, возможно, сделает ее более успешной в плане карьерного роста.

Но предвзятое отношение и даже сама мысль о необходимости психокоррекции вызывают обычно только неприятие и отторжение. Таково уж наше воспитание, менталитет, влияние сформировавшихся взглядов. Я вспоминаю, что когда у нас в клинике на кабинете висела табличка «Психолог», все обходили эту дверь стороной. Стоило нам сменить табличку – «Кабинет психологической поддержки», и люди стали обращаться за помощью.

Эффективная коррекция (лечение) предменструального синдрома частично снимает и вопрос контроля пищевого поведения, особенно в столь непростые для любой женщины дни, когда вместе с месячным циклом приходит «жор». Раз меньше становятся душевный дискомфорт и раздражительность, значит, и еды (как средства успокоения и душевного комфорта) нужно меньше.

Некоторое повышение аппетита во вторую фазу цикла вполне естественно, и многие женщины об этом знают. Так же естественно, что ваше питание в разные фазы цикла должно различаться. И если в первую фазу цикла мы можем рассчитывать на помощь природы в утилизации жиров, то во второй надо ставить задачу более реалистично – удержать вес и лишь по возможности его уменьшить. Как вы уже поняли, в эту фазу наиболее вероятна возможность срыва, поэтому следует приложить все усилия для гармонизации настроения и, соответственно, аппетита.

В этот период опытный врач-диетолог должен думать и о профилактике осложнений, например угрозы аменореи. Ведь даже полноценно сформировавшийся прогестерон не может успешно связываться с клеточными рецепторами при низком уровне глюкозы в крови. Следовательно, в это время нужно не только обогащать рацион холестерином (из которого и строится прогестерон), но и добавлять сложные (правильные) углеводы. Регулярное умеренное употребление в конце второй фазы цикла таких углеводистых продуктов, как «Геркулес», бурый рис, гречка-ядрица, обеспечит нормальное сцепление прогестерона с клеточными рецепторами.

Помню, я где-то читал об одном исследовании, в котором женщины с ПМС употребляли в пищу продукты, содержащие большое количество углеводов, в виде бурого риса и прочих злаковых, сухофруктов (курага), фруктов. Эффект снижения ПМС наблюдался у 50 % опрошенных! 20 % ощущали некоторое улучшение, а 19 % полностью избавились от этого симптома.

Расстройство пищевого поведения – это бич современного человека и, как вы, наверное, догадываетесь, не лучшим образом влияет на жировые отложения. Повышение аппетита при этом сопровождается отсутствием чувства сытости и ведет к быстрому нарастанию массы тела. Основывается такой «жор» не на истинном повышении аппетита и чувстве голода, а на состоянии психологического дискомфорта. Многие женщины едят не для того, чтобы насытиться, а для того чтобы снять плохое, депрессивное настроение.

Биохимические исследования позволили разобраться в механизме улучшения настроения после приема пищи и понять, каким образом целый ряд пищевых

продуктов может служить своеобразным лекарством от депрессии. Было замечено, что женщины с ПМС чаще всего предпочитают именно углеводную пищу («чего-нибудь сладенького»). Это неизбежно приводит к гипергликемии и, как следствие, к гиперинсулинемии – выбросу в кровь огромного количества инсулина.

Одновременно изменяется проницаемость гематоэнцефалического барьера для аминокислот, то есть некоторые из них получают доступ к определенным отделам мозга и, естественно, оказывают на него воздействие. В результате повышается концентрация в мозге триптофана. А вы, наверное, помните, из каких продуктов мы можем получать триптофан? Конечно, из «Геркулеса»!

Позволю себе также напомнить вам, что триптофан является предшественником серотонина – гормона удовольствия, поэтому при увеличении поступления в мозг триптофана увеличивается и концентрация там серотонина. В результате все счастливы! И те, кто употребляет «Геркулес», и те, кто наконец-то разобрался в биохимии, которую я вам только что выдал.

Но и это еще не все! Как мы уже поняли, при ПМС отмечается нехватка и серотонина и триптофана. Но для полноценного усвоения триптофана необходим еще и витамин B⁶, который, в свою очередь, может работать только в присутствии магния. Поэтому дополнение рациона магнием и витамином B⁶ в эти непростые дни помогает изменить ситуацию в лучшую сторону, приводя к увеличению серотонина и облегчению симптомов ПМС.

Кроме того, в эти дни я рекомендую своим пациенткам снизить потребление соли, так как она способствует задержке воды. Поможет расслабиться и снять накопившееся за день напряжение простая прогулка вечером на свежем воздухе, теплый душ, ванна с настоями трав, обладающих успокаивающим эффектом (душица, экстракт хвои). Особенно важно в эту фазу цикла нормализовать свой сон, сделать его достаточным.

Умоляю вас! Не экономьте на сне! Я понимаю, что жизнь у нас чересчур активная и работа занимает большую ее часть. При этом так хочется продлить минуты простого отдыха, общения в кругу семьи. Но недосыпание будет способствовать обострению симптомов ПМС и, как следствие, неизбежно приведет к неконтролируемому пищевому поведению и срывам. Да и лишние конфликты в той же семье вам ни к чему!

Эстрадиол – гормон, выделяющийся в первую фазу цикла, регулирует у женщин центр сна в головном мозге и обеспечивает его нормальное фазовое протекание. Когда его выделение уменьшается (вторая фаза цикла), сон становится поверхностным и прерывистым. Действие прогестерона на сон отличается от действия эстрадиола, так что в восстановлении сна прогестерон, конечно, не сможет заменить эстрадиол, несмотря на то что некоторые ученые утверждают

обратное. При этом наиболее страдает четвертая фаза – самого глубокого сна. А ведь именно в эту фазу выделяется гормон роста.

Видите, как все сложно и взаимосвязано? Наверное, я уже вас запутал! Но главное, что вы должны уяснить, – во вторую фазу цикла вам необходим полноценный сон. Высыпаться, во что бы то ни стало!

Не стоит особо расстраиваться, если за эти дни вы прибавите пару кило. Для некоторых это лишний повод для паники, отчаяния и срывов. Но иногда женщины набирают перед «критическими днями» даже до 5 кг! Лишний вес – это не всегда лишний жир! Прибавка обусловлена задержкой воды, что характерно для конца второй фазы цикла. Относитесь к этому спокойно.

Это только вода. Если бы она могла превращаться в жиры, из нее давно бы уже научились делать сливочное масло. Вода приходит и уходит, никак не влияя на количество жировой ткани.

Для примера, возьмите лист бумаги и намочите, при этом он станет тяжелым. Затем положите его на батарею, и когда вода испарится, лист снова приобретет первоначальный вес. Без паники дождитесь окончания «критических дней», и вы увидите, что буквально на глазах ваш набранный за эти дни вес растает без следа. Ведь критические дни на самом деле – привычное состояние женского организма в определенный период жизни, они неотвратимы, как смена времен года.

От «тростиночки» к «скале» и обратно

В двадцать лет лицо женщины от Бога, в тридцать – какое она успела создать себе сама, а в пятьдесят лицо надо заслужить.

Коко Шанель

О проблемах женщин «бальзаковского возраста» стоит поговорить отдельно. Раньше в парках культуры устраивали танцы под аккордеон «для тех, кому за тридцать». Проходя однажды мимо такой площадки, я обратил внимание на то, что с годами у многих женщин появляется лишний вес. Основная причина – гормональные изменения, происходящие в женском организме, начиная с 40–45 лет. Облик женщины в этом возрасте часто претерпевает резкие метаморфозы. Только вчера была «тростиночка», а сегодня уже грузная женщина-скала. В древние времена, когда продолжительность жизни «слабого пола» была не более 45

лет, эта проблема просто не успевала возникнуть. Чуть позже, когда продолжительность жизни увеличилась, но люди еще не познали многих достижений цивилизации (окружающая среда еще не была загрязнена, ритм жизни был спокойным и размеренным), менопауза наступала вполне спокойно и без особых осложнений.

Сейчас же средняя продолжительность жизни женщин выросла до 80 лет! (Меня всегда удивлял этот факт – вы, женщины, всю жизнь лечитесь от массы болячек, а живете намного дольше нас, мужчин!) И в наше время, когда человечество расплачивается за блага цивилизации своим здоровьем, этот вполне физиологичный процесс сопровождается массой патологий. Между тем даже в наши дни женщины, которым «посчастливилось» родиться в диких лесных племенах Африки или Латинской Америки, переживают этот период, не испытывая особых неудобств. Правда, они, по-моему, вообще неудобств не испытывают!

Так сложилось, что исторически климакс всегда считался исконно женской проблемой, однако эксперты из Университета Шеффилда недавно доказали, что симптомы менопаузы могут проявляться не только у женщин, но и у мужчин. Как оказалось, около 10 % мужчин старше пятидесяти лет страдают от климакса! А среди больных диабетом второго типа этот показатель возрастает до 17 %. С возрастом у мужчин падает уровень тестостерона в крови. Начиная с 30-летнего возраста выработка этого гормона снижается ежегодно примерно на 1 %. Ну а уж если у мужчины имеются вредные привычки, то уменьшение уровня тестостерона происходит еще быстрее. У представителей «сильного пола», страдающих менопаузой, наблюдаются такие же перепады настроения, депрессия, раздражительность и... увеличение массы тела.

Тема климакса достаточно личная и обычно неохотно освещается СМИ и тем более в частных беседах за чашкой чая. Согласитесь, старение женщины, а тем более мужчины – не самый интересный предмет для беседы. Женщины не хотят осознавать и обсуждать с кем-то проблемы старения, а мужчинам и вообще не особенно интересно об этом говорить. Любопытно то, что любая патология (гипертония, остеопороз, диабет и т. д.) в нашем обществе воспринимается как заболевание. А климакс – скорее как оскорбление! У невропатологов даже существует такая шутка: «Если хотите вылечить женщину от невроза, скажите ей, что у нее начинается климакс, и она перестанет предъявлять жалобы!» На ранних этапах менопаузы действительно появляются некоторые психические нарушения, выражающиеся в перепадах настроения, раздражительности, забывчивости, нарушении внимания, бессоннице, и даже депрессии.

Да-да! Иногда подобное состояние повергает женщину в настоящую депрессию, и ее даже могут преследовать мысли о неудавшейся жизни, карьере. На самом деле, судьба здесь ни при чем! Дело в том, что гормоны яичников являются

своеобразным допингом для центральной нервной системы женщины, и в этот период их ей как раз и не хватает.

В народе даже возникло такое оскорбление – «климактеричка»! Поэтому многие врачи проблемы климакса тактично называют проблемами переходного возраста. И тут мы сталкиваемся уже с социально-психологической проблемой нашего общества: «Климакс – это стыдно! Неприлично!» Причем эта особенность именно нашего отечественного менталитета. В странах США да и в Европе существуют государственные программы, дотации и даже, представьте себе, общественные организации для решения только одной проблемы – вхождения в менопаузу. У нас же придается значение только медицинскому аспекту этих нарушений, в то время как социальный статус женщины остается незащищенным. Поэтому для начала хочется все-таки громогласно заявить, что «климакс – это не болезнь!» Это абсолютно нормальный процесс для женского организма.

Заранее узнать точное время наступления менопаузы невозможно. Об этом можно говорить, к сожалению, только как о состоявшемся факте и только если прошло от полугода до года с последнего менструального цикла.

У молодых и здоровых женщин в организме обычно все строго сбалансировано, и гормоны менструального цикла уравнивают друг друга. После 35–40 лет это равновесие начинает постепенно нарушаться. В самом начале уменьшение синтеза эстрогенов оказывает влияние лишь на работу яичников. За 3–5 лет до наступления последних месячных происходят изменения в их функционировании, то есть яичники начинают «засыпать». Это приводит к тому, что месячные становятся то короче, то, наоборот, длиннее, проходят скоротечно или затягиваются. Мало того, что менструальный цикл становится нерегулярным, но еще и появляются отдельные циклы, в которые не происходит овуляции (выхода яйцеклетки). Со временем количество этих циклов (без овуляции) увеличивается. В конце концов, количество вырабатываемого эстрогена становится настолько незначительным, что месячные прекращаются. И, следовательно, треть своей жизни каждая женщина проводит в состоянии измененного гормонального фона. И эти изменения все-таки не лучшим образом сказываются на ее здоровье.

Возможно, кто-то из женщин «в возрасте» относится к редким счастливицам, которые совершенно не ощущают на себе наступление климакса. Но у большинства появляются некоторые необычные доселе симптомы. И чаще всего первым «звоночком» являются так называемые «приливы» – распространение жара по лицу, шее, груди, часто сопровождаемое потоотделением или ознобом. Объясняется это состояние просто: уменьшение уровня эстрогена влияет на процессы, проходящие в центральной нервной системе, а именно в том ее отделе, который регулирует теплообмен. «Приливы» могут появляться в любое время дня

и ночи, а частота их возникновения различна – от одного до ста раз в неделю. Две трети женщин рано или поздно испытывают на себе эти состояния.

У некоторых женщин эти процессы физиологически не отражаются на работоспособности, эмоциональной напряженности, здоровье в целом, но чаще прекращение менструаций связано с появлением и других неприятных сюрпризов. Подобные изменения могут наблюдаться и в более раннем возрасте, например после оперативного удаления яичников, тогда они называются хирургической менопаузой.

Может сложиться неправильное представление, что процессы, проходящие в период менопаузы, касаются только системы воспроизводства потомства. К сожалению, это далеко не так! В это время организм полностью перестает вырабатывать женские половые гормоны, и это оказывает влияние на многие органы и системы. Меняется состояние кожных покровов, обменные процессы, работа нервной системы. Возрастные изменения гормонального фона способствуют возникновению таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, нарушения функций щитовидной железы, снижение иммунного статуса и вследствие этого развитие онкологических процессов.

В такой ситуации любой человек начинает лечить то, что «заболело». Многие мои пациенты в этот период следуют железной логике: «Если стресс или депрессия, надо к невропатологу или психологу, если давление прыгает – к терапевту, если переломы замучили – к хирургу». И каждый из этих прекрасных и опытных специалистов будет, конечно, лечить свою часть организма, прописывая порой целую кучу таблеток. Обычно всем этим врачам и в голову не приходит (или как приходит, так и уходит), что в основе всех этих появившихся болячек лежит климакс. Помните – лечить симптомы бесполезно, пока не устранена первопричина. В некоторых случаях лекарства, назначенные разными врачами, могут даже снижать действие друг друга или, наоборот, усиливать, что далеко не всегда идет на пользу пациенту.

Эстроген отвечает за прочность костей, способствуя образованию новой костной ткани, задерживая в ней кальций и фосфор. Именно поэтому во время менопаузы, когда яичники производят мало эстрогенов, у женщин часто случаются переломы и развивается один из наиболее серьезных и неприятных симптомов климакса – остеопороз. Из организма начинает вымываться кальций. Процесс этот развивается постепенно, по мере наступления климакса и достигает пика приблизительно через десять лет. Кости приобретают вид губки, становятся ломкими. Это страшное заболевание на поздних стадиях практически не поддается лечению. Я знаю об этом не понаслышке. Совсем недавно одна из знакомых нашей семьи в страшных мучениях закончила свою жизнь в хосписе.

Наиболее тяжелое последствие остеопороза в период климакса – это перелом шейки бедра. Особо страшна эта травма тем, что в таком возрасте кости срастаются очень тяжело, и женщина может оказаться обездвиженной на довольно длительное

время. А что значит в этом возрасте неподвижность?! Думаю, вы и сами догадываетесь. Чаще всего это приговор. Между тем ломаться может не только шейка бедра, но и другие кости. Несильный ушиб легко провоцирует возникновение трещин в костях. При этом женщина даже не подозревает о том, что ее кости подвергаются таким изменениям. Узнать это можно только во время специального обследования, которое необходимо проводить в этот период, – «рентгенологический анализ плотности костной ткани». Оно показывает, есть ли у женщины склонность к развитию остеопороза.

Препятствовать этому заболеванию, к сожалению, возможно только на ранних стадиях, еще в момент «увядания» женского цикла. После 60 лет остеопороз уже не поддается лечению даже гормонами! И тогда можно говорить только о сохранении лишь той плотности костной ткани, которая сформировалась уже на этот момент.

Эстроген предохраняет женщин от отложения холестериновых бляшек на стенках сосудов. Поэтому до наступления климакса женщина практически защищена от атеросклероза. А вот с его приходом уровень холестерина в крови резко возрастает. Снижается эластичность кровеносных сосудов. Порой на их стенках откладывается тот самый кальций, которому закрыли дорогу в костные ткани. В связи с этим увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно таких тяжелых, как ишемическая болезнь сердца и следующий за ней инфаркт миокарда.

Недостаток эстрогенов в организме женщины сказывается и на коже. Она становится более тонкой, сухой, образуются морщины. Некоторые женщины жалуются на сухость слизистой влагалища, что приводит к болевым ощущениям во время полового акта. Приблизительно треть женщин в менопаузе вообще утрачивает интерес к половой жизни. Происходят функциональные расстройства мочевого пузыря, выражающиеся в учащенном мочеиспускании, недержании мочи при кашле, чихании или физиологическом напряжении. На этом фоне часто возникают не только неврозы, но и инфекции мочевыводящих путей.

Однако для нас с вами климакс интересен в первую очередь потому, что после него женщины обычно начинают стремительно полнеть. Эстрогены повышают концентрацию в крови гормона тироксина, который является основной формой тиреоидных гормонов щитовидной железы, отвечающей за скорость обмена веществ. Но так как эстрогенов становится все меньше, активность щитовидки постепенно падает. Снижается обусловленный ее функцией обмен веществ (ежегодно примерно на 2 %). Это выражается в том, что с каждым днем вы тратите все меньше и меньше энергии даже при том же самом уровне физической активности и потребления пищи.

А ведь как психическая, так и физическая активность тоже с возрастом изменяются. Вы становитесь солиднее, и вам уже не к лицу безразсудства

молодости. Изменяется вкусовая чувствительность. Часто я сталкиваюсь в этот период с жалобами у моих пациентов на непреодолимую тягу к сладкому. Причем даже у тех, кто до этого сладости терпеть не мог. Исследования показали, что у 35 % женщин, миновавших климакс, меняется восприятие сладкого вкуса, и они перестают контролировать количество сахара в рационе, а 45 % даже вполне сознательно включают в свой рацион значительно больше сладостей, чем прежде (помню, что у моей бабушки в кармане всегда лежало несколько леденцов). И только 15 % женщин по-прежнему удается ограничивать себя в употреблении сладкого, несмотря на возраст. Нарушается углеводный обмен и развивается сахарный диабет.

Правда, резистентность к инсулину является не неизбежной запрограммированной особенностью старения людей, а скорее результатом ожирения и физической бездеятельности.

Угнетение деятельности щитовидной железы зачастую переходит в заболевание – гипотиреоз. Многие женщины старше 40 лет знают об этом не понаслышке. Неизбежно наступает и прибавка в весе и в объеме тела, причем объем увеличивается в самых нежелательных местах. В этот период избыток веса может появиться у вас впервые за всю вашу жизнь и начать неуклонно нарастать.

Процесс этот затяжной, и изменения фигуры (отложение жира в области талии, бедер, живота, а также нижней части лица и предплечья) происходят волнообразно. Объясняется это просто: организм женщины, готовясь к менопаузе, перестраивается под нее, и гормональные изменения оказывают более активное влияние на перераспределение подкожного жира с увеличением его количества.

Вот что говорится в августовском выпуске за 2010 год «Diabetes Care»: «Так как распространенность диабета 2-го типа выше среди более пожилых людей, старение всегда ассоциировалось у врачей с резистентностью к инсулину», – пишет доктор Брет Х. Гудпастер (Bret H. Goodpaster) (University of Pittsburgh, Pennsylvania). «Ключевой вопрос, к которому обратилось наше исследование – является ли резистентность к инсулину фундаментальной особенностью старения или результатом паттернов образа жизни, связанных со старением, таких как снижение физической активности и ожирение. В большинстве исследований предполагалось, что резистентность к инсулину – главная особенность старения, и не учитывалась физическая активность субъектов». Чувствительность к инсулину сравнивали у 7 молодых выносливых спортсменов, 12 более старших спортсменов, 11 молодых субъектов, ведущих сидячий образ жизни, 10 более старших пациентов, ведущих сидячий образ жизни. Авторы определили сидячий образ жизни как физические упражнения не чаще, чем 1 день в неделю.

Независимо от возраста, спортсмены имели большую чувствительность к инсулину, чем пациенты с нормальным весом, ведущие сидячий образ жизни.

Субъекты с нормальным весом и ведущие сидячий образ жизни имели большую чувствительность к инсулину, чем субъекты с ожирением.

«У многих из наших более пожилых пациентов есть общее убеждение, что некоторые из их болезней, включая диабет, или «высокий сахар», являются просто неизбежным следствием возраста, — сказал доктор Гудпастер. — К сожалению, некоторые клиницисты разделяют эту точку зрения. Результаты наших исследований ясно показывают, что многие из аспектов снижения здоровья в более пожилом возрасте, включая резистентность к инсулину, могут быть предотвращены или, по крайней мере, уменьшены регулярной физической активностью и поддержанием здорового веса».

Хочется еще раз подчеркнуть, что в этот непростой, переломный период избыточный вес начинает стремительно нарастать не только у склонных к полноте, но и у вполне стройных женщин. Причем изначально полные женщины даже легче переносят климактерические изменения. Это вполне объяснимо, ведь жировая ткань продуцирует эстрогены, и чем ее больше, тем быстрее адаптируется организм. Да и внешне это почти не проявляется. Цвет лица не изменяется, морщины не так заметны. Вот только полнота! Но она ведь была уже и до этого.

Наращивание жира функционально необходимо организму, так как при уменьшении выработки яичниками половых гормонов (эстрогенов) эту функцию берет на себя жировая ткань! Это важно понять и запомнить! Она превращается в своеобразную эндокринную опухоль на теле женщины. Такой компенсаторный механизм очень важен для здоровья женщин за сорок. А вот самостоятельные настойчивые и грубые попытки избавиться от лишнего жира путем голодовок и монодиет могут привести только к прогрессированию процесса и дальнейшему уменьшению эстрогенов, а это, в свою очередь, повлечет за собой обострение климактерической симптоматики (бессонницу, колебание температуры тела, изменение состояния кожи и т. д.).

Но многих женщин, изначально не познавших на себе все «прелести» избыточного веса, порой серьезно пугают эти неожиданные и непонятные изменения, к которым они оказываются психически не готовы.

Недавно это подтвердили американские психологи, протестировав обширные группы мужчин и женщин, изучив реакции мозга испытуемых на фотографии людей с лишним весом.

Мужчины реагировали на фото толстяков в основном равнодушно. А вот в мозгу у женщин (всех без исключения) активизировались зоны, отвечающие за самоидентификацию. При этом совершенно не имело значения, была испытуемая склонна к полноте или имела нормальное телосложение. У всех женщин портилось настроение, а часть из них даже чувствовали себя несчастными. Психологи объясняют такую реакцию особенностями сложной и многогранной женской психики, которая более зависима от воздействия стереотипов и принятых в обществе оценок. Теперь я понимаю, почему моя супруга все принимает так «близко к сердцу» и примеряет любые посторонние обстоятельства на себя.

Подобная боязнь полноты, продиктованная принятыми в нашем обществе стандартами, в результате становится тем самым «слабым звеном», на которое можно воздействовать с помощью рекламы. И, как следствие, появляются кучи предложений решить все за вас быстро и со 100 %-ной гарантией. Давление порой так навязчиво и изощренно, что даже умудренные годами, прагматичные женщины не могут его игнорировать. На что только они не идут в этом возрасте, чтобы быстренько привести все в норму, избавиться от невесты откуда взявшихся излишков.

Для них это состояние ново, непривычно и потому особенно раздражительно. Нарастающий вес шокирует и пугает. Обычно предпринимается целая серия безрезультатных попыток похудеть. Но, к сожалению, с годами это становится сделать все труднее и труднее. И мне кажется, в этот сложный период было бы правильнее и проще доверить решение проблемы опытному врачу-диетологу. К сожалению, большинство женщин начинают паниковать, бросаются в аптеки в поисках препаратов для похудения и залпами прочитывают всевозможные дешевые «похудательные» статьи в новомодных журналах. И только очень небольшому проценту женщин удастся сохранить трезвость мысли и не поддаться на многочисленные сомнительные рекламные предложения.

Я бы посоветовал женщинам после сорока лет не испытывать на себе полуголодные диеты и тем более изнурительные физические нагрузки. Не стоит пытаться вернуть былую девичью стройность быстро и во что бы то ни стало. Поверьте моему опыту, подобные попытки не решат проблему, но могут нанести существенный вред вашему здоровью. Все надо делать «по уму»!

Прогестерон, который царствует в организме во время климакса, оказывает определенное влияние на соединительную ткань, из которой состоят связки и сухожилия. Например, во время беременности высокий уровень прогестерона помогает подготовить связки таза к расслаблению во время родов. Это необходимо, чтобы обеспечить подвижность костей таза для прохождения ребенка по родовым путям.

Но даже если вы никогда не были беременной, вы могли ощутить подобный дискомфорт во второй половине менструального цикла, когда уровень

прогестерона довольно велик. Растянутые связки могут ослабить фиксацию позвонков и привести к их смещению. С ослаблением связочного аппарата часто связаны появляющиеся в этом возрасте боли в спине, суставах ног и лодыжках. Это, кстати, одна из причин, по которой женщины-спортсменки получают больше травм при тренировках во время той фазы цикла, в которую доминирует прогестерон. Поэтому серьезные физические нагрузки и жесткие диеты в климактерический период противопоказаны, но определенные ограничения в еде и усиленная физическая нагрузка пойдут только на пользу.

Иногда попытки самостоятельно похудеть в этом возрасте даже заканчиваются трагедией. Не так давно в одну из клиник Москвы привезли по «скорой» пожилую женщину с «опустившимися почками». Она, как летчик-испытатель, испытывала на себе очередную чудо-диету. «Испытательный полет» закончился трагически.

Я не говорю, что худеть в этом возрасте нельзя. Можно и даже нужно! Но делать это надо правильно и обязательно под непосредственным контролем опытного врача-диетолога.

Помните притказку: «Немец начинает лечиться за три года до болезни, а русский — за два часа до смерти?» Поэтому, конечно, все надо делать вовремя, проводя профилактику и лечение побочных явлений климакса. А современная медицина имеет для этого все возможности.

Однажды ко мне на прием пришла пятидесятилетняя дама с жалобами на то, что за последние полтора-два года она стала вдруг резко поправляться и набрала уже более 20 кг. Причем она совершенно не понимала, что с ней происходит. Женщина правильно и регулярно питалась, принимала витамины и три раза в неделю занималась в спортзале. Пару месяцев назад у нее появились характерные «приливы», перепады настроения. Догадываетесь, в чем дело? И хотя менструации у нее еще продолжались, но их продолжительность и обильность постепенно снизились. Она стала замечать, что, несмотря на регулярные занятия спортом, вес у нее начал стремительно нарастать. Пытаясь решить эту проблему, она, как и многие другие, пошла самым простым путем и стала банально до минимума ограничивать свой рацион. Но видимого эффекта эта тактика не давала. Тогда, уже почти отчаявшись, она решила обратиться к врачу.

К моменту нашей встречи она чувствовала себя вялой, усталой, на работе ей было сложно на чем-либо сосредоточиться. Появилась депрессия и усталость от раздражения по поводу своей полноты и постоянного недомогания. Она считала себя слишком толстой, никому не нужной. Ее насторожили перепады уровня сахара в крови, которых у нее до этого не было. Порой возникали состояния, характерные для пониженного уровня сахара в крови (головная боль, тремор рук, холодный пот). Временами после еды она чувствовала такую сонливость, что даже

засыпала на работе. Ей казалось, что на нее обрушились все несчастья в мире. Она не понимала, что ее проблемы, особенно значительное прибавление в весе, связаны с начавшейся гормональной перестройкой организма. Но вы-то теперь понимаете, в чем была ее проблема?!

Давайте вместе еще раз, для закрепления материала:

- Поскольку эстрогены перестали вырабатываться, в организме преобладал прогестерон. Он-то и был причиной всех этих изменений, переводя метаболизм на функционирование в фазу «подготовки к беременности».
- Прогестерон понижает уровень гормона роста (если вы помните, я уже упоминал о его действии в главе о физических нагрузках), повышает уровень инсулина и увеличивает производство надпочечниками кортизола. Того самого гормона стресса, который делает наше поведение неуправляемым и способствует быстрому накоплению «стратегических запасов» в подкожно-жировой клетчатке.
- В результате увеличились запасы жира, и снизилась способность усвоения глюкозы. После того, как количество жировой ткани доходит до некоего рубежа, она начинает продуцировать эстрогены, гормональный фон уравнивается и все негативные симптомы исчезают. Остается только... огромный живот!

Что касается моей пациентки, то мы не стали доводить процесс до такого печального финала, и вскоре баланс эстрадиола и природного прогестерона в ее организме был налажен. Она почувствовала себя значительно лучше и, конечно, легко сбросила появившийся излишек веса.

Всем женщинам, приближающимся по возрасту к климактерическому периоду, обратившимся в нашу клинику, при подозрении на гормональную разбалансировку, всегда проводится анализ на соотношение эстрадиола и прогестерона. Результаты этого анализа помогают определить степень серьезности гормональных отклонений. И если, например, во время первой фазы цикла уровень эстрадиола был снижен, а уровень прогестерона при этом оставался в норме, то у женщин наблюдалась более сильная тяга к сладкому и более интенсивное увеличение веса. Такое гормональное исследование помогает не только выяснить, какие гормоны необходимы, но и определить их оптимальную дозировку и состав. Ведь в организме любой женщины кроме перечисленных выше, присутствует целый ряд гормонов, имеющих различные функции, и для каждого должна соблюдаться своя доза именно в свой период цикла.

Изменения в женском организме, описанные здесь, происходят не сразу, и к ним надо готовить себя заранее. Необходимо правильное питание с достаточным количеством макро- и микронутриентов (о которых мы уже подробно говорили в предыдущих главах), но главное в этот период – контролировать себя и не

переждать. Огромную помощь в регуляции женской эндокринной функции оказывают фитоэстрогены. Я думаю, что это важная и мало изученная тема, поэтому об этом стоит поговорить подробнее.

О роли заместительной гормонотерапии

Поскольку гормональная активность яичников с возрастом постепенно снижается, наиболее эффективный способ решения проблем, связанных с менопаузой, – назначение заместительной гормональной терапии. Так до последнего времени и поступало большинство врачей – гинекологов и эндокринологов. И такая тактика ведения пациентов, несмотря на побочные эффекты, вполне себя оправдывала.

Только не надо сразу пугаться слова «гормоны»! Во-первых, все мы рождаемся и умираем с огромным количеством всевозможных гормонов в нашей крови. Во-вторых, я же не сказал, что их прием обязателен для всех!

Некоторые считают, что лучше потерпеть несколько лет, чем пичкать себя гормонами. Это ошибочное мнение! Заместительная гормонотерапия используется уже более тридцати лет и представляет собой одно из самых значительных современных достижений профилактической медицины. Опыт этих лет показывает безопасность длительного ее применения. Перед применением гормонов, конечно, необходимо проконсультироваться со специалистами, а в процессе лечения посещать гинеколога-эндокринолога не реже одного раза в год, так как даже в физиологических концентрациях эстрогены способны усиливать рост и дифференцировку клеток влагалищного эпителия. А при передозировке у женщины появляется высокая вероятность возникновения онкологии молочной железы, эндометрия и миомы матки. Противопоказаниями к этой терапии являются: варикозная болезнь и все те же опухоли, миома матки. К сожалению, многие женщины, приходящие ко мне на прием, не посещали гинеколога по несколько лет!

Правда, бывает, что гинекологических проблем нет и после сорока, по крайней мере, внешне это никак не проявляется. В этом случае, возможно, вообще не требуется никакой медикаментозной коррекции. Но подобные случаи скорее редкое исключение. Даже если вас ничего не беспокоит в этот период, все равно лучше перестраховаться и хотя бы раз в год профилактически посещать гинеколога.

Сегодня на смену классической гормонотерапии приходят так называемые фитоэстрогены. О них много говорят, но толком никто ничего не знает.

Фитоэстрогены – общий термин для определения класса негормональных веществ, получаемых либо из растений, либо из продуктов их метаболизма, которые благодаря своей структуре, сходной с эстрадиолом, могут обладать подобными ему возможностями воздействия на организм человека. Эти свойства позволяют им

«узнавать» эстрогенные рецепторы и связываться с ними. Согласитесь, препарат природного происхождения намного безопаснее натуральных гормональных средств. Да и чисто психологически это воспринимается намного легче.

Характер действия фитоэстрогенов зависит от их способности не только быть подходящим «ключом» к «замку» – рецептору, но и способности «ключа» «открывать замок», стимулируя в клетке специфические процессы. Только в этом случае фитоэстрогены проявляют свои эстрогенные свойства в полной мере.

Среди этих гормоноподобных веществ выделяют три основных класса, которые наиболее распространены в природе: изофлавоны, лигнаны и куместаны. Изофлавоны и куместаны представляют собой производные гликозидов и в больших количествах содержатся в соевых бобах, чечевице, гранатах, финиках, семенах подсолнечника, капусте, красном клевере. Лигнаны – преимущественно в оболочке зерна (особенно пшеницы, ржи и риса), семенах льна, а также в орехах, некоторых фруктах (вишне, яблоках) и овощах (чесноке, петрушке). Под воздействием микробов кишечника они подвергаются метаболизму до энтеродиола и энтеролактона.

Биологическая активность фитоэстрогенов в сотни раз ниже активности эндогенных эстрогенов, однако постоянное употребление продуктов, их содержащих, позволяет довести их концентрацию в организме до необходимой. До наступления менопаузы это защищает от таких заболеваний, как рак молочной железы, а в дальнейшем способствует поддержанию некоторых угасающих с возрастом функций женского организма.

Классическим примером гормонального влияния фитоэстрогенов на млекопитающих стала «клеверная болезнь» – бесплодие у овец, вызванное изофлавонами, содержащимися в клевере. История такова: в 1946 г. у овец Австралии, выпас которых производили на пастбищах, богатых красным клевером, было выявлено резкое снижение плодовитости, вплоть до бесплодия. Как оказалось, изофлавоны составляют 5 % сухой массы клевера, которым питались животные.

Фитоэстрогены представляются весьма перспективными для изучения их многообразных свойств и внедрения в клиническую практику. Доказана их достаточная эстрогенная активность, что позволяет включать их в схемы заместительной гормональной терапии у пациенток со сниженным эстрогенным фоном в результате возрастных изменений или искусственной менопаузы без риска вызвать побочные эффекты. Они эффективны в плане купирования климактерических расстройств и обладают важным профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний. Фитоэстрогены проявляют противоопухолевое действие в отношении гормонозависимых новообразований

органов женской репродуктивной системы за счет угнетения активности некоторых ферментов. Способны частично подавлять пролиферацию клеток рака молочной железы.

Изофлавоны активно участвуют в обменных процессах в костях. Рядом исследований доказано, что изофлавоны способны стимулировать развитие остеобластов – клеток, отвечающих за рост костной ткани, и имеют важное клиническое значение в профилактике остеопороза после менопаузы.

Результаты показали, что у пациенток, принимающих фитоэстрогенный препарат, в течение года плотность костной ткани повысилась в той же степени, что и в группе принимающих настоящие гормоны.

Фитоэстрогены обладают профилактическим эффектом не только в отношении онкозаболеваний, они оказывают положительное воздействие и на сердечно-сосудистую систему. В настоящее время считается, что в основе развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний лежит воспалительный процесс. Флавоноиды оказывают противовоспалительное, противосклеротическое и противоаллергическое действие, которое реализуется за счет ингибирования нуклеарного фактора NF-κB.

То есть фитоэстрогены достаточно эффективны как в плане купирования климактерических расстройств, так и для профилактики онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда ко мне на прием приходит женщина в возрасте за сорок, я обычно рекомендую ей препарат с микродозой фитоэстрогенов, которые, с одной стороны, не вызывают менструальноподобную реакцию, а с другой – помогают снять все нежелательные последствия климакса. Чаще всего подобная медикаментозная поддержка проводится от полугода до года. Потом препарат можно плавно отменить под контролем общего самочувствия и анализа состояния костной ткани.

Если у вас по различным (в том числе и финансовым) причинам нет возможности проконсультироваться у гинеколога и сдать анализ на гормоны, вы вполне можете просто добавить в свой рацион продукты сои. Причем для этого совсем не обязательно употреблять сою в первозданном виде. Можно использовать готовые продукты питания, в которых она содержится.

В этот период соевый белок действительно очень полезен для женщины, но употреблять его нужно только в ограниченных количествах. Достаточно всего 100–

150 г соевого белка в неделю. Чрезмерное увлечение подобными продуктами может привести к весьма плачевным последствиям.

Искусственные пусковые механизмы

Для врачей-диетологов не является секретом, что некоторые лекарственные препараты способны вызывать прибавку в весе. А для многих людей без медицинского образования это порой становится полной неожиданностью.

Опасность представляют собой такие, казалось бы, безобидные и важные препараты, как ЛИВ-52, целый ряд антидепрессантов и другие психотропные средства на основе амитриптилина, любые гормональные препараты, в том числе и гормональные контрацептивы. И если антидепрессанты мы применяем не так часто и продолжительно, то с гормональными контрацептивами многие женщины «дружат» годами. Сейчас оральные контрацептивы в наших аптеках можно приобрести без особых трудностей. Конечно, дать 100 % гарантии от наступления беременности не может никто, но все же гинекологи признают, что эти таблетки являются самым надежным средством контрацепции.

По опыту своей работы я знаю, что любое назначение гормональных препаратов всегда, мягко говоря, настораживает пациентов.

Женские гормональные препараты (содержащие женские половые гормоны) могут как обладать противозачаточным действием, так и не обладать. Иногда, наоборот, они нормализуют гормональный фон и способствуют наступлению беременности. Многие из них содержат в своем составе прогестерон или компоненты, стимулирующие его выработку. Действие этого гормона мы с вами уже подробно обсуждали. У некоторых женщин после приема прогестерона обостряется чувство голода со всеми вытекающими последствиями. Самостоятельно употребляя данные препараты без учета индивидуальных особенностей, противопоказаний и без врачебного контроля, вы рискуете получить не только проблемы с весом, но и целый букет коварных дополнительных заболеваний.

Зачастую гормональный способ предохранения от нежелательной беременности предусматривает использование препаратов, которые представляют собой смесь половых гормонов-эстрогенов и так называемых прогестинов. А все врачи знают, что на активность гормонов сильно влияет даже незначительное изменение их молекулярного состава. Количество атомов углерода, побочных цепей, неопределенные химические связи, добавление других атомов – все это может очень сильно изменить механизм воздействия того или иного гормона в организме человека и вызвать ненужные побочные эффекты.

Прогестины – это созданные человеком химические молекулы, структура которых несколько отличается от структуры молекул гормонов, естественных для человека. Их свойства и эффекты похожи на действие прогестерона, но, поскольку они имеют несколько иной состав, у них существует также и ряд других (побочных) свойств. Временами эта биохимическая особенность используется по клиническим показаниям, и тогда их применение только приветствуется. Но иногда, особенно при самостоятельном использовании, это может сбить весь тонкий механизм «гормонального оркестра». Я имею в виду не санкционированное врачом применение синтетических прогестинов, особенно медроксипрогестерона ацетата (МПА). Именно с этим препаратом связывают ряд неприятных побочных эффектов, среди которых наиболее ярко проявляет себя набор веса и образование целлюлита. Подобные препараты необходимо принимать строго по показаниям и схемам.

Любые лекарственные препараты имеют те или иные побочные эффекты! Это факт! К примеру, набухание молочных желез при приеме противозачаточных пилюль считается явлением вполне нормальным. Скудные кровянистые выделения в первый-второй месяцы приема в межменструальный период тоже могут иметь место. Головная боль, головокружения, колебания в весе (плюс-минус 2 кг) – все это не патология и не повод для отмены. Ведь гормональные препараты назначают на достаточно длительный срок, и обычно организм уже к концу первого месяца адаптируется к их воздействию, и все приходит в норму.

Назначающие эти препараты врачи успокаивают своих пациенток тем, что в большинстве случаев все побочные симптомы исчезают самостоятельно спустя 1–3 месяца. Но избыточный вес-то все равно останется! По этой причине около 15 % женщин вынужденно отказываются от применения подобной гормональной терапии, порой даже не ставя своего врача в известность. И делают это резко, что неизменно еще хуже сбивает весь гормональный фон.

Абсолютные противопоказания к применению таких препаратов – заболевания печени, все виды опухолей любой локализации, а также диабет, бронхиальная астма, ожирение, аллергии, тромбозы, варикозное расширение вен нижних конечностей.

Подавляющее число врачей-онкологов утверждает, что лечение подобными гормонами не вызывает появления злокачественных образований, но все же оно способно ускорять их рост в тех случаях, когда эти образования уже имеют место быть.

Длительность приема таких гормональных средств не должна превышать один год, и перед следующим приемом необходим перерыв на 3–4 месяца. Если в это время

организм продолжает функционировать нормально, то можно вернуться к дальнейшему их применению.

Женщина должна также учитывать, что после прекращения приема гормональных контрацептивов «угроза» беременности резко повышается (так называемый эффект отмены). В это время следует особенно тщательно и педантично предохраняться, хотя подобная контрацепция не оказывает какого либо отрицательного влияния ни на последующую беременность, ни на сам плод.

Возникает закономерный вопрос: зачем же использовать синтетические прогестины, если они вызывают столько побочных эффектов? Дело в том, что в жизни любой женщины могут возникнуть определенные ситуации, когда прием подобных препаратов необходим по медицинским показаниям.

Прогестины часто прописывают при гинекологических проблемах, например, дисфункции яичников, аменорее и т. п. Делается это и тогда, когда нарушения месячного цикла возникают в подростковом возрасте. Однако в этом случае есть одно существенное «но»! Длительный прием препаратов подобного рода может «отучить» организм от самостоятельной выработки гормонов.

Или, к примеру, если до беременности у женщины были гормональные нарушения, то во время вынашивания плода ей требуется лекарственная поддержка, чтобы выработка женских и мужских гормонов была в норме и ребенок развивался нормально.

А вот вам другая ситуация: до беременности у женщины было все нормально, а с ее наступлением вдруг что-то пошло не так. Например, вдруг началось интенсивное оволосение от пупка вниз и вокруг сосков. В этом случае обязательно нужно обратиться к врачу, который может назначить гормональное обследование, а при необходимости выписать и гормоны. Необязательно женские половые – это могут быть, например, гормоны коры надпочечников.

Гормональные препараты продолжают оказывать свое действие еще некоторое время после того, как их перестали принимать. Правда, воздействуют они косвенно. Например, женщина несколько месяцев пьет гормональные таблетки, потом прекращает их прием, и в дальнейшем у нее нет проблем с циклом. Важно понимать, что даже когда таблетка «ушла» из организма, механизм, который она запустила, продолжает работать.

В заключение хочу подчеркнуть, что пытаться самостоятельно воздействовать на гормональный фон – весьма рискованное занятие.

Нет такой системы органов, на которую не повлиял бы избыток тех или иных гормонов. К примеру, трийодтиронин (который некоторые толстяки любят принимать самостоятельно для усиления обмена веществ) ускоряет психические процессы, повышает артериальное давление, вызывает сердцебиение и нарушение ритма сердца (мерцательная аритмия), повышает мышечный тонус и нестабильность настроения, приводит к увеличению щитовидной железы (зоб). И, конечно же, резко «ускоряет» обмен. Это его свойство пытаются использовать и некоторые нерадивые «народные целители», не подозревая о том, что наряду с жиром усиленно распадаются и белки организма, нанося колоссальный непоправимый вред не только дальнейшему лечению ожирения, но и организму в целом.

Две коварные конфетки

Я заметил, что многие пациенты в нашей клинике на приеме говорят одну и ту же фразу: «Я ем очень немного!»

Хотя вы, наверное, согласитесь со мной, что само по себе понятие «немного» довольно относительно. А может быть, тут стоит говорить уже не столько о количестве продуктов в ежедневном рационе, сколько о его качественном составе? Об энергетической ценности и о сочетании продуктов? Рацион должен быть полноценным, то есть содержать все необходимые компоненты в достаточных, но не избыточных количествах. При этом в организме не создается стрессовая ситуация, подобная голоданию, а, напротив, возникает максимальный биохимический комфорт.

Важно понять, что переедание – не обязательно употребление большого количества пищи! Это употребление избыточного для данного организма количества пищи. Что не всегда одно и то же, ведь все люди разные. Как нельзя сказать, что правильное питание – это целая тарелка или только половина ее. Вполне может быть, что это даже будет целый таз «безопасной» и правильной еды.

Доказано, что превышение рациона всего на две шоколадные конфеты или 50 г мороженого в день приводит к прибавке веса на 5 кг в год. Причем эти пять килограммов вы можете даже не почувствовать, так незаметно они будут накапливаться.

Планомерное увеличение массы тела может происходить на фоне неправильного питания, что в конечном итоге грозит эндокринными нарушениями. Или, наоборот, изначальная гормональная патология влечет за собой нарушения обмена веществ, приводящие к изменению массы тела. Низкая физическая активность – спутница всех городских жителей – также способствует ожирению. Ведь в этом случае даже нормальное на первый взгляд количество пищи является для вас избыточным. Энергия пищи не сжигается в процессе физических нагрузок, а превращается в жир. И чем меньше человек двигается, тем меньше он должен есть.

Бывает, что развитие ожирения обусловлено генетической предрасположенностью. Чаще всего это нарушение работы гипоталамуса – отдела головного мозга, который управляет гормонами и регулирует аппетит. После еды в крови повышается концентрация гормонов лептина и инсулина. Генные нарушения могут блокировать способность гипоталамуса адекватно оценивать содержание лептина в крови, нарушая механизм регуляции аппетита и приводя, таким образом, к обжорству.

Другое генетически обусловленное нарушение может препятствовать связыванию инсулина, что не позволяет трансформировать глюкозу в гликоген, и в итоге она преобразуется в жир. А избыток инсулина в крови также усиливает аппетит.

В чем виноват инсулин?

Поскольку материал, излагаемый в этой главе, несколько сложен для понимания, а значение его крайне важно и дает представление о главных принципах построения правильного питания, я позволю себе иногда повторять (дублировать) некоторые ключевые моменты.

Бывают моменты, когда непреодолимо хочется сладкого. И вроде с утра обещаешь себе быть благоразумным, не срываться, не думать о шоколадках и тортиках. Но проходит всего-то 3–4 часа, и начинаются самоуговоры: «Я съем мааааленький кусочек», «Сегодня съем, а завтра уже навсегда про это забуду и...», «Это не моя вина – это мой организм просит» – и так до бесконечности.

В чем же дело? Почему люди так равнодушны к сладкому? Только ли это желание побаловать себя или здесь кроется нечто гораздо большее? И почему тягу к сладостям так сложно контролировать?

Прежде всего, грубая ошибка – считать, что все ваши проблемы – из-за отсутствия силы воли. Как мне сказала однажды пациентка: «И сила вроде бы есть, и воли хватает, а силы воли нет!» Поверьте мне: дело вовсе не в этом. Чтобы принимать любое решение, надо видеть цель и пути решения, а значит, все дело в недостатке знаний о продуктах и физиологии своего любимого организма. А бывает и так, что

знания вроде бы и есть, а применить их к жизненным ситуациям никак не получается. Поэтому давайте восполним пробел и вместе постараемся избавиться от вредной привычки трескать сладости.

Как незаметно летит время в компании аппетитного тортика! А как приятно пообщаться с неотразимым шоколадным батончиком! Так и «общались» бы с ними бесконечно, если бы не врезавшаяся в тело тугая застежка на юбке (или на брюках). Типичный сладкоежка за плитку шоколада «Родину продаст».

Я тоже когда-то был сладкоежкой! И я на собственном опыте знаю, что вечный контроль над тем, сколько печенья, шоколада и прочего было съедено (или того хуже, клятва никогда их не есть), только сильнее раздувает пламя «сладкострастия». Если настроение будет хорошим, возможно, вы и удержитесь, и даже похвалите себя за выдержку. Но как только на горизонте сгущаются тучи, пресловутой силы воли уже не хватает, и вы, сдаваясь обстоятельствам и упрекая себя, буквально набрасываетесь на торт. А чувство меры в этот момент будет от вас где-то очень далеко.

Можно всю жизнь бороться с собой, поедая тонны сладостей и ругая себя при этом последними словами, а можно попытаться решить эту проблему, поняв механизм развития углеводной зависимости. Или, как говорят врачи, «углеводной жажды». Ведь главный принцип нашего организма – если вам чего-то хочется, значит, вам этого не хватает! Желаниями организм подсказывает нам, что ему нужно. Надо бороться не с симптомами, а находить и устранять причину углеводной зависимости. Как мы попадаем в эти сети и как развивается такая зависимость? Попробуем разобраться, чтобы понять, как можно с ней справиться.

Как вы уже знаете, источником самой доступной энергии в нашем организме являются углеводы. А самым большим потребителем глюкозы – наш мозг. Превышение или недостаток ее концентрации в крови вызывает нарушение работы мозга, да и всего углеводного и жирового обмена.

Позвольте вам также напомнить, что легко усвояемые углеводы расщепляются в пищеварительном тракте до глюкозы и быстро поступают в кровь. В ответ на повышение ее концентрации в крови поджелудочная железа начинает синтезировать гормон инсулин, обеспечивающий запасание и утилизацию глюкозы в клетках. В митохондриях этих клеток глюкоза разлагается до углекислого газа и воды, а высвобождаемая при этом энергия запасается в молекулах аденозинтрифосфата (АТФ). Избыток углеводов превращается в «животный крахмал» – гликоген. Если уровень глюкозы после этого продолжает оставаться высоким, включаются механизмы превращения ее в жиры, которые откладываются на «черный день» в адипоцитах – клетках жировой ткани. Хроническое отравление

избытком глюкозы приводит к развитию сахарного диабета второго типа (снижению чувствительности к инсулину).

Если уровень сахара в крови снижается настолько, что глюкозы не хватает для снабжения клеток энергией, поджелудочная железа начинает вырабатывать другой гормон – глюкагон, который превращает запасенный в печени и мышцах гликоген обратно в глюкозу.

Вы уже знаете, что запасы гликогена в организме невелики, и когда они истощаются, в печени начинается синтез глюкозы из некоторых аминокислот (глюконеогенез) и одновременный распад жиров с образованием жирных кислот. Сами жировые клетки при этом никуда не деваются, они просто делятся с организмом частью своих жировых запасов и при первом удобном случае быстренько восстанавливают их.

Но инсулин не только нормализует уровень сахара в крови. Он также способствует выработке особых ферментов, которые защищают жировые клетки от разрушения и увеличивают их число. А минимальный уровень инсулина, напротив, способствует активизации процесса расщепления жира и нормализации веса.

То есть постоянное поддержание баланса уровня глюкозы (сахара) в организме происходит с помощью двух гормонов – инсулина и глюкагона, вырабатываемых поджелудочной железой.

Теперь подробно остановимся на главном «виновнике» отложения жиров и великом труженике – инсулине.

Инсулин – это гормон белковой природы, образуемый бета-клетками так называемых островков поджелудочной железы. Интенсивность выделения инсулина зависит от многих факторов, но прежде всего – от уровня глюкозы (сахара) крови, ведь его основная задача – поддержание этого уровня.

Как только в кровь попадает сахар (глюкоза), автоматически повышается и выделение инсулина. Утилизация глюкозы в норме должна происходить непосредственно в клетках. Нашим далеким предкам пища, богатая углеводами, перепадала довольно редко и, скорее всего, сезонно.

Я думаю, что природа предусмотрела неограниченный синтез инсулина, чтобы обеспечить полнейшее усвоение самого эффективного «топлива» всех времен и народов – углеводов. Именно поэтому, съев углеводистые продукты (хотите вы

этого или нет), вы запускаете древнейшую в эволюции млекопитающих биохимическую реакцию синтеза и отложения запасов энергии на «черный день».

Поступая в кровь, инсулин способствует превращению глюкозы в гликоген, но рано или поздно места для гликогена в печени и мышцах не хватает, и вот тогда поступающие порции глюкозы прямым ходом превращаются в жиры, которые откладываются в «закрома» подкожно-жировой клетчатки. И поверьте мне, этот конвейер синтеза жиров будет работать без остановки при постоянном, избыточном поступлении глюкозы (сахара) в кровь.

При этом сам инсулин, поступая в кровь, способствует появлению сильнейшего чувства голода, недоедания, и человек настолько привыкает подавлять это состояние приемом новых порций углеводистой пищи, что становится зависимым от нее, как от наркотиков. Представьте состояние, при котором надо кушать что-нибудь сладенькое каждые 2–3 часа, просто для того, чтобы чувствовать себя нормально.

Позволю напомнить вам пример с паровозиком, приведенный мною чуть ранее, в параграфе про углеводы: вы съедаете что-то сладкое – повышается уровень глюкозы в крови – выделяется огромное количество «паровозиков» инсулина, которые тащат эту глюкозу в органы и ткани. Вспомнили? Так вот, инсулина всегда выделяется несколько больше, чем нужно, так как рецепторы со временем теряют к нему чувствительность. И сахар из крови он растаскивает довольно шустро, при этом иногда «перегибая палку». Поэтому уже через некоторое время возникает другая крайность – состояние нехватки сахара в крови, своеобразный углеводный провал – гипогликемия. Оно сопровождается слабостью, снижением физической и умственной работоспособности, иногда появляются голодные головные боли и даже тремор (дрожание) рук. Но главное – у вас снова резко возрастает аппетит, требуя очередной углеводной «дозы». Круг замкнулся.

Такое необычное воздействие быстрых сахаров люди заметили очень давно. Еще в древней Индии и Китае местная элита использовала экзотические наркотики. В числе этих наркотиков было то, что мы сегодня называем пищевым сахаром. По оказываемому действию он напоминал бич нашей эпохи – кокаин. Возможно, воздействие сахара как наркотика несколько преувеличено. Но между ними есть и некоторые очевидные сходства: сахар, как и кокаин, является растительным экстрактом, очищенным до химически чистого состояния, т. е. не содержит витаминов, минералов, белков или клетчатки. Вызывает стойкую зависимость по целому ряду механизмов и в результате приводит к системному заболеванию – сахарный диабет. Финал вам уже известен. Только в случае с сахаром все происходит несколько мягче и медленнее, но суть-то от этого не меняется! Есть повод задуматься!

Ученые уже давно обратили внимание на то, что при употреблении разных видов продуктов концентрация глюкозы в крови, а следовательно, и ответное выделение инсулина, повышается в разной степени и с разной скоростью. Это позволило доктору Дэвиду Дженкинсу, профессору университета Торонто в Канаде, в 1981 году впервые ввести понятие «гликемический индекс».

«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.

Этот индекс тем выше, чем выше поднимается уровень глюкозы в крови, при этом гликемический индекс чистой глюкозы принято принимать за своеобразный эталон, равный 100 единицам. Чем выше этот индекс у продуктов, тем большее количество сахара будет в крови при их употреблении.

Возьмем, к примеру, знакомый нам с детства белый и черный хлеб, у которых разница по калорийности всего лишь 5 ккал. Белый хлеб, имеющий высокий гликемический индекс, сразу вызывает резкое повышение глюкозы (сахара) в крови. В ответ выделяется огромное количество инсулина. Процесс расщепления жира не просто прекращается, а скорее наоборот – излишки глюкозы постепенно пополняют его запасы. Черный хлеб, а еще лучше цельнозерновой, не дает такого резкого подъема сахара. Следовательно, и инсулинового «взрыва» не будет.

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 гренков – имеет меньший гликемический индекс по сравнению со свежим и теплым.

Дэвид Дженкинс своими исследованиями пытался пролить свет на особенности воздействия различных продуктов на углеводный обмен, определить, какое питание наиболее благоприятно для людей, болеющих сахарным диабетом. И лишь позднее его исследования легли в основу программы питания (диеты), придуманной Мишелем Монтиньяком, принципы которой он описал в своей книге «Секреты питания». Книга изменила старые представления об обмене веществ и

имела в то время грандиозный успех. Описанная диета получила заслуженное признание у диетологов всего мира, была одобрена учеными медицинского факультета Гарварда и даже ВОЗ. Ее относят к категории безопасных стандартных диет и успешно применяют во многих клиниках Европы и США для лечения ожирения. Стоит ли говорить, что эта диета является лидером и на родине автора, где ее рекомендуют врачи Института питания Франции. Но немногие, к сожалению, сейчас знают и помнят, что основу этой диеты составляют открытия незаслуженно забытого ученого – Дэвида Дженкинса.

Дальнейшее развитие учение о закономерностях влияния углеводов получило в 1997 году, когда ученые Гарвардского университета во главе с Вальтером Уиллеттом, изучая связь между потреблением продуктов с высоким гликемическим индексом и риском возникновения диабета второго типа (инсулин-независимый), выяснили, что связь эта прямо пропорциональна.

Именно британским ученым принадлежит «пальма первенства» в выявлении закономерности реакции аппетита на употребление тех или иных продуктов. Они первые раскрыли механизм этого процесса. Согласно их исследованиям, оказалось, что продукты с низким гликемическим индексом повышают выработку гормонов, которые подавляют аппетит и посылают сигнал насыщения организма.

Список продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ) возглавили белый хлеб и многие знакомые вам сладости. К продуктам с низким ГИ относятся большинство фруктов, овощи, а также вся обширная группа белковых продуктов.

Результаты проведенного исследования показали, что участники, потреблявшие продукты с низким ГИ, имели уровни гормона GLP-1 в плазме крови на 20 % выше, а этот гормон является самым эффективным химическим веществом для подавления аппетита. Таким образом, продукты с низким ГИ позволяют человеку значительно уменьшить количество потребляемой пищи и не страдать при этом от голода. Показатели уровня инсулина в этой группе также были на 38 % ниже по сравнению с показателями тех, кто употреблял пищу с высоким ГИ. Лондонским специалистам впервые удалось проиллюстрировать влияние различной еды на производство GLP-1 и формирование эффекта насыщения.

И уже относительно недавно Жанетт Брэнд-Миллер (Janette Brand-Miller) из Сиднейского университета, проводя исследования, обратила внимание на то, что в ответ на употребление некоторых видов продуктов с низким ГИ поджелудочная железа иногда почему-то выделяет слишком много инсулина. Итогом ее работы стало введение нового индекса. В дополнение к ГИ, который характеризует скорость повышения уровня глюкозы в крови, она предложила новый индекс – инсулинемический, который характеризует скорость выделения инсулина в ответ на ту или иную пищу. Этот показатель более точно отражает способность

продуктов питания влиять на выделение инсулина. К тому же оказалось, что в большинстве случаев оба эти индекса соответствуют друг другу – чем больше один, тем больше и другой. В большинстве случаев, но не всегда! Раньше предполагалось, что гликемический индекс характеризует скорость подъема уровня сахара в крови в ответ на потребление определенного количества (порции) любого продукта, содержащего в своем составе 50 г чистых углеводов. Жанетт Брэнд-Миллер предложила пересмотреть этот подход:

- за продукт для сравнения (эталон) она взяла не глюкозу, а белый хлеб. Его гликемический индекс условно принимался ею за 100 единиц;
- для экспериментов и дальнейших вычислений как инсулинемического, так и гликемического индексов предлагалось использовать не эталонные порции продукта, содержащие 50 г углеводов, а порции продуктов, дающие при сгорании одинаковое количество энергии: 1000 килоджоулей (240 ккал).

Совсем я вам, наверное, голову заморочил. Но честное слово, понимание этих законов очень важно для грамотного построения рациона питания не только людей с избыточным весом, но и вполне здоровых мужчин и женщин. Это, пожалуй, самый сложный раздел книги, так что потерпите еще совсем немного, и скоро все станет ясно и понятно.

Для иллюстрации всего сказанного приведу пример некоторых продуктов, инсулинемический ответ организма на которые сильнее гликемического.

Таблица. Сравнение гликемического и инсулинемического индексов

Эти цифры не надо запоминать. Я привожу их только для общего сравнения. Существуют целые списки и таблицы таких продуктов, но нужны они скорее ученым и врачам-диетологам, так как вряд ли в повседневной жизни вы будете за столом сверять индексы того или иного продукта.

Эти индексы также могут изменяться под влиянием различных факторов: кулинарной обработки, взаимодействия различных продуктов между собой. Людям, страдающим ожирением, достаточно иметь лишь общее представление о механизмах влияния различных продуктов на выработку инсулина и учитывать эти индексы всего лишь у нескольких видов наиболее часто используемых продуктов.

Мы уже довольно много внимания уделили тому, как углеводы способны влиять на выработку инсулина, и поняли, что от этого гормона зависит, голодны мы или нет. Но невольно возникает вопрос: а существует ли связь между выделением инсулина и интенсивностью накопления жиров?

Оказывается, существует! У всех людей процесс накопления (или ненакопления) резервного жира в организме напрямую связан с выделением инсулина. И хотя главное природное назначение этого наиважнейшего гормона – убирать глюкозу из крови, с тем же успехом он способствует отложению попавших в кровь жиров. И тут мы подходим к самому главному! Отчего и как это происходит – давайте разбираться.

Итак, повторю еще раз: нормальной реакцией организма на увеличение уровня глюкозы (сахара) в крови является выделение инсулина, который убирает ее из крови, помогая проникать в ткани. Это хорошо! Глюкоза не плавает больше у нас в крови, а идет на погашение энергетических потребностей организма. И это здорово! Кажется, чего нам еще надо? Сахар в крови «снизился» – инсулин больше выделяться не должен.

Но, как вы помните, у части людей инсулина выделяется слишком много. Это связывают с потерей чувствительности к нему рецепторов организма (резистентность к инсулину). Об этом мы говорили в самом начале этой главы. Опять вспоминаем пример с паровозиком.

Иногда виновата наследственность, иногда дефицит хрома. Но чаще всего к этому состоянию нас приводит наша с вами «сладкая жизнь», то есть безудержная страсть к легкоусвояемым углеводам. Всего за пару лет постоянного поедания конфет и булок поджелудочная железа приучается выбрасывать бесконечные потоки инсулина, и клетки, конечно, со временем теряют к нему чувствительность. При этом даже если вы начинаете себя ограничивать (несмотря на уменьшение уровня глюкозы в крови), инсулин продолжает идти потоком просто потому, что регуляция его уже давно нарушена.

Довольно простым и достаточно точным признаком наличия патологии поджелудочной железы и потери чувствительности рецепторов к инсулину является абдоминальное (в области живота) распределение жировой ткани.

Доктор Джеральд М. Ривен и его коллеги из Стэнфордской Университетской Школы Медицины предположили, что величины индекса массы тела – ИМТ (англ. body mass index (BMI) и окружности талии могут быть одинаково показательны для определения пациентов с резистентностью (нечувствительностью) к инсулину. При этом в группу риска можно включить уже тех людей, окружность талии которых – для мужчин превышала 94 см, а для женщин – 80 см.

Хотите замерить свою талию? Я подожду. Хотя для многих большой вопрос – где искать эту самую талию!

Ученые протестировали 260 добровольцев, 133 из которых имели явные признаки ожирения. В результате обнаружилось, что чувствительность к инсулину напрямую связана со степенью ожирения, независимо от того, что использовалось в качестве показателей: индекс избыточного веса – ИМТ или окружность талии. То есть даже небольшой пивной животик может говорить о нарушении углеводного обмена и направлении его обладателя прямо в когтистые руки сахарного диабета.

Но уж что есть, то есть. Главное, что это пока еще обратимый процесс. Итак, предположим, у вас имеется (а в большинстве случаев это так и есть) скрытая или явная резистентность (нечувствительность) к инсулину. При этом в крови поддерживается постоянно высокая концентрация этого гормона, а вы решили в очередной раз утопить грусть в кремовом торте или пирожных. Что же произойдет?

А вот что: немедленно удовлетворив энергетические потребности за счет сахара торта, ваш организм сразу постарается отложить имеющиеся там жиры (жирный крем) про запас. И я вас уверяю, сделает он это весьма успешно благодаря огромному количеству того же инсулина. Ведь жировые депо нашего организма безграничны, а «ворота» в них всегда открыты. Вспомните фотографии-ужастики, на которых изображены люди с крайней степенью ожирения. Они запасают в своем теле до полутонны жира.

Как же вообще происходит этот ненавистный процесс накопления жиров? Постараюсь кратко объяснить, ведь врага надо знать в лицо!

Черные запасы на «черный день»

Жировая клетка была создана природой для того, чтобы хранить запасы энергии в виде жиров на случай, если завтра нам с вами вдруг нечего будет есть. Это возникший эволюционно и хорошо за годы отлаженный страховочный механизм. И самое интересное, что это вполне нормально. Так и должно быть! Более того – этот же принцип применим не только к человеку: так устроена физиология всех живых существ (вспомните медведя, который перед спячкой набирает жир, тюленя в ледяной воде). Но если для животных жировая прослойка – жизненная необходимость, чтобы выжить в холоде и голоде, то для человека холод и голод остались в глубоком историческом прошлом. Теперь эти невзгоды уже не имеют первостепенного значения, у нас есть теплая одежда и жилье, большие супермаркеты и немаленькие холодильники.

С другой стороны, согласитесь, что такая комфортная жизнь сама по себе является источником многих наших проблем. Растет число эндокринных заболеваний,

всевозможных форм нарушений обмена веществ. Наши холодильники завалены полусинтетической пищей, а полки – всевозможными лекарствами. Причем со временем увеличивается количество как того, так и другого! Мы сами с юности упорно губим свой организм, а затем полжизни работаем на аптеку. Разница между натуральными продуктами, которые ели наши бабушки и дедушки, и тем, что сейчас продается в магазинах, огромна.

Судите сами, при всей недолговечности продуктового сырья, например, молока, которое скисает в течение суток, вы покупаете продукты, срок годности которых составляет свыше нескольких месяцев! И проблема не во внешнем виде промышленных продуктов питания. Внешне-то они как раз абсолютно идентичны тем, что ели наши предки. Главная проблема внутри – разрушение питательных веществ в обрабатываемых продуктах, приводящее к тому, что теперь они усваиваются вашим организмом с большим трудом. Нас уже не спасают даже строгие ГОСТы, допускающие теперь попадание на прилавок всевозможных «йогуртеров». С экранов телевизора на нас смотрят улыбающиеся лица «хозяек», которые кормят семью супом из кубиков и пластилиновыми сосисками. О соках с общим лозунгом «лопну, но выпью» мы уже не раз говорили. Раньше от этого беспредела нас хоть как-то защищало советское государство, вбивавшее в наше сознание, что не все то золото, что блестит. Старшее поколение еще помнит пентагон знака качества.

Вдумайтесь только – 3 кг химических веществ проглатывает за год среднестатистический потребитель самых разных, порой абсолютно привычных продуктов: кексов, например, или мармелада.

Если сравнивать по весу – это 3 пачки стирального порошка! Красители, эмульгаторы, уплотнители, загустители присутствуют теперь буквально во всем, что мы вынуждены есть.

Я вот все думаю: почему нам предлагают в магазинах эту отраву? Кому это выгодно? Почему лгут, что нормальное сливочное масло вредно, что натуральное сало – вредно, что жирное молоко – вредно, что употребление этих продуктов приводит к заболеваниям сердца? Почему рекомендуют есть каши типа «раз – и готово!», настойчиво утверждают, что масло «первого отжима» по цене 50–60 рублей за бутылку – это то, что нужно именно вам, именно вашей семье?

А все очень просто: потому что им нужны наши с вами деньги. Ведь ваша больная печень – это ваша, а не их больная печень. Аллергия вашего ребенка волнует только вас, ну и может быть, разве еще военную призывную комиссию. Но ваши деньги – это совсем другое дело. Деньги не пахнут! Деловые люди, разъезжающие мимо нас в шикарных машинах, живут за чертой нашего понимания, в своем изолированном от обычных людей мире. Да они готовы положить в этот торт хоть

крысиный яд, лишь бы «это» пользовалось спросом. Вспомните пример с бурым (коричневым) сахаром.

Вся наша непростая жизнь, а я бы даже сказал – борьба за жизнь, как в зеркале, отражается и на нашей внешности, и на нашем здоровье. Что мы получаем взамен за наш труд и наши деньги? Быстро увядающая проблемная кожа – мы уже не можем обойтись без всевозможных кремов и масок. Ломкие ногти, поддерживающие процветание индустрии искусственных накладных ногтей. Проблемные волосы (ох, какие волосы у меня были в юности!) – постоянный поиск все новых супершампуней и ополаскивателей. У кого из нас остались идеальные зубы, не тронутые бормашиной? Помните, как у Хазанова: «А у них во рту зубов – видимо-невидимо! И все белые! Все белые!» Нереально? Почему? За деньги отбелят!

И, конечно, вся эта синтетическая еда влияет, не может не влиять, на наш вес! Под воздействием всех этих агрессивных факторов изменяется сама структура и физиология жировой ткани. Из запасника энергии она превращается в большую эндокринную «опухоль», вырабатывающую не свойственные нашей конституции гормоны. У женщин – мужские (тестостерон) – вот вам и проблемы бесплодия. У мужчин – женские (эстрогены): пивные животики, заболевания простаты и импотенция. Супружеский долг выполняется все реже и реже! А мы грешим на возраст, на усталость, думаем, что так и должно быть. Однако этот материал, пожалуй, уже не для публичного изложения – скорее для разговора в кабинете наедине с доктором.

Все эти сложные индивидуальные схемы нарушения углеводного и жирового обмена мы с вами уже подробно и не раз разбирали, да и сейчас повторяться не стоит – эта книга посвящена несколько другой теме. Просто я хочу, чтобы вы понимали, что мы с вами каждый день употребляем, закладывая в «закрома родины». Дальше расскажу вам об основных, принципиальных процессах накопления и расходования жира в нашем организме.

Итак, как это работает?

Один день из жизни жировой клетки

Количество жировых клеток (адипоцитов) и их предшественников (преадипоцитов) закладывается у человека всего лишь в два коротких периода его жизни. Первый начинается еще в утробе матери (третий триместр беременности) и заканчивается спустя год после рождения. Вспомните свои фотографии в год – если у чудного карапуза на карточке уши не видны из-за щек, значит, этих клеток у вас и сейчас немало. Второй этап увеличения количества жировых клеток – период полового созревания (девять – четырнадцать лет). Если вы в этот период были пышкой и уроки физкультуры были для вас эмоциональной проблемой, значит, в это время вы добавили себе еще несколько миллионов этих клеток.

Если во время этих этапов развития малыша беременная мама «раскармливает» себя и плод или любимая бабушка пичкает девушку-юношу-подростка плюшками, приговаривая: «Ешь на здоровье, чтобы голова хорошо работала», – в результате мы имеем то, что имеем. Само количество жировых клеток становится намного больше, чем могло бы быть. Поэтому восемь из десяти полных детей рискуют остаться такими же, когда вырастут. «Число жировых клеток в организме постоянно – 10 % из них ежегодно распадается и столько же вновь образуется», – пишет в своем докладе профессор Петер Арнер из Шведского Каролинского медицинского института.

Однако, по последним данным, организм людей, страдающих лишним весом, восстанавливает жировые клетки в несколько большем количестве. То есть производит больше жировых клеток, чем организм со средним или нормальным весом. Поэтому здесь мы можем наблюдать картину, когда нарушается привычный природный процесс и жировая ткань быстро растет не только за счет увеличения объемов адипоцитов, но и за счет их количества. В организме чрезмерно полного человека образуется в два раза больше жировых клеток, чем у человека с нормальным весом. Рождающиеся у такого человека новые клетки к тому же приобретают способность к более быстрому наполнению жиром. Жировые клетки постоянно распадаются и вновь образуются, но их общее число, заложенное с детства, у человека, не страдающего полнотой, остается практически неизменным даже после сильного похудения. Однако сбалансированное, правильно подобранное питание и постоянные прогулки на свежем воздухе могут замедлить скорость возникновения в организме новых жировых клеток уже в детстве.

Когда жировые клетки и их предшественники вступают во взрослую жизнь – это еще пустые пузырьки, но они в любой момент готовы наполниться жиром. И чаще всего так и происходит. Наиболее коварен синдром ожирения, развивающийся именно в раннем детстве, не только потому, что предрасполагает к различным детским заболеваниям, но и потому, что обычно в дальнейшем приводит к ожирению у повзрослевшего человека. Многочисленные жировые клетки сохраняются в организме на протяжении всей нашей жизни. Неоднократно многими учеными высказывалось предположение о значении генетического фактора в развитии ожирения у детей, поскольку частота его особенно высока среди потомков тучных людей. Однако это, на мой взгляд, больше связано с семейными традициями употребления пищи.

Теперь вы уже знаете, что ожирение может быть обусловлено как увеличением числа самих жировых клеток (даже при незначительном заполнении их вакуолей жиром), так и ростом жировой ткани за счет заполнения жиром нормально-умеренного числа клеток. При этом сами адипоциты (жировые клетки) могут увеличиваться до огромных размеров.

В природе существует только два механизма запасаания жиров: захват их из плазмы крови и липогенез – синтез жиров из других источников, в частности глюкозы. Жировая ткань – это своего рода самозаряжающийся энергетический аккумулятор, она постоянно участвует в энергетическом обмене организма. Жиры находятся в крови в виде липопротеидных частиц. Наибольшие из этих частиц (содержащие наибольшее количество триацилглицеридов) слишком велики, чтобы проникать из капилляров в межклеточную жидкость, а оттуда – в жировые клетки (адипоциты). И, как правило, они туда и не проникают. Накопления жира при этом не происходит.

Но как только вы съедаете что-то сладкое, глюкоза, поступающая в кровь (в результате всасывания из кишечника), в количествах, превосходящих потребности организма или возможности процесса депонирования гликогена, используется для синтеза жирных кислот. Наиболее важным местом образования эндогенных, преимущественно насыщенных жирных кислот являются клетки нашей печени. Одновременно на подъем уровня сахара поджелудочная железа выбрасывает в кровь потоки инсулина. Организм тут же реагирует на этот поток инсулина выделением уже знакомого вам фермента со сложным названием липопротеинлипаза. Главная его функция заключается в расщеплении крупных липопротеидных частиц до свободных жирных кислот, которые уже свободно могут проникать в межклеточную жидкость и внутрь адипоцитов, пополняя «закрома Родины». Попадая туда, жирные кислоты, собираются в липидные капли и накапливаются в вакуолях жировой клетки, растягивая ее до немыслимых размеров. Так что даже вообще не употребляя в пищу жиров, но съедая что-то сладкое, вы имеете возможность их накопления, используя резерв жиров крови.

Одно хорошо: обычно, зная это, мы употребляем углеводы отдельно от жиров! В разные приемы пищи. Или я ошибаюсь?

Возьмем, к примеру, излюбленные лакомства – шоколад, торты, или даже банальный бутерброд (может, не зря он всегда падает маслом вниз?). В этих продуктах изобилие и жиров и углеводов. И как правило, все эти жиры, подхваченные инсулином, стрелой полетят в жировую клетку, по дороге подготавливаясь для внедрения туда липопротеинлипазой, выделенной, в свою очередь, на углеводы.

Этот процесс идет очень быстро и занимает всего 3–4 часа. Вы даже из-за праздничного стола не успеете встать, как станете несколько больше. Но ведь хорошего человека чем больше, тем!.. Или не так?

Одновременно в жировой ткани под влиянием того же инсулина (никак он не успокоится) происходит процесс этерификации жирных кислот (от греч. *aither* – эфир и лат. *facio* – делаю). В жировой клетчатке тучных людей повышается доля глюкозы, используемой для образования глицерина, и этерификация жирных

кислот начинает преобладать над выходом свободных жирных кислот из клеток. Они оттуда никуда и не уходят, как бы нам этого ни хотелось.

Если говорить проще: многочисленные механизмы воздействия инсулина как бы наслаиваются на тот дисбаланс жиров, который создан излишним питанием. У людей, страдающих ожирением, отмечается значительное повышение содержания инсулина в циркулирующей крови, а также чрезмерно быстрая реакция на поступление глюкозы в желудочно-кишечный тракт.

Сочетание избыточного, насыщенного жирами питания с гиперинсулинизмом не только способствует захвату глюкозы жировой клетчаткой, но и индуцирует синтез ряда ферментов (фермента, расщепляющего цитрат, ацетил-КоА – карбоксилазы и синтетазы жирных кислот) в клетках печени и жировой ткани, что неизменно ведет к стимуляции липогенеза (наращиванию жиров). Кроме того, повышение концентрации инсулина ингибирует (замедляет) гормоночувствительную липазу, что вызывает дальнейшее смещение уже нарушенного баланса в сторону отложения жиров. Теперь все понятно? Простите, шучу! Конечно, ничего не понятно, но крайне интересно, не правда ли?

Объясню кратко: главное, что следует из этого уяснить – избыточный инсулин не только стимулирует захват, накопление циркулирующих в крови жиров, отложение их в подкожной клетчатке и внутренних органах, но и способствует новообразованию жира из углеводов.

Другой возможный механизм отложения жиров – липогенез, или пентозофосфатный путь, также стимулируется инсулином. И, как оказалось, связано это с недостатком в организме ряда микроэлементов и прежде всего – хрома. Но от подробного разъяснения этого нарушения обмена я вас, пожалуй, избавлю. Просто поверьте мне на слово!

Объявлена всеобщая мобилизация

В жировой ткани человека содержится большое количество жира, преимущественно в виде триглицеридов, которые играют в обмене жиров такую же роль, как гликоген печени в обмене углеводов. То есть являются резервным хранилищем организма. В случае крайней необходимости происходит высвобождение жирных кислот из запасов жировой ткани. Они попадают в кровь, связываются с альбуминами плазмы крови и становятся доступными для использования другими системами организма. Мобилизация жира активируется в тех случаях, когда глюкозы явно недостаточно для обеспечения энергетических потребностей организма: после завершения пищеварения до следующего приема пищи, при голодании и продолжительной физической работе под действием

гормонов глюкагона, адреналина и соматотропина. Во всех этих случаях жирные кислоты поступают в кровь и могут использоваться как альтернативный источники энергии.

Триглицериды жировой ткани подвергаются гидролизу (липолизу – распаду) под действием ферментов липаз. В жировой ткани содержится несколько видов липаз, из которых наибольшее значение имеют так называемые гормоночувствительная липаза (триглицеридлипаза), диглицеридлипаза и моноглицеридлипаза. Последний из этих ферментов всегда присутствует в жировых клетках и известен своей гормональной зависимостью. Он неактивен при высоком уровне того же инсулина. То есть инсулин, влияя на активность этого фермента, подавляет высвобождение жиров.

Когда содержание глюкозы в жировой ткани понижено, освободившиеся в ходе липолиза жирные кислоты не могут быть использованы жировой тканью обратно для ресинтеза триглицеридов, и поэтому они быстро покидают эту ткань. Под действием инсулина связываются и уже высвобожденные жирные кислоты, стимулируется их ре-этерификация – отложение в жировую ткань. Этот эффект очень чувствительный, развивается даже при сравнительно невысоких концентрациях инсулина, и очень быстротечный – происходит всего за минуты после подъема концентрации инсулина в крови.

То есть инсулин не только активирует процесс запасаения жиров, но и блокирует его мобилизацию (распад).

В норме захват жирных кислот после еды сбалансирован процессом траты жира в постабсорбционной стадии (после завершения пищеварения до следующего приема пищи – например, во время ночного голодания) или во время выполнения аэробной физической нагрузки. При этом у многих людей набор веса не происходит, и количество запасаемого жира остается постоянным в течение длительного периода времени. Однако, как мы только что выяснили, может развиваться состояние, при котором благодаря повышенному содержанию инсулина в крови (гиперинсулинемии) откладывание жира начинает преобладать над его растратой.

Для того чтобы помочь вам разобраться во всей этой биохимии, я приведу два простых наглядных примера, описанных в свое время Мишелем Монтиньяком.

Например, вы съедаете простой кусок хлеба. Что происходит?

Хлеб – это углевод, его крахмал быстро трансформируется в глюкозу, которая поступает в кровь. Организм сразу попадает в стадию гипергликемии, то есть в

состояние резкого повышения уровня глюкозы в крови. Поджелудочная железа немедленно реагирует на это выбросом инсулина, который, снижая уровень сахара в крови, заставляет глюкозу поступать в нуждающиеся в ней органы. Если жиров при этом нет и количество поступившей глюкозы не превышает резервные емкости запасов гликогена, то и откладываться в виде жиров просто нечему. Хотя и распада жиров в этом случае, вполне естественно, ждать не приходится.

Допустим, в другой раз вы тоже съедаете кусок хлеба, но уже с маслом. В этом случае хлеб – углевод, будет переработан в глюкозу, а масло – липид – в жирную кислоту. И то и другое почти одновременно попадает в кровь. Уровень сахара в крови сразу возрастает, поджелудочная железа опять выделяет гормон инсулин. Но в этом случае инсулин уже активно тащит жиры бутербродного масла в жировые клетки.

Если вы молоды, здоровы и никогда не злоупотребляете мучным и сладким, то я могу предположить, что и ваша поджелудочная железа находится в таком же здоровом состоянии. Она выделит ровно столько инсулина, сколько понадобится для переработки поступившей в кровь глюкозы. Но если вы постоянно насилюете поджелудочную железу углеводными нагрузками, то и она ответит вам тем же. Даже на небольшое количество углеводов она по привычке выбросит в кровь «фонтан» инсулина. Его количество будет намного превышать дозу, необходимую для переработки глюкозы, и он сразу потащит жиры сливочного масла под кожу. В результате часть липида (из масла) обязательно отложится про запас – в жир. Все просто!

Развитие ожирения, даже на начальных стадиях, во многом зависит от состояния вашей поджелудочной железы и чувствительности рецепторов организма к гормону инсулину. Человек со здоровой железой может есть абсолютно все и в любом количестве, оставаясь при этом в нормальном весе, пока со временем не угробит чревоугодием свою поджелудочную железу. С другой стороны, даже человек, всего лишь склонный к ожирению, уже имеет начальные стадии патологии поджелудочной железы. И избыточный вес – это не только косметический дефект, а симптом начала развития грозного заболевания.

Фиксация жира в жировых клетках зависит от того же гормона – инсулина. При развитии ожирения поджелудочной железе приходится прилагать все больше усилий, чтобы удержать этот жир в жировых клетках. Уровень инсулина в крови начинает повышаться, и чувствительность к нему теряется. Просто замкнутый круг какой-то!

Конечно, механизм развития ожирения намного сложнее и у каждого может протекать по своему особому «сценарию», но в основе его всегда лежит взаимодействие инсулина, жиров и углеводов. Я постарался изложить вам этот механизм как можно проще, но на самом деле это только вершина айсберга многообразных биохимических взаимодействий. Может быть, вы об этом уже

знали, слышали или хотя бы догадывались. Но, как показывает мой врачебный опыт, большинство моих пациентов до знакомства со мной понятия об этом не имели. И слушали меня так, как будто я открывал перед ними всю сущность мироздания.

Ну что же, долго я вас мучил! Но зато мы вместе, кажется, уже разобрались, за счет чего происходит отложение излишнего жира и что лежит в основе развития этой патологии.

Теперь, естественно, возникает вопрос, что же с этим делать? (Я почему-то догадываюсь, что он у вас возникал еще с первых строчек этой книги, но теперь-то вы понимаете, что не зря потратили свое время, детально изучив проблему?) Неужели патологическое нарушение чувствительности к инсулину навсегда лишает нас шансов избавиться от лишних жиров?

Нет! Нет ничего невозможного! Главное – ваше желание, вера в победу и моя посильная теоретическая поддержка. Давайте теперь вместе попробуем наметить и обосновать первый и главный принцип, заложенный в основу моей методики лечения избыточного веса.

Представьте, что вы шли (по жизненному пути), поскользнулись и сломали ногу. Что будете делать?

Наверное, обратитесь к врачу, и он, возможно, наложит вам гипс?

Правильно! Чаще всего доктора фиксируют конечность, обеспечивая ей максимальный покой. Мы, наверное, не сможем наложить такую повязку на поджелудочную железу, но вот создать условия необходимого покоя, снять с нее лишнюю нагрузку – это нам с вами вполне по силам. И конечно, основное условие такого покоя – ограничение или, если хотите, полное удаление из рациона продуктов, способствующих резкому поступлению глюкозы в кровь и провоцирующих выброс огромных доз инсулина. Вам придется надолго расстаться со всеми продуктами, содержащими сахар, с мучными изделиями, картофелем и белым шлифованным рисом. Догадываюсь, что для многих сделать это будет не так просто, особенно, если недавно вы, как назло, прикупили пару мешков с картошкой. Но если серьезно – решить проблему с углеводной зависимостью вам помогут препараты хрома. Об этом мы уже говорили, когда подробно обсуждали влияние микроэлементов.

Наверное, пора уже вспоминать традиции и вернуться к блюдам национальной русской кухни, прежде всего постного стола (растительно-рыбно-грибного). Там вы найдете массу вкуснейших и полезнейших блюд, которые с успехом заменят вам и жареную картошку, и белый хлеб, и чай с сахаром.

Если человек есть то, что он ест, то и генетическая совокупность людей – род, племя, народ – есть то же самое. Веками национальные продукты и пищевые

традиции участвовали в создании того, что сейчас именуется национальным характером. Русский национальный характер в определенной степени обусловлен вековыми традициями употребления цельнозернового хлеба, молока, круп, овощей и грибов. А вплоть до середины XIX века главным овощем России была репа. Вспомните русские народные сказки. В питании она играла ту же роль, что сегодня картошка. Употребляли ее свежей, квашеной, вареной, пареной, жареной. Урожай репы в условиях средней полосы России был в 2–3 раза (200–300 ц/га) выше урожая картофеля; собирать ее можно 2–3 раза за сезон. В те времена репа возделывалась вплоть до тундры.

Вместе с редисом и редькой этот корнеплод входит в семейство капустных, которое неизмеримо ближе нашему организму, чем американские пасленовые, куда входят картофель, томат, перец, а еще, кстати, ядовитые дурман, белена и табак. Еще 150–200 лет назад крестьяне вовсе не собирались менять привычную репу на заморский картофель, именуя его «чертовыми яйцами». Кстати, само название картофеля его поборник агроном Андрей Болотов вывел из двух немецких слов «крафт» – сила и «тойфель» – дьявол. Как ни крути, так и получается – «дьявольская сила». Насаждали картофель силой вплоть до военной, которой подавлялись крестьянские картофельные бунты.

Не стоит делать из картофеля «второй хлеб». Ведь это единственный из овощей, состоящий почти исключительно из одних углеводов, а их организм и так получает в избытке с крупами и мучными изделиями. Заполонив наши огороды, картофель вытеснил не менее ценные культуры, существенно истощив при этом плодородие почв. Оставьте его вместе с помидором, перцем, табаком и колорадским жуком перуанцу или мексиканцу. А вот щи да каша – действительно пища наша!

Со мной почему-то вдруг согласились и ученые из Гарвардского университета! В результате масштабного исследования (продолжавшегося в течение 20 лет с участием восьмидесяти пяти тысяч американских женщин) они выяснили, что частое употребление картофеля повышает риск развития сахарного диабета второго типа. Я предполагаю, что само понятие «частое употребление» в их представлении несколько отличается от нашего. Так вот, у всех этих бедных женщин, «часто» употреблявших картофель, риск развития сахарного диабета в течение 20 лет возрастал на 14 % по сравнению с теми, кто ел картофель крайне редко. А у любительниц картошки фри уровень риска составил уже 21 %. А кто из нас не любит жареную картошку? Но только потом понимаешь, насколько верно то, что за все удовольствия в этой жизни приходится платить.

Многие врачи-диетологи могут мне возразить, что картофель богат минеральными веществами, в основном калием, и особенно полезен людям с заболеваниями сердца и почек.

И тем не менее, хотим мы этого или нет, потребление этого овоща приводит к резкому повышению уровня глюкозы в крови. Это неоспоримый факт. С годами это может способствовать развитию сахарного диабета второго типа и ожирению. Это тоже факт!

Из овощей вам придется временно исключить свеклу и морковь, а из фруктов, пожалуй, – только бананы и виноград. Ведь в среднем по величине банане содержится 36 г углеводов, причем в основном сахарозы и глюкозы. Они слишком быстро усваиваются, провоцируя выброс инсулина. Банан медленно переваривается, способствуя запорам. Не подойдет он и людям со склонностью к варикозу, так как сгущает кровь и лимфу, ускоряя развитие болезни. А в винограде вообще нет почти ничего полезного. Одна сплошная глюкоза.

Со временем при правильном питании чувствительность к инсулину может восстановиться, при этом поджелудочной железе уже не надо будет выделять инсулин в таком количестве, и я надеюсь, у вас все же нормализуется углеводный и жировой обмен.

Как вы помните, в первую очередь расходуются сахара, поступившие в кровь сразу из пищи, затем углеводы, накопленные в виде гликогена, и лишь в последнюю очередь будет сгорать жир из ваших подкожных запасов. Таким образом, постоянно ограничивая углеводы и жиры (но, конечно, в пределах физиологической нормы), не давая организму пополнять запасы жировой ткани и не провоцируя выброс инсулина, мы вынудим его использовать в качестве энергии собственный жировой балласт. Со временем обмен веществ начнет работать по базовой модели, то есть использовать запасы жиров по требованию энергетики организма, и, я надеюсь, вы навсегда забудете о жировых складках.

Если же в вашей пище появляется даже минимальный избыток углеводов или жиров, то они непременно отложатся в виде резервного запаса, и вы, проклиная себя, да и меня заодно, опять начнете толстеть.

И главное! Я это все не придумал и не нафантазировал в кошмарных снах. Я лишь только приоткрыл вам глаза на то, как там у нас – и у вас – внутри все устроено, о давно известных законах обмена веществ. О законах природы.

Все вышесказанное отнюдь не означает, что с завтрашнего дня надо полностью исключить углеводы из ежедневного рациона питания. Я предлагаю вам лишь заменить продукты, содержащие сахар или крахмал, разнообразными фруктами или кашами. При этом, не создавая выраженного дефицита углеводов в организме, мы одновременно ставим под контроль выделение инсулина в кровь! Снимаем углеводную зависимость. Разгружаем поджелудочную железу и в конечном итоге нормализуем весь обмен веществ. Это очень важно!

Вообще, как показали исследования последних лет, этиология развития ожирения может быть вовсе не связана с отсутствием культуры питания. Это всегда предрасполагающий, а не определяющий фактор!

Порой неспециалисту трудно определить, что первично в данном вопросе, однако в конечном счете появление избыточного веса всегда связано с определенными погрешностями в еде. Иногда эти нарушения даже возводятся в своеобразный культ. Вы наверняка знаете «хлебосольные» семьи, в которых любят всех сажать за стол и угощать обильной трапезой, и обижаются, когда вы «ничего не едите»! Привычка к неумеренности в еде при этом закладывается в таких семьях с самого детства! Развивается так называемое алиментарно-конституциональное, или, проще говоря, первичное, ожирение, связанное с регулярным продолжительным нарушением режима питания и злоупотреблением отдельными видами продуктов. Оно может возникнуть и при малозаметном, небольшом, но регулярном переедании на фоне генетической предрасположенности. У таких людей со временем масса тела может вдвое и даже более превышать общепринятую норму.

Среди моих пациентов встречались люди, использовавшие пищу как своеобразное средство самоутверждения. Обычно они не едят все подряд, а выбирают для своей трапезы наиболее изысканные блюда. Являются завсегдатями самых дорогих и престижных ресторанов, славящихся своими традициями приготовления блюд. Они прекрасно знают и активно посещают все места, где можно вкусно поесть, видя в этом некий элемент престижа.

В собственной «солидной» фигуре они также усматривают признак успеха и благополучия.

Один пожилой бизнесмен как-то сказал мне на приеме: «Из всех удовольствий в жизни я еще не утратил интерес только к новым вкусовым ощущениям, возникающим при дегустации элитных блюд». Ради этих ощущений он постоянно путешествовал по свету, знал не понаслышке все знаменитые рестораны мира и по именам обращался к шеф-поварам.

В нашей «приземленной» жизни довольно часто повторяются одни и те же семейные истории. Например, какой-то мужчина женится (по любви, разумеется) на хорошенькой женщине. Она стройная, домовитая, хозяйственная и к тому же умеющая неплохо готовить. Оба счастливы в браке. Рождаются дети. И от такого благополучия женщина постепенно успокаивается, теряет контроль над собой, своей внешностью, фигурой, аппетитом и в результате постепенно превращается в расплывшуюся матрону с одышкой и кучей болячек на почве ожирения. Она начинает ежедневно приставать к своему мужу, подробно жалуясь ему на свои болезни, чем гасит в нем прежние чувства. Муж к ней обычно быстро охладевает. Ведь вопреки устоявшемуся мнению, что «хорошего человека должно быть

много», мужчины любят полненьких и здоровых, а не жирных и больных. Если он достаточно умен, то обычно не уходит из семьи, а получает «все» на стороне. В противном случае – развод, распад семьи. И та и другая перспектива, наверное, никого не порадует. Но жизнь есть жизнь!

В лучшем случае это заканчивается охлаждением отношений и сокращением сексуальной жизни до минимума. Но и этого вполне достаточно, чтобы отравить жизнь любой женщине. Бедняжка начинает нервничать, переживать, жаловаться подругам и, как правило, «заедает» свое горе. Прибавляет в весе еще больше и чувствует себя все хуже и хуже. А отсутствие нормального регулярного секса только усугубляет ситуацию.

Про эту ситуацию народ даже придумал неплохой анекдот:

Замужняя женщина начала полнеть и пошла на консультацию к врачу. Вернулась и рассказывает мужу:

– «Ничего страшного. Врач сказал, надо больше двигаться. Например, два раза в неделю ходить до Тулы и обратно.

– «Мань, тяжело до Тулы-то. Может, можно еще чего попробовать?»

– «Ну, можно нам с тобой 5 раз в день заниматься любовью.

– «Мань, тут до Тулы-то рукой подать...

А ведь такого финала можно было избежать! Причем избежать до смешного просто. Не терять контроля над собой, особенно если у вас наследственная склонность к полноте. Не распускать себя, не растягивать желудок, не наедать лишних килограммов. Просто-то просто, но женщины часто спохватываются, только когда «поезд уже ушел»... из семьи.

Контролировать себя в плане умеренности питания надо постоянно! Начиная с того времени, когда вы тонки, как тростинка, и даже съеденный на ночь кремовый торт еще никак не отражается ни на талии, ни на самочувствии. Если вы в эти годы начнете баловать себя, то со временем, когда обмен веществ изменится и организм все лишнее начнет стыдливо прятать в подкожную жировую клетчатку, вы будете обречены на полноту и вечную борьбу с ней. Берегите талию смолоду.

Если бы вы только знали, как часто на приеме женщины жалуются мне на родителей и мужей. Жалуются на то, что они вкусно и аппетитно едят и тем самым соблазняют их, постящихся и худеющих. Все эти жалобы сводятся к одному слову: «Раскормил!» Психологи, работающие в нашей клинике, рассказывали мне, что

есть, оказывается, такая категория людей, которые как будто бы просто созданы для «подвигов» самоистязания. Причем они должны страдать, а все вокруг должны быть виноваты в их страданиях!

Я спрашиваю у своих пациентов: «А что мешало вам есть другую еду, не ту, что ел ваш супруг, свекровь, тесть и т. д.?» Да муж бы и не заметил, что именно и сколько вы едите! Не заметил бы, даже если б вы ели овес и сено, сидя за общим столом.

И почему ваш супруг должен непременно подстраиваться под вас в своих пищевых привычках? Вполне возможно, что его работа подразумевает большую потерю энергии, да и (как вы теперь знаете) обмен веществ у мужчин совершенно не такой, как у женщин.

Мужчина живет последовательно и целенаправленно, а женщина – ритмично и циклично. Большинство современных женщин строят свою жизнь, абсолютно не учитывая этого факта, стремясь поспеть, а то и обогнать мужчин. Но если женщина будет учитывать свои циклы и ритмы, она сможет добиться значительно больше как в бизнесе, так и в жизни.

Для каждой женщины самое главное – остановиться, прислушаться к себе и настроиться на личный внутренний ритм. У женщины протекает несколько циклов, которые оказывают на нее свое влияние, и основным является менструальный. Причем я неоднократно замечал, что если женщина чего-то захочет, она обязательно найдет способ это организовать или получить. В данной ситуации нужно просто взять на себя ответственность за свою жизнь и договориться с близкими людьми, превратив их из провокаторов в своих помощников, соратников.

Пусть все едят то, что им нравится, когда им удобно и – при отсутствии склонности к полноте – сколько им хочется. А вы ешьте необходимую вам еду, в нужном количестве и в свое время. Семейные завтраки, обеды, ужины вовсе не обязывают всех дружно, в унисон, работать челюстями под демонстрацию телешоу.

Чаще всего за завтраком муж и дети быстренько уплетают все за обе щеки, а сама хозяйка ограничивается лишь чашечкой кофе по причине отсутствия аппетита в утренние часы. А что мешает проделать то же самое за поздним ужином, только вместо кофе пусть будет красиво и со вкусом приготовленный салат, бокал хорошего вина? Ужин можно приготовить для себя, любимой, в красивой тарелке и под звон бокалов медленно, изящно съесть за неспешной семейно-застольной беседой? Лишние хлопоты, конечно, но хорошая фигура того стоит!

Если вы хотите похудеть или просто сохранить свою данную от Бога и родителей конституцию, все, что вам нужно – понаблюдать за худыми и стройными людьми и постараться усвоить их привычки. И тогда, возможно, лишний вес уйдет сам по

себе, без особых усилий. Если человек склонен к полноте (в силу свойств организма, генетической предрасположенности и т. д.), то ему следует выработать практическое отношение к еде: еда – это всего лишь топливо для поддержания жизнедеятельности организма и не более того. То есть принять на вооружение известный девиз: «Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть».

Многие люди изо дня в день употребляют в пищу одно и то же. Например: картошку с котлетами, макароны с сосисками, пельмени и куриный суп. Вы скажете: «Что здесь плохого?» А вот что. Попробуйте проанализировать свои ощущения во время еды. К примеру, перед вами порция пельменей. Штук десять-пятнадцать. Первый, безусловно, вкусен и ароматен. Второй уже не столь аппетитен. Третий еще меньше. С каждым пельменем вкусовые ощущения рецепторов на языке притупляются. К пятому-шестому мы вообще перестаем замечать вкус, отвлекаемся на другие дела, разговоры, телевизор. Засовываем в рот по два-три пельменя, макаем их в соус. Не чувствуя вкуса и не получая наслаждения, мы едим до тех пор, пока тарелка не опустеет.

Если человек питается однообразно, то единственный для него способ получить от еды хоть какое-то удовольствие – есть ее побыстрее и съесть в конечном счете побольше. Очевидно, имеет значение не то, что мы едим, а сколько и, самое главное, как мы едим.

Одним из важнейших свойств еды является ее способность доставлять удовольствие. А получать его не так уж и сложно. Когда не ешь, а именно «вкушаешь», невольно осознаешь, что здесь и сейчас происходит величайшее волшебство – создание тебя, твоего тела и, по сути, твоего будущего. Какой она будет – твоя будущая жизнь – решать тебе. Женщина, которая думает о себе и о своем будущем, не просто завтракает, обедает и ужинает. Она потчует себя, угощает, балует. Воспринимает еду как восхитительное лакомство. Она наслаждается всем, что вкушает. И замирает от удивительного вкуса, аромата, слияния пищи с ее естеством.

Кстати, приготовить изысканные (в пределах разумного) блюда, которые будут к тому же вкусными и полезными, можно из любых продуктов. Стоит только захотеть. Мне понравилась одна фраза, сказанная как-то на съемке передачи Геннадием Петровичем Малаховым: «Надо научиться получать удовольствие от полезных продуктов!» Я отнюдь не являюсь его фанатом и даже сторонником, но иногда он говорит, что называется, «в точку».

Давайте вернемся к нашей главной проблеме – избыточному весу. Поймите, это не просто избыток калорий, перебор жиров или углеводов – весь наш образ жизни заставляет нас толстеть. Стоит лишь посмотреть на общую картину того, как мы покупаем и пожираем продукты, чтобы понять, что опережают нас в обжорстве

лишь жители очень немногих стран. Одна из наших наиболее серьезных ошибок состоит в том, что мы не относимся к еде, как к событию, особому ритуалу.

В Америке я как-то попал на вечеринку, на которой присутствовали около 200 гостей. Почти никто друг друга не знал. Вся еда состояла из канапе, бокалов с шампанским и соком и пары внушительных мисок овощного салата на оливковом масле. И никого из присутствующих это не возмутило и не расстроило. Другой пример – не так давно мне пришлось отмечать юбилей своей тещи. Несмотря на все мои протесты, они с женой готовили салаты и селедку под шубой чуть ли не всю ночь. Приехали около пятидесяти человек народу. Стол ломился от салатов и бутербродов с икрой. И это не считая двух ведер маринованного мяса, которое мгновенно превратилось в шашлык. Его, кстати сказать, все в основном и ели. В итоге осталась гора почти не тронутых продуктов. Так жить нельзя!

Праздник должен быть в душе, а не на столе! Собираются люди, чтобы общаться, танцевать, веселиться, а не для того, чтобы, наевшись от пуза, заснуть в салате. Ведь любое важное событие в нашей жизни всегда отмечается за столом, будь то свадьба или похороны.

Наверное, это в традициях нашего хлебосольного народа – прежде всего, гостей надо как следует накормить! Мы не представляем себе любого мало-мальски праздничного события без еды, но сама еда для нас не праздник. Мы не едим, а наполняем себе желудок. А присмотритесь, как мы пьем чай! Литрами, из огромных чашек с «бочонком варенья и килограммом печенья». А теперь сравните это с неторопливой китайской чайной церемонией. Вы можете представить, чтобы на этой церемонии на стол поставили печенье, сахар или торт? Почувствовали разницу? Для нас чаепитие стало процессом запивания сладостей горячей водой с сомнительной красящей добавкой, называемой у нас «чаем». Проведите дома такой эксперимент. Возьмите пакетик с любым, самым дорогим чаем и опустите его в стакан с ледяной водой. Через полчаса он заварится! Без кипятка! Как говорится: «комментарии излишни»!

Так же обстоит дело и с завтраком, обедом, ужином. Если для современного европейца обед или ланч – это чаще всего какой-нибудь легкий суп и овощной салатик, то нам, изучившим на себе весь стандартный набор детсадовских и школьных столовок, подавай и первое, и второе, и третье, и побольше, а иначе это не обед, а так, ерунда. Мы берем не качеством, а количеством. Котлеты – две, сосиски – три, потом чай со сладостями, пакетик чипсов – и к любимому «ящику». А оттуда опять реклама газировки, конфет, шоколада и т. д. Картина маслом! А овощи как-то не вписываются в этот натюрморт.

Когда я впервые попал за границу, меня поразило, что еда там – долгий ритуал, наслаждение от которого стараются растянуть подольше. А у нас как в армии. Поел, не поел – выходи строиться. Кто служил – тот поймет! Но самое парадоксальное оказалось в том, что чем дольше вы едите, тем меньше вы съедаете. Ведь мозгу требуется до двадцати минут, чтобы организм ощутил сытость, чтобы он понял, что желудок полон. Но если вы едите быстро, жадно поглощаете все, что есть на столе, то за эти двадцать минут можете напихать в себя столько!..

Обед обычного французского фермера может длиться до двух часов, и в то же время по количеству съеденного такой обед, как правило, на порядок меньше, чем обед среднестатистического россиянина. Я не беру в пример Америку с ее фаст-фудами и привычкой к полуфабрикатам. Хотя и там за последние годы произошел некоторый пересмотр ценностей, особенно у молодого поколения.

Почти во всем мире небольшие порции включают в себя множество разнообразных продуктов для каждого приема пищи. Среднестатистический японец, например, съедает в неделю до 100 различных продуктов. Хорошо известно, что японцы едят очень маленькими порциями, да еще и палочками, скорее не обедая, а дегустируя пищу, и это приносит немалую пользу не только их организму, но и их эстетическому чувству. А давайте с завтрашнего дня попробуем есть только палочками? Думаю, быстро похудеем!

Во многих странах вообще не принято что-то жевать между основными приемами пищи. Но если, к примеру, житель Латинской Америки вдруг проголодается, то, скорее всего, он перекусит каким-нибудь фруктом, орехами, финиками, но не чаем с бутербродом и сахаром, чипсами, шоколадками или нарезкой грудинки с газировкой.

Многие опять скажут, нас с детства так приучили, все виноваты, кроме нас. Мы родом из СССР с его плановыми завтраками, обедами и ужинами, которые почему-то всегда надо было «отдавать врагу». Но тогда, чему мы сейчас сами учим наших детей? Ведь они перенимают наши привычки и вскоре полюбят именно то, что едим мы. Кто-то опять будет виноват! Старые как мир вопросы: «Кто виноват и что делать?» Надо не искать виноватых, надо решать, что делать будем. И первый шаг, который можно сделать к правильному питанию, – это всего лишь сменить привычные необъятные тарелки-лоханки на более миниатюрные. В маленькую посуду вы просто физически не сможете положить большую порцию. Да и смотреться любая еда в маленькой тарелке будет намного объемнее, чем в большой.

У многих женщин есть такая вредная привычка – дегустировать еду во время готовки, кусочничать при нарезании продуктов и даже подъедать остатки еды на

тарелках: «Ну не выбрасывать же!» От этих дурных манер придется отвыкать! Пробовать необязательно – опытные хозяйки и без этого готовят кулинарные шедевры, а если так уж необходимо попробовать – то микроскопическое количество: для того, чтобы распознать вкус блюда, достаточно половины чайной ложки. А мелкие остатки пусть пойдут кошкам, собачкам, птичкам, или даже в мусорное ведро! Кому угодно, только не вам с вашей склонностью к полноте! При покупке продуктов покупайте себе, любимой, отдельно, а домочадцам отдельно. И никогда не ходите в магазин голодной! Такое раздельное семейное питание вовсе не сложно в исполнении. Моя семья живет так уже не один год.

Согласитесь, что частенько мы смотрим телевизор или фильм в кинотеатре или читаем книгу, сопровождая это занятие жеванием. Так возникают привычки, и так зарабатывают на нас и покорне владельцы кинотеатров. Мы уже привыкли использовать еду как фон для других занятий.

Кто из нас не любит во время просмотра любимого сериала похрустеть, погрызть, полопать что-нибудь вкусненькое. Есть даже люди, которые вообще не принимают за еду, пока не включат телящик. И они не задумываются о том, что, даже просматривая новости, съедают столько, что ни в какой в голове не уместится, не то что в желудке. Телевизор отвлекает нас от самого главного – ощущения вкуса пищи, и мы, как правило, теряем контроль над ситуацией. Машинально отправляем в рот новые и новые порции. Как следствие – съедаем намного больше, чем это нужно для насыщения, а часто просто переедаем.

Исследования американских ученых показали, что в 90 % случаев мы перекусываем на сытый желудок у экрана телевизора. Многим из нас во время просмотра телевизора не так важно, что поглощать, лишь бы поглощать. И я сам не исключение. Меня до сих пор тянет при просмотре кинофильма что-нибудь пожевать. Но я решаю эту проблему, ставя перед телевизором тарелку со свежими овощами или фруктами, и никогда не разрешаю своему сыну покупать ведра с попкорном в кинотеатре.

Доказано, что ежедневный просмотр телепрограмм увеличивает риск ожирения на 23 %! Наибольший аппетит у нас вызывают фильмы ужасов и мелодрамы, менее «калорийны» передачи о путешествиях и природе. Ведь любое регулярное умственное или эмоциональное напряжение приводит к ожирению, потому что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что обостряет аппетит.

А уж что касается рекламы... Как только в середине фильма или программы пускают рекламный ролик, многие начинают испытывать непреодолимое желание

пойти на кухню и опустошить холодильник. И это после сытного ужина! Вот так индустрия питания все чаще берет нас в свой безжалостный оборот.

Многим своим пациентам я категорически рекомендую на время прохождения лечения полностью отказаться от просмотра телевизора. Некоторым даже не советую ходить в кино и смотреть фильмы дома. Почему?

А вы заметили, как много стало в эфире кулинарных передач? Порой даже в утренних развлекательно-новостных передачах на заднем плане обязательно что-то готовят. Даже передачи, посвященные здоровому образу жизни, сопровождаются какой-то неиссякаемой кулинарией. «Делаем салатики, сразу после этого делаем упражнения и параллельно худеем!» Или: «Что бы такое съесть, чтобы похудеть». Смотреть подобные программы на голодный желудок противопоказано всем, даже тем, кого еще не коснулась проблема полноты.

Хотя и от телевизора порой все-таки бывает польза. Например, если заниматься фитнесом по видеокурсам или просматривать спортивные передачи. Только почему-то все упражнения там с легкостью выполняют молодые девушки и юноши со стройным, атлетическим телосложением, вселяя в толстушек и толстяков чувство собственной неполноценности.

Для каждого из приемов пищи должно быть выделено столько времени, чтобы съесть всю запланированную пищу не спеша. Нужно стремиться во время еды получить максимальное удовольствие именно от процесса приема пищи. Очень важно, чтобы ни телевизор, ни газета, ни жаркие споры не совмещались с едой.

Переедание вообще редко бывает осознанным. Его провоцирует или чрезмерное употребление алкоголя, или еда наспех, если вы едите автоматически. Очень часто неконтролируемый прием пищи провоцирует еда в компании за увлеченным разговором. Подобные ситуации надо по возможности исключить из своей жизни! Своим пациентам я обычно рекомендую выработать привычку есть в одиночестве. Не смотреть телевизор и не читать за столом. Помните, как по этому поводу ярко выразился один из героев романа Булгакова – профессор Преображенский: «Если вы заботитесь о своем пищеварении, мой добрый совет – не говорите за обедом о большевизме и о медицине. И – боже вас сохрани – не читайте до обеда советских газет». Я бы еще только позволил себе добавить: и относитесь к процессу еды с уважением!

Мне кажется, что в одиночестве значительно легче контролировать свое пищевое поведение, приучая себя есть медленно, получать удовольствие, смакуя свою трапезу. Сигналы о насыщении из рецепторов языка, а затем и из желудка поступают в мозг очень медленно. И все это время вам будет казаться, будто вы голодны или мало съели, хотя ваш желудок, возможно, давно полон. Ешьте неспешно, и уже через двадцать минут мозг даст аппетиту команду «отбой», даже если вы съели меньше половины своей обычной порции.

Если темп еды правильный, то после каждого приема пищи должно прийти ощущение приятной сытости, но не тяжести. Чувство голода при этом появится только ко времени следующего приема пищи.

Набор продуктов и их распределение по времени суток требуют индивидуализации в большей степени, чем подсчет калорий и общее количество еды.

Количество пищи определяется только аппетитом, ее должно быть съедено столько, чтобы, с одной стороны, чувствовать сытость, а с другой – чтобы чувство голода появилось как раз к следующему приему.

В этой системе результат не всегда приходит быстро, его достижение требует терпения. Питание должно быть хорошим, и надо сразу принять тот факт, что это недешево! Пациент не может быть пассивным исполнителем рекомендаций, он должен быть центральной фигурой, проявляя еще большую настойчивость, когда результат, казалось бы, уже достигнут. Но есть и существенный плюс. Самочувствие постоянно улучшается. Худеть приятно. Когда и результаты лабораторных исследований не дают оснований для беспокойства, и достигнутый результат обычно остается навсегда.

Завтрак раздели с другом, обед отдай врагу, а ужин съешь сам

До сих пор и в обыденной жизни, и в научно-популярной литературе незыблемыми приемами пищи признаются завтраки и обеды, употребляемые в соответствии с пословицей «Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, а ужин отдай врагу». Это старое правило было верно применительно к тяжелому труду рабочего или крестьянина (который от рассвета и до заката работал в поле или у станка), но совсем не подходит для современного человека, занимающегося преимущественно умственным трудом. Полностью исключать завтрак – большая ошибка. В то же время, если вам по утрам не хочется есть, не стоит впихивать в себя еду насильно, только потому, что кто-то сказал, что завтрак надо съесть обязательно! Съесть-то его надо. Вопрос только, когда! Возможно, это будет уже не завтрак, но еще не обед. Важно научиться прислушиваться к своему организму, отбросить стереотипные схемы и ничего не делать насильно.

Я считаю, что для большинства людей вполне приемлем небольшой утренний завтрак, содержащий до 10 % суточной энергетической ценности рациона. И только в том случае, если с утра у вас появляется выраженное чувство голода.

Обратимся к корням. В Священном Писании прямо говорится (Екклесиаст, глава 10 0: 16 0:17): «Горе тебе, земля, когда царь твой отрок, и когда князья едят рано!» «Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!» Действительно! Подумайте сами! Как правители смогут управлять своим государством, если с утра их желудок наполнен и занят перевариванием пищи?

Известно, что в процессе лечения ожирения многие диетологи рекомендуют применять дробное многоразовое питание. Это стало уже своеобразной азбукой диетологии, как и условная продуктовая пирамида. Никому даже в голову не приходило ставить под сомнение целесообразность такого питания. При этом поколения диетологов десятилетиями советовали всем одно и то же: есть дробно, часто, маленькими порциями, тщательно пережевывая (по 30–40 жевательных движений) каждый кусок пищи. Эти рекомендации вы найдете во всех инструкциях и учебниках, издаваемых аж с довоенных лет. Итак, есть нужно медленно, а пищу нужно тщательно пережевывать. Это положение трудно оспорить, так как чем тщательнее это делать, тем лучше пищевой комок будет усваиваться на каждом этапе пищеварения. А это значит, что наш желудочно-кишечный тракт будет работать как точно отлаженный механизм, и нам будут не страшны изжога, тяжесть, вздутие в животе и прочие, столь любимые телевизионной рекламой проблемы. А чем медленнее мы будем есть, тем больше шансов оставить нашему организму вовремя опомниться и просигнализировать мозгу о сытости, то есть медленнее едим – меньше переедаем.

Однако не стоит бросаться фанатично выполнять все эти умные правила. То, что теоретически выглядит безукоризненно, на практике не всегда поддается выполнению. Вы когда-нибудь пробовали пережевывать кусок мяса по 30–40 раз? Я пробовал! И думаю, то, что получится в финале, удовольствия вам не доставит. Да и ваши зубы при такой нагрузке, очевидно, быстро придут в негодность.

К тому же мне кажется, что тот, кто придумал эти правила, даже отдаленно не представлял себе мир толстых людей. Я знаю этот мир несколько лучше, поскольку сам много лет весил более 150 кг, и позволю себе усомниться в реальности применения подобных рекомендаций.

Дело в том, что желудок у толстяков растянут от постоянного переедания. Что для такого человека 100 г курочки или рыбки. Да он эту порцию даже и не заметит! И так целый день. «Ешьте часто, но маленькими порциями!» А в результате вы весь день ходите голодный. Я это точно знаю! Пробовал на себе. Маленькая порция не может обеспечить даже минимального чувства насыщения! «Все эти малые порции, о которых столько разговоров, кажется, не слишком приносят пользу, когда дело доходит до контроля аппетита», – считает доктор Хизер Лейди из Университета Миссури.

Тут появляется еще одна проблема, которую почему-то никто из классиков диетологии не учитывает. Дело в том, что процесс расщепления белков во многом зависит от выделения пищеварительного сока специальными клетками желудка. Он состоит из соляной кислоты и фермента пепсина, собственно, и принимающего участие в расщеплении белков. Секрецию, или выделение в полость желудка желудочного сока, можно условно разделить на три стадии, которые следуют одна за другой.

- Первая стадия – «цефалическая», иначе говоря, «нервная фаза» желудочной секреции. Эта фаза пищеварения включается еще задолго до того, как пища оказалась у вас во рту. И включающей «кнопкой» здесь служат – запах и вид (вкуснейшего украинского борща или грузинского сациви). Они стимулируют выделение не только слюны, но и желудочного сока. Эти факты были установлены еще И.П. Павловым и вошли в число тех открытий, за которые ученый получил в 1904 году Нобелевскую премию. Иными словами, команду на запуск пищеварения дают именно рецепторы центральной нервной системы, обонятельного, зрительного и вкусовых анализаторов. Учитываются даже сведения, поступающие через органы слуха. И.П. Павлов писал: «Стук ложек о тарелки, например, очень даже способствует аппетиту, не говоря уж о самом виде пищи и даже хорошей сервировке стола».

Физиологи Университета Иллинойса утверждают, что то, сколько и как быстро мы едим, зависит от окружающей нас обстановки. Например, чем ярче обои и мебель в вашей кухне, тем быстрее вы накинётесь на еду и тем больше съедите. Даже освещение играет свою роль. Их же исследования показали, что в ресторанах и кафе с приглушенным светом люди съедают больше, чем в ярко освещенных местах. Объясняется это тем, что фиксирование зрительных образов еды стимулирует в организме чувство сытости, а их отсутствие – голод. Вот почему в последнее время так стали популярны рестораны, где принято есть в полной темноте.

Старайтесь всегда есть в хорошо освещенной кухне и при этом сосредотачиваться на еде. Про ужины перед экраном телевизора лучше вообще навсегда забыть.

Рецепторы обоняния и ротовой полости посылают импульсы в мозг, который (в свою очередь) приказывает желудку выделять сок, необходимый для переваривания. И процесс пошел! Еще до попадания пищи в желудок начинается выделение желудочного сока в ответ на внешний вид, запах пищи, а также во время пережевывания ее во рту и проглатывания. Слюна только с первого взгляда кажется ничего не значащей жидкостью. На самом деле в ней содержатся:

ферменты, гормоны, биологически активные вещества, витамины В¹, В², В⁶, В¹², С, Н, А, D, Е, К, холин, а также минеральные компоненты: кальций, магний, калий и натрий. Пищеварение начинается во рту, а не в желудке и кишечнике.

Вспоминаем все ту же собачку Павлова, а заодно представляем последствия употребления жевательной резинки.

Сигнал передается желудку через так называемый блуждающий нерв, который по-латыни именуется Vagus. Наверное, поэтому эту стадию пищеварения и называли «вагусной». По сути, она является подготовительной, и в ее финале выделяется первая порция желудочного сока, называемая «запальной», а за ней появляется и легкое ощущение голода. Поэтому для наиболее полноценного усвоения пищи необходимо, чтобы она вам нравилась. Правило – «Плакчу (давлюсь), но ем!» здесь не подходит.

Все, что попадает на ваш стол, должно быть не только вкусно приготовлено, но и красиво оформлено. Еда обязательно должна нести радость!

На что мы все ориентируемся при выборе тех или иных продуктов в магазине? Большинство людей дадут однозначный ответ: «На наши вкусы и привычки. И сколько бы вы, уважаемые врачи-диетологи, нам ни твердили, что пищу надо оценивать прежде всего с точки зрения качественного состава, основой выбора являлись и являются именно вкусовые качества». Разве не так?

Основа всего, как говорил античный философ Платон, – умеренность, и правило это как нельзя подходит для рационального выбора продуктов. Безусловно, заботиться о полноценности и качестве рациона необходимо, но и терять при этом вкус к жизни совсем необязательно. Устоявшееся мнение многих диетологов о том, что при лечении ожирения следует готовить невкусно (без соли и специй), чтобы не возникало желания съесть больше, – в корне ошибочно.

Нужно воспитывать в себе вкус к здоровой пище, а не подавлять свой аппетит вызванным отвращением к еде. Даже самые простые блюда надо научиться готовить так, чтобы они выглядели как шедевры кулинарного искусства. Главное – это должна быть «правильная», биологически ценная и натуральная пища. Ведь даже простые овощи можно приготовить так, что есть их будет одно удовольствие! Осязайте свою еду, наслаждайтесь не только ее видом, но и ароматом, почувствуйте радость от того, что вам дана эта возможность – вкушать. Полностью сконцентрируйтесь на процессе еды. В это время не разговаривайте, не читайте и не смотрите телевизор.

Никогда не ешьте в состоянии спешки или психологического напряжения. Никогда не запивайте пищу даже простой водой, а тем более – чаем, кофе, молоком, соком и другими напитками.

Это только кажется, что она становится мягче и ее легче проглотить. На самом деле запитая жидкостью пища почти не прожевывается и не обрабатывается ферментами слюны. Еще в древности врачи замечали что те, кто ест с удовольствием, реже страдают от раковых заболеваний. Болезни же, напротив, поражают тех, кто ест безразлично и во время приема пищи думает о чем угодно, но не о еде.

- Вторая стадия пищеварения – собственно желудочная, во время которой выделение желудочного сока стимулируется пищевым комком. Но ферментативная активность невозможна без растяжения стенок желудка поступающей в него пищей. То есть для выделения ферментов и полноценного расщепления пищи необходимо, чтобы стенки желудка были растянуты! Причем желудок человека, даже не склонного к перееданию, может растягиваться до 5 литров. Можете себе представить?! Это полведра воды! Что уж говорить о желудке больного ожирением. Можете себе представить, какое количество пищи должно попасть в этот желудок, чтобы растянуть его! Маленькая порция еды там просто потеряется, как мышь в стоге сена.

Одновременно с этими процессами запускается стимуляция желудочной секреции, обусловленная химическим воздействием определенных компонентов пищи и особым веществом регуляторного действия – гормоном гастрином. Этот гормон выделяется в нижних отделах желудка, в том числе и в ответ на адекватное растяжение его стенок. Затем гормон перераспределяется и попадает в другие отделы желудка, стимулируя в его стенке секрецию желудочного сока с высоким содержанием соляной кислоты. Эта кислота играет важнейшую роль в переваривании белков.

- Третья стадия – кишечная. Она оказывает слабое воздействие на желудочную секрецию. И можно сказать, что без полноценного прохождения первых двух стадий она не может повлиять на весь процесс переваривания и усвоения.

Все многообразие кишечной флоры можно условно разделить на полезную (бифидо– и молочнокислые бактерии), которая способствует брожению пищи, и вредную, которая вызывает гниение этой пищи. Между ними идет постоянная конкурентная борьба, от исхода которой зависит, какой процесс будет преобладать в вашем кишечнике – брожение или гниение. Будем ли мы получать аминокислоты и другие полезные вещества, которые производят полезные микроорганизмы, или

пища в кишечнике будет просто «гнить», образуя лавинную долю тех токсинов и газов, часть которых вместе с переваренной пищей попадает в кровь. Этот процесс, сравнимый разве что с приготовлением браги, обычно сопровождается бурным газообразованием. И вы начинаете источать зловоние в каждом удобном для этого месте.

У любого человека в желудочно-кишечном тракте присутствуют газы. Это вполне нормально. В желудок они попадают при заглатывании воздуха, а в кишечнике образуются в результате жизнедеятельности микроорганизмов, его населяющих. Кишечные газы в основном состоят из углекислого газа, кислорода, азота, водорода и небольшого количества метана. Эти газы не имеют запаха. А тот самый, знакомый всем неприятный запах им придают серосодержащие вещества, которые образуются некоторыми видами бактерий, населяющими толстый кишечник. Проходя транзитом по желудочно-кишечному тракту, часть неусвоившейся пищи попадает в толстый кишечник. Там она подвергается атаке микроорганизмов, для которых эти остатки представляют хороший питательный субстрат. Для молочнокислого брожения необходимы «недопереваренные» и поэтому не всосавшиеся в тонком кишечнике углеводы (вспоминаем препарат, препятствующий усвоению углеводов), а гнилостные бактерии развиваются только в среде белков и пептидов, которые по известным уже нам причинам «недопереварились» в желудке и в верхних отделах тонкого кишечника. В результате такого «микробного брожения» и образуются всевозможные вздутия и неудобные звуки.

Поэтому крайне желательно сделать так, чтобы белки пищи все-таки максимально полно расщепились в желудке, иначе вся их польза превратится в натуральный «пшик». В идеале получившаяся из белков смесь аминокислот должна всосаться в тонком кишечнике по возможности с минимальным остатком. От количества этого остатка и зависит, будет ли чему гнить в толстом кишечнике, или же гнилостные бактерии получают вместо еды «голодную пайку», а молочнокислое брожение не допустит развития гнилостных конкурентов.

Теперь вы понимаете, почему так важно есть «досыта», то есть до отчетливо ощущаемого приятного чувства тяжести в области желудка. В Западной Европе в XVI в. было принято вставать в шесть часов, обедать в десять, ужинать в шесть и ложиться спать в десять вечера. А в средневековой Англии временем первого приема пищи был полдень. Завтрак долгое время не признавался, впервые его ввели знатные дамы, принимавшие шоколад в постели.

Именно поэтому я являюсь сторонником двухразового, но полноценного питания с максимально возможным при обсуждаемой патологии увеличением порции. При этом я советую своим пациентам активно, без ограничений, добавлять в свой рацион различные овощи (как наполнители).

Так, например, овощной салат, который я обычно рекомендую на ужин, длительно переваривается в желудке. Он создает не только чувство сытости на продолжительное время, но и необходимый объем для максимального выделения желудочного сока. В результате белок, поступающий с этим салатом, полностью переваривается и всасывается. Аналогичным действием обладают и отруби. Попадая в желудок вместе с пищей, они набухают, заполняя объем, и способствуют более равномерному распределению пищи в желудке.

Человеческий организм устроен по своим законам. Большинство людей в вечернее время испытывают значительно больший голод, чем в утренние часы. Для них попытки отказаться от ужина тягостны и мучительны. Не следует себя винить за то, что вам, как и другим, не удастся воздерживаться от ужина.

А что же можно съесть в промежутках между «полноценными» приемами пищи? Нельзя же весь день кушать «до отвала»? Да и какое же при этом худение?!

Я предлагаю основные приемы пищи совершать спустя несколько часов после пробуждения и ранним вечером, а в течение дня подавлять чувство голода и привычку жевать, употребляя овощи и фрукты.

Наверное, ни одна другая сфера жизнедеятельности человека не связана с таким количеством псевдонаучных представлений, граничащих с суевериями, как питание. И не в последнюю очередь потому, что целостной, стройной науки о питании до сих пор не создано, хотя серьезные шаги в этом направлении уже сделаны.

Так уж сложилось, что в практической медицине, и в частности в диетологии, много лет господствует консервативный взгляд на методы лечения различных заболеваний и сопутствующий этому режим питания. На мой взгляд, это обусловлено страхом перемен. Тем, что основополагающим постулатом в любой области медицины остается «Не навреди!» (*Primum non nocere*). Долгое время практикующий врач не мог допустить даже мысли о том, что определенные подходы, нормы и стандарты могли просто устареть. Этот консерватизм, с одной стороны, предохранял медиков от необдуманных поступков, но с другой – он же не давал возможности продвигаться науке, находить и успешно применять на практике принципиально новые методы и подходы в лечении больных людей.

Ни одна новая, революционная идея не находила поддержки среди профессорской «элиты» медицинской науки. Вспомните, с каким трудом удавалось внедрить в общую медицинскую практику такие новые подходы, как метод Илизарова в

травматологии или применение искусственного хрусталика Святославом Федоровым в офтальмологии. Но наука движется вперед, а мысль человека даже опережает ее. Надо не бояться мыслить, не бояться ставить под сомнения любые научные данные. Рано или поздно эти данные все равно будут неизбежно пересмотрены. Это закон эволюции, закон нашей жизни.

В последние годы, в связи с осознанием первостепенного значения правильного питания и образа жизни человека в профилактике и лечении любых заболеваний, возник небывалый интерес к этой области научно-прикладной медицины. Рухнул «железный занавес», и открылась невиданная ранее возможность для каждого ученого и врача получать последние и самые современные научные данные с помощью всемирной сети – Интернета. Не в командировку, а на свои деньги ездить на все проводимые за рубежом научные конгрессы и конференции. Узнавать всю самую последнюю информацию из первых рук и быть в гуще мировых научных открытий. Результаты огромного количества исследований, которые стали проводиться в этой области, позволили по-новому взглянуть на проблему рационального режима и питания. Чаще всего о питании человека принято говорить с точки зрения доступности продуктов, возможности их выращивания, состояния воды и почв. Но крайне редко обсуждается вопрос о том, сколько вообще пищи нужно нашему организму.

Многие диетологи, особенно старого поколения, упорно отстаивают необходимость соблюдения баланса питательных веществ, так называемой «пищевой пирамиды», и заставляют ординаторов и студентов скрупулезно подсчитывать калории. Властвующая ныне у нас теория сбалансированного питания (основу которой, кстати, составляют среднестатистические данные о привычном рационе немцев в середине прошлого века), на мой взгляд, уже устарела и не дает ответа на многие вопросы практической диетологии. Логика этой теории по-солдатски прямолинейна: суточный рацион взрослого человека должен содержать от 2500 до 3000 килокалорий. И спорить здесь не о чем! Не допускается даже мысли о возможности применения резких ограничений.

А как можно проводить эффективную борьбу с ожирением, не ограничивая количество поступающих с пищей жиров и углеводов? Сейчас все учебники рекомендуют взрослым людям употреблять в сутки около 80–100 г белка, 80–100 – жиров, 400–500 – углеводов. Это считается прожиточным минимумом.

Но позвольте спросить, как же тогда выживает целая армия вегетарианцев? Если руководствоваться такими нормами, то человек, питающийся исключительно растительной пищей, чтобы восполнить норму по белкам, должен был бы ежедневно съедать примерно 10–20 кг овощей, зелени и фруктов. А если учесть, что наш желудок в норме вмещает около 500 г пищи, то вегетарианцу пришлось бы жевать свою редиску, не переставая, весь день напролет.

Между тем вековой опыт миллионов людей, отказавшихся от употребления животных белков, свидетельствует о том, что ничего подобного не происходит. И едят вегетарианцы ничуть не больше каждого из нас, не представляющих свою жизнь без куска мяса или рыбы. А это означает только одно: человек, потребляющий исключительно растительную пищу, получает белков намного меньше рекомендуемой нормы и продолжает жить, что говорит о неправильности стандартов и норм питания. Что же тут поделаешь? Ну не укладывается человек в своем многообразии в стандартные подходы и схемы.

Так, возможно, не стоит вообще говорить о каких-то условных нормах? Но тогда какая же это наука (диетология) без законов и стандартов? Получается уже не наука, а настоящий хаос? Конечно же, нет! Просто при построении современной концепции рационального питания следует отталкиваться не от строгих норм и расчетов, а от конкретного человека, его потребностей и особенностей. То есть наука должна строиться вокруг пациента, а не пациент «подгоняться» под какие-то общепринятые стандарты и шаблоны.

Практический опыт подсказывает мне, что классические взгляды многих ученых-диетологов старого поколения на физиологические процессы, происходящие в нашем организме, а следовательно, и на режимы питания, нуждаются в некотором пересмотре. Причем я уверен, что многие молодые врачи-диетологи уже давно поняли абсурдность устаревших подходов, но в силу своей занятости, а может, консерватизма, им проще работать по старинке. На мой взгляд, организация правильного питания должна осуществляться с учетом цели, которой мы хотим достичь в каждом конкретном случае. Поэтому при наличии предрасположенности к какому-либо заболеванию следует отдавать предпочтение такому набору продуктов, который бы уменьшал риск развития этой болезни, независимо от общепринятых стандартов и норм. Это вполне логичный подход!

Об этом же пишет в своей книге «Питание и регулирующие системы организма» профессор Института питания РАМН В.А. Конышев: «Понятие баланса пищевых веществ условно. Необходимое соотношение пищевых веществ, в сбалансированном рационе зависит от ожидаемых целей: баланс, оптимальный для достижения одной цели, не оптимален для других...» Это пока только тонкая струйка «свежего ветерка» из alma mater нашей диетологии.

Многие ученые давно отмечают влияние ограничения питания и даже умеренного голода на продолжительность жизни человека. Исследовательская группа Национального института геронтологии (США) провела серию экспериментов на мышах, которых кормили всего один раз в двое суток, но досыта. В результате они прожили значительно дольше контрольных животных, которым ежедневно давали обычный рацион. Причем голодавшие мыши демонстрировали большую устойчивость к стрессу и инфекционным заболеваниям.

Такой же результат был получен и в других группах животных, которым снижали калорийность обычного рациона на 40 % и более. В результате чем меньше и реже грызуны питались, тем крепче и выносливее становился их организм.

Другой интересный доклад был сделан на конференции, прошедшей в Университете Оксфорда, посвященной вопросам продолжительности жизни и геронтологии. Профессор Ричард Миллер из Университета Мичигана утверждал, что средняя продолжительность жизни человека может быть увеличена как минимум на 40 %! К такому сенсационному выводу он пришел, проведя ряд экспериментов на мышах и крысах, генетический код которых схож с кодом человека. Одним ограничением потребления пищи для мышей Миллер смог добиться значительного увеличения продолжительности их жизни.

В последующем к подобным выводам пришли американские ученые из университета штата Луизиана. Им удалось за счет специальной сбалансированной низкокалорийной диеты увеличить продолжительность жизни мышей на 30 %. Кроме того, научная группа из Луизианы впервые провела исследование на добровольцах из числа местных жителей. В результате этого эксперимента им удалось доказать, что даже шесть месяцев режима, построенного на употреблении низкокалорийной пищи, создают условия для продления срока жизни и уменьшают вероятность развития многочисленных заболеваний, включая рак!

Исследования проводились в группе из 48 человек в возрасте от 25 до 50 лет, обладающих избыточным весом. Они были разделены на четыре группы. Первой предложили диету, которая содержала на 25 % калорий меньше, нежели это предполагал возраст и вес ее участников. Другая группа получала на 12,5 % калорий меньше и при этом должна была интенсивно заниматься спортом. Третья группа оказалась на «голодном пайке», составляющем всего 890 ккал в сутки! Последней, четвертой группе было разрешено вести привычный образ жизни и придерживаться обычного режима приема пищи.

Спустя 6 месяцев члены группы, которая была поставлена на «голодный паек», потеряли 14 % своего веса, а две другие группы с сокращенным количеством калорий – 10 %. При этом оказалось, что у группы «голодного пайка» слегка понизилась температура тела и упал уровень инсулина. Известно, что оба эти явления способствуют продлению жизни. Мало того! Замедление старения произошло и на молекулярном уровне. Лабораторные данные показали, что у этой группы исследуемых сократилась скорость разрушения звеньев ДНК, а это во много раз снижает вероятность образования онкологических заболеваний.

Публикация данных этого эксперимента совпала с сообщением журнала американской медицинской ассоциации, согласно которому низкокалорийная диета ведет к повышению эластичности артерий сердца даже у пожилых организмов. Исследования университета штата Вашингтон доказывают, что после 6 лет соответствующей ограниченной диеты сердце способно обрести «вторую молодость».

Английский биолог Клив Маккей добился удлинения жизни мышей в 1,5 раза с помощью только двух голодных дней в неделю. Сокращение рациона питания на треть позволило увеличить их жизнь в два раза!

Особый режим питания и использование определенных витаминов предлагал для продления жизни и лауреат Нобелевской премии Лаинус Полинг.

Экспериментально доказано, что низкокалорийная диета способна замедлять процессы старения иммунной системы. Это подтвердили исследования, проводившиеся на макаках-резус, которых перевели на голодный паек ученые Национального Института старения США (National Institute on Aging).

Опыты с питанием макак проводил Университет Орегона (Oregon Health and Science University's Vaccine and Gene Therapy Institute). Группа макак-резусов получала на 30 % меньше калорий, чем обычно. Кроме повышения иммунитета, было доказано, что у этих обезьян резко уменьшалась угроза развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Университет Висконсина (University of Wisconsin's National Primate Research Center) опубликовал результаты 18-летнего исследования резусов, которое показало, что полуголодные обезьяны живут дольше и реже болеют. В отличие от «сытых» собратьев, у них, к примеру, не возникал диабет!

Я думаю, что при снижении калорийности питания головной мозг, да и весь организм переживают своеобразный умеренный стресс, который играет роль тренирующего фактора. То есть при возникновении более сильного стресса все внутренние процессы как бы подстраиваются под созданные условия, и новый стресс легче переносится. Подобные ограничения можно сравнить с влиянием умеренной ежедневной физической нагрузки. Чем тренированнее человек, тем большую нагрузку может выдержать его организм в критической ситуации. Эти исследования были настолько обоснованны, что многие врачи-диетологи США стали корректировать свои назначения с учетом этих научных данных. И во многих американских журналах по здоровому питанию даже появились рекомендации переходить на двухразовое питание вместо обычно рекомендуемого трехразового. Наши научные умы на это отреагировали... Да никак не отреагировали! Молчание и пренебрежение. Не будут же они сами ломать «пищевую пирамиду», на которой так здорово просидели все эти годы.

У нас также проводились исследования с подобными результатами. Научные сотрудники Российского НИИ геронтологии (но почему-то не НИИ питания) под руководством доктора биологических наук, заведующей лабораторией липидного обмена Елены Терешинной выдвинули свою теорию старения организма человека. Они считают, что в увядании организма виноваты жиры. Точнее, жирные кислоты, содержащиеся в них.

Уровень жирных кислот в нашей крови меняется в течение жизни. Самые высокие значения достигаются при рождении человека. Первые 25 лет жирные кислоты активно расходуются на рост и деление клеток. После окончания роста потребность в жирных кислотах сокращается, но их уровень в крови не снижается. Со временем в организме начинает накапливаться переизбыток жирных кислот, который в конечном итоге и губит человека. К 50 годам, по мнению ученых, количество жировой ткани становится максимальным, и она начинает «выталкивать» жирные кислоты в кровь. Это влечет за собой развитие так называемых возрастозависимых заболеваний: атеросклероза и «диабета пожилых» (сахарного диабета второго типа). Эти болезни являются основной причиной смерти пожилых людей. Пик концентрации жирных кислот в крови человека приходится на 65–70 лет – как раз в этом возрасте и умирает большинство людей. Однако справедливости ради стоит отметить, что важнейшее значение в вопросе продолжительности жизни и состояния здоровья имеет генетическая предрасположенность.

Но чем тогда объяснить тот факт, что немало людей, прошедших лагерь, ссылки, доживали затем до весьма преклонного возраста? Академик Д. Лихачев прожил полных 92 года. А. Солженицына не смогли победить лагерные лишения, актриса Татьяна Кирилловна Окуневская, проведя 8 лет в заключении, оставила этот мир на 89-м году жизни (1914–2002). А наш всенародный «резидент» Георгий Степанович Жженов, которого отправляли по этапу дважды – в 1938 и в 1947 годах, до самой кончины в 90-летнем возрасте был в прекрасной физической форме. Этот список примеров можно продолжать бесконечно: Николай Михайлович Амосов, Пол Чаппиус Брэгг... и т. д.

Анализируя данные многочисленных исследований, можно уже обоснованно утверждать, что разумное сокращение рациона (даже у людей, не страдающих ожирением) существенно влияет на изменение обмена веществ и всю биохимическую структуру организма, приводит к улучшению состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни.

В последнее время сомнению подвергается уже сам принцип дробного трех–четырёхразового питания. И действительно, не приходилось ли вам задумываться о том, что воспитанная у нас с раннего детства привычка принимать пищу несколько раз в день в строго определенное время может в дальнейшем сильно навредить нашему здоровью?

Допустим, вы с детства привыкли принимать пищу только в строго определенные часы – завтрак, обед, ужин. Но потом, шагнув во взрослую жизнь с ее жестокими правилами, вы уже не всегда можете позволить себе не только своевременный обед, но и ужин. Давайте опять вернемся к собачкам Павлова. Желудочный сок что

у них, что у вас будет выделяться строго по созданной годами программе. А если в это время вы не успели поесть, слушая лекции в институте или пробираясь через пробки на автомашине? Выделяются соляная кислота, ферменты, а расщеплять-то им нечего! Еды в желудке нет. Зато есть нежнейшая, чувствительная слизистая оболочка, которая и берет на себя «химический удар». Вот вам и путь к эрозивному гастриту, язве желудка. Режим питания соблюдать, конечно, нужно, но не по часам, а по ощущениям организма. Как вы, наверное, помните – механические часы не советчик в вопросах питания даже для младенцев.

Большинство из нас рассматривает питание как нечто обыденное, само собой разумеющееся. Что греха таить, даже многие врачи других специальностей относятся к нашей науке с некоторым скепсисом: «Мы врачи – лечим серьезные заболевания, а это что такое – диетологи? Котлеты да компот». И это несмотря на то что ученые уже давно доказали факт влияния питания не только на течение большинства заболеваний, но и на продолжительность жизни человека, что происходит за счет изменения течения всех биохимических процессов в организме, на всех его уровнях.

В этом сложном механизме ученым еще предстоит разобраться, а пока надо принять как факт то, что организм человека – очень гибкая, мобильная система, способная на серьезную перестройку под влиянием различных факторов внешней среды. Уже сегодня можно сказать, что питание, сбалансированное по микронутриентам, позволит любому организму с минимальными потерями адаптироваться к общему ограничению рациона. Главное – научиться правильно дозировать, сочетать эти нутриенты, среди которых не только витамины, но и минеральные вещества, пищевые волокна, органические кислоты, флавоноиды и полифенольные соединения. Все они оказывают огромное влияние на процессы окисления в клетках и образование свободных радикалов, способны изменять активность различных ферментных структур, продлевать или укорачивать жизнь.

Большинство методов и подходов, позволяющие нам добиться нормализации обмена веществ, достаточно просты. Вполне удовлетворительные результаты становятся заметны при следовании даже общим принципам правильного питания. Но в некоторых случаях этого оказывается недостаточно, и тут нужен индивидуальный подход, который не может быть реализован без участия специалиста.

Килограммы и годы

А знаете ли вы, что первые возрастные изменения в человеческом организме начинают происходить уже в 30–35 лет, а то и раньше? Старая поговорка гласит:

«Предупрежден, значит, вооружен», и эту главу о проблемах старения стоит воспринимать именно как предупреждение. Не угрозу, а предупреждение!

Способность организма сжигать жиры с возрастом 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. Другая причина, способствующая набору веса в пожилом возрасте, – уменьшение чувствительности центра аппетита в мозге к действию глюкозы. Причем во всем, кроме поглощения еды, активность пищевых центров часто остается прежней.

У тучных людей в крови, как правило, содержится повышенное количество жирных кислот, которые мешают усвоению глюкозы. Это ведет к увеличению ее содержания в крови. Как следствие, поджелудочная железа начинает усиленно выделять инсулин. Делает она это для того, чтобы «протолкнуть» глюкозу в мышечную ткань. А в итоге из-за жирового «барьера» большая часть глюкозы не трансформируется в энергию (молекулы АТФ), а переходит в жиры. Так возникает замкнутый патологический круг прогрессирующего ожирения, разорвать который часто бывает очень трудно. Развивается ложная потребность в избыточном количестве углеводов. Для подавления чувства голода с возрастом требуется большее количество пищи. Незаметно для себя многие люди в пожилом возрасте начинают есть больше и хронически переедать, а постоянное переедание незаметно переходит в пищевую наркоманию, что представляет наибольшую опасность для здоровья именно пожилого человека. В конечном итоге увеличение талии, второй подбородок и другие нежелательные внешние проявления – это только видимая верхушка айсберга. Некоторые необоснованно считают, что отложение жира – хороший запас питательных веществ на «черный день». Но избыточный жир – это не кладовая, а свалка. Уже отложенная жировая ткань для своего существования требует постоянного притока крови, насыщенной питательными веществами и кислородом, которую отнимает у других систем организма.

Учащение случаев тучности среди людей среднего и пожилого возраста – факт, хорошо известный врачам-эндокринологам. В юности стрессы заставляют нас худеть. Стрессовые гормоны коры надпочечников разрушают в организме клетки и ткани. Некоторое время организм противостоит атаке кортикостероидов, но чем старше мы становимся, тем сложнее ему это делать. И вот уже примерно к 35 годам, попав в стрессовую ситуацию, мы, наоборот, начинаем поправляться. Почему? Организм не в силах справиться с этими гормонами самостоятельно, он

вырабатывает больше инсулина, который, в свою очередь, способствует голоду и отложению жиров.

Риск располнеть значительно повышается и при климаксе, причем это актуально не только для женщин, но и для мужчин.

Большое значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение функции щитовидной железы. Как правило, меняется и сам образ жизни. До 20–30 лет человек постоянно развивается: ему многое предстоит, надо учиться, заводить семью – словом, налицо все условия для поддержания высокого психологического, а следовательно, и общего тонуса. В таком состоянии большие энергозатраты неизбежны. С возрастом жизнь, как правило, приобретает рутинный, циклический характер: дети – дом – работа – семья. Однообразие не способствует особому энтузиазму и мешает развитию. Следствие – снижение тонуса и ограничение двигательной активности. Если радостей и увлечений маловато, еда вообще может превратиться в основной источник удовольствия. С годами мы все становимся сдержаннее, спокойнее и солиднее. Все реже делаем необдуманные поступки и все чаще засиживаемся допоздна у телевизора вместо того, чтобы пойти в гости или на концерт. Жизнь становится размереннее и однообразнее. Эмоции уступают место расчету, а влюбленности – привязанности и дружбе.

Как говорит Михаил Жванецкий: «Наступает время, когда, делая даме предложение, боишься не отказа, а согласия!»

Мы начинаем меньше ходить пешком и даже в булочную ездим на машине. Физическая активность падает до нуля и медленно тонет в огромных креслах и диванах. От этого появляется одышка и живот. А ведь когда-то мы могли «взлетать» на десятый этаж без лифта и пройти несколько часов по грибному лесу. Бегали под проливным дождем и играли в снежки. Мы влюблялись, ходили на дискотеки и гуляли ночами до утра.

Где это все? Где желание жить полноценной, полной эмоций жизнью? Это не мы стали старше, это наша жизнь стала вялой и ленивой и потянула за собой болячки.

«О себе я могу сказать твердо: я никогда не буду высоким и красивым. ... Меня никогда не полюбит Мишель Мерсье. И в молодые годы я не буду жить в Париже», – Михаил Жванецкий.

А что, может, вспомнить молодость и тряхнуть стариной! Или все это так и останется воспоминаниями? Решать вам!

Если человек с годами не уменьшает адекватно потребление жира и углеводов (а обычно этого и не происходит), то его вес будет нарастать неизбежно.

Но пенсионный возраст – 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 риск навредить здоровью самостоятельными экспериментами с ограничениями питания возрастает в разы.

В одном из исследований, проведенном в Финляндии, участвовало более тысячи мужчин в возрасте от 40 до 70 лет. В результате этого исследования выяснилось, что, как ни странно, те, кто самостоятельно резко сбросил вес, были подвержены более высокому риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, кто даже не пытался похудеть. Это исследование подтверждает, что бездумные старания похудеть в пожилом возрасте могут иметь весьма негативные последствия.

Этот феномен был назван «парадоксом ожирения». Ученые полагают, что риск при переходе от избыточного веса или ожирения к нормальному весу в пожилом возрасте связан с тем, что люди склонны терять больше мышечной массы, чем жира, что делает их более слабыми. Тем не менее это не означает, что вы со спокойной совестью можете уединиться в своем кресле с пакетом картофельных чипсов, семечек или леденцов. Под контролем опытных врачей можно смело худеть в любом возрасте. Это вполне безопасно и абсолютно реально. Уже сотни пожилых людей обрели новое восприятие жизни, похудев в нашей клинике.

В медицинской школе Университета Вашингтона в Сент-Луисе группы мужчин и женщин в возрасте 60–70 лет впервые за многие годы начали заниматься физкультурой. Через 9–12 месяцев мужчины похудели больше, чем женщины, но в пропорции к весу тела и те и другие потеряли одинаковое количество жира, особенно в области талии.

Существует множество других, порой удивительных причин появления полноты, требующих каждый раз индивидуального подхода и детального изучения. Как это ни печально, но последняя точка в вопросе этиологии развития ожирения пока не поставлена. Другими словами, не нашли еще ту причину, из-за которой все начинают толстеть. Я думаю, что какой-то одной-единственной причины здесь нет и быть не может.

Ожирение – это болезнь обмена веществ, формирующаяся постепенно, с годами под влиянием множества факторов. Нельзя забывать о наследственной предрасположенности, индивидуальных особенностях организма, условиях проживания. Неважно, сколько у вас лишних килограммов – десять или пятьдесят, стоите вы в самом начале этого пути или приближаетесь к горькому весоному финалу. Если лишний вес есть, если он уже доставляет вам неудобства – это всегда патология, всегда заболевание, требующее лечения.

Резюме:

- Чтобы замедлить процесс накопления жира, необходимо как можно больше находиться в хорошем расположении духа. Настроение – это не только наши мысли, это химические реакции в нашем организме.
- Адреналин не только ускоряет обмен веществ и помогает в расщеплении жиров, но и помогает справиться со стрессом! К сожалению, чем больше вес человека, тем меньше у него вырабатывается адреналина. Поэтому людям с избыточным весом просто необходимы эмоции!
- Прежде чем начать худеть, надо убедиться в отсутствии у вас гормональной патологии. Самое важное для нормального развития и функционирования организма – соблюдение правильного баланса всех женских и мужских гормонов, причем как у женщин, так и у мужчин. О гормональном балансе косвенно можно судить по отношению размеров женской талии к бедрам.
- Недосыпание способствует обострению симптомов ПМС, что неизбежно приведет к неконтролируемому пищевому поведению и срывам.
- Старайтесь всегда есть в хорошо освещенной кухне и при этом сосредотачиваться на еде. Про ужины перед экраном телевизора лучше вообще навсегда забыть.
- Никогда не ешьте в состоянии спешки или психологического напряжения. Никогда не запивайте пищу даже простой водой, а тем более – чаем, кофе, молоком, соком и другими напитками.

Глава 4

ТАК КАК ВСЕ-ТАКИ НУЖНО ХУДЕТЬ?

(Методика похудения доктора Ковалькова)

Суть методики

Когда ты наконец получаешь то, что хотела, оказывается, что это вовсе не то, чего ты хотела.

Гертруда Стайн

Большинство женщин по природе своей очень любопытны, и я смею предположить, что многие из вас, пропустив все предыдущие главы, начнут изучение моей методики именно с этого места. Я понимаю, что всегда хочется «проще и быстрее», но в жизни так не бывает. Эта книга рассчитана на думающих читателей и опытных похудейцев, которые на собственном опыте убедились в бесполезности книжек формата «Давай сделаем это по-быстрому». Поэтому рекомендую торопыгам вернуться к самому началу и читать книгу целиком. Все остальные могут продолжать чтение с этого места.

Многие женщины почти всю свою сознательную жизнь худеют! Я бы даже сказал – стремятся похудеть. Они периодически сидят на каких-то диетах, «срываются», ругают себя, идут на аэробику, ленятся, бросают, снова садятся на диету. И так до бесконечности... В итоге этой бесконечной борьбы за идеальные формы зачастую побеждает здоровая лень, а заодно и любимые пирожные из кондитерской на углу.

Потом мы, конечно, ругаем себя и даже впадаем в депрессию, за лекарствами от которой бежим в ту же кондитерскую. Потом изнуряем себя физическими нагрузками и, не дождавшись результата, отчаиваемся.

Смею предположить, что вы, наверное, уже пытались похудеть, и пытались не раз. К чему же опять наступать на те же самые грабли? Пора, наверное, попробовать подойти к решению этой проблемы более серьезно. Конечно, идеальный вариант – пойти на прием к опытному врачу, но финансовое благосостояние не всегда позволяет это сделать, да и шарлатанов сейчас развелось – «куда ни плюнь». Жалко и денег, и потраченного времени.

Хочу вас предостеречь, что если где-то вам предлагают новый, «революционный» или «уникальный» метод похудения, волшебный гимнастический комплекс, чудо-препарат, уникальное новейшее аппаратное воздействие по последнему слову науки и техники – не верьте! Или хотя бы не торопитесь. Попробуйте, успокоившись, самостоятельно и объективно в этом разобраться.

Сейчас по стране путешествуют сотни разных целителей «из глубинки», которые кто особенным медом, кто специально очищенной водой готовы вылечить любую болезнь. Они выступают в киноконцертных залах, собирают толпы отчаявшихся людей, а те идут и верят. Чудеса бывают только в сказках, а уникальные методы мгновенного похудения срабатывают только в фантастических комедийных фильмах про «чокнутого профессора». Человеческое тело – это маленькое

государство со своими законами, а государствам вредны революционные вмешательства.

Похудеть можно только комплексно, постепенно воздействуя на весь организм, не сразу, не резко.

Я сам сумел избавиться от 50 кг лишнего веса всего за полгода! Но это произошло только благодаря постоянной работе над собой, созданию оптимальных «гибких» схем питания с применением определенных физических нагрузок, витаминов, микроэлементов, энзимов и аминокислот.

Поэтому давайте-ка во всем не спеша разберемся и научимся, начиная с самой первой страницы этой непростой книги. Только в этом случае вы сможете определить истинную причину развития ожирения конкретно в вашем случае и будете застрахованы от массы ошибок в процессе похудения. Вам предстоит долгий и сложный путь изменений не только собственных привычек, но и собственного организма. В конце этого пути вы из «складчатой гусеницы» превратитесь в прекрасную «бабочку», почувствуете молодость, прилив сил и начнете летать, как на крыльях.

Я это знаю! Я сам это испытал и ни за что теперь не вернусь к прошлой жизни!

Вам никогда не приходило в голову, что вы вполне нормальный человек, который волею судеб оказался в неправильном, нездоровом теле? Иногда вы с недоумением смотрите на свое отражение в зеркале и понимаете, что оно имеет мало общего с вашим внутренним миром. Мне кажется, это рано или поздно начинают ощущать все полные люди. И тут становится вполне очевидно, что все мы были бы гораздо гармоничнее без трясущихся складок на животе. Как бы мы ни отличались друг от друга, но в одном мы все похожи – нам всем хочется иметь стройное, рельефное, красивое и гармонично сложенное тело. Это законное право каждого из нас – стремиться к совершенству.

Однако стоит вам поверить, что наконец-то решение проблемы найдено и у вас в руках самый совершенный и результативный способ похудеть (будь то комплекс упражнений, новая диета, супертаблетка и т. д.), через какое-то время все надежды и иллюзии рассыпаются, как «карточный домик».

Потому что даже при условии строжайшего соблюдения диеты и фанатичного выполнения физических тренировок вы не умеете еще по-настоящему контролировать все факторы, влияющие на ваш метаболизм. А без этого вы

никогда, абсолютно никогда не сможете нормализовать обмен веществ и получить стабильный и длительный результат.

Другими словами, идеальное телосложение, которого вы с таким энтузиазмом добиваетесь уже не один год, никогда не может быть достигнуто, если вы не будете учитывать и контролировать все главные метаболические процессы, мешающие вам избавиться от лишних килограммов жира, покрывающего ваше прекрасное тело.

Но как только вы научитесь контролировать эти процессы, вы сможете наслаждаться своим стройным, точеным телом. У вас есть все шансы привести себя в порядок и сбросить лишние килограммы, не устраивая над организмом никаких экзекуций. Вам достаточно просто пересмотреть свое отношение к процессу похудения, и вскоре дело пойдет на лад.

Разработанная мною комплексная методика, конечно, основана прежде всего на личном опыте, на опыте практикующего врача, а также на использовании новейших достижений и открытий в области биохимии, эндокринологии, фармакологии и спортивной медицины.

Мне говорят: «Да ведь ты не придумал ничего нового!» Да, я и не претендую ни на какие открытия! Моя методика – это не открытие и не переворот в науке!

Не дай Бог кому-то придет в голову, что я вообразил себя очередным проповедником здорового образа жизни или что-то вроде этого. Ничуть! Все, что вы уже прочли в этой книге, исходит из моего личного врачебного опыта, а также обобщенного опыта многочисленных врачей и исследователей, на чьи данные я периодически опираюсь в своих выводах. Это максимально адаптированный и оптимизированный комплекс мер воздействия на организм человека, основанный на базовых законах природы и принципах современной медицинской науки.

Основа всех современных подходов к лечению ожирения – комплексное воздействие: двигательная активность, питание с удовольствием плюс хорошее настроение и целеустремленность. Все компоненты методики взаимосвязаны и усиливают действие друг друга. И это тоже вполне разумно. Вы же не можете, например, умыться, но не причесаться и не почистить зубы. Или надеть прекрасное вечернее платье и грязные кроссовки. Если все подобрано правильно, можно прийти к заветной цели ценой небольших и в чем-то даже приятных усилий. Не составит особого труда и поддержание полученного результата в течение многих лет. Это видно на моем примере и примере тысяч моих пациентов.

Когда я определял для себя основные принципы этой методики, я решил, что:

- она должна быть комфортна для человека, ее применяющего. Можно составить идеальную во всех отношениях программу питания и физических нагрузок,

которые, однако, для пациента будут настолько сложны и утомительны, что он их непременно вскоре бросит;

- методика должна быть максимально прозрачна и понятна. Пациент на каждом этапе должен четко понимать, что он делает и для чего, какие процессы в каждый конкретный момент протекают в организме и как реально можно на них повлиять;
- все рекомендации должны базироваться только на принципах современной науки и быть подкреплены данными современных научных исследований;
- следует не подавлять желания, борясь с симптомами (избыточным весом), а находить и устранять причину, вызвавшую избыточный вес. Одной из основных задач этой книги как раз и является помощь вам в определении подобной причины развития полноты;
- проблему полноты можно решить, только используя комплексный подход: все возможные рычаги и механизмы воздействия на организм.

Из этих задач следуют и основные преимущества данной методики:

1. Вам не нужно рассчитывать количество калорий и вычислять необходимое количество белков, витаминов, минералов, растительных волокон и т. д.
2. При этом вы получаете здоровое и сбалансированное питание в необходимом количестве.
3. Вы имеете возможность быть почти свободной в выборе еды и сами учитесь составлять себе правильный рацион питания.
4. Вам не придется голодать и постоянно себя в чем-то ограничивать.

Те, кто читал эту книгу с самого начала, наверное, уже обратили внимание, что в том, о чем я пишу, нет ничего нового и революционного. Надеюсь, читая эту книгу, вы постоянно ловили себя на мысли, что уже сами почти пришли к этим же выводам или, по крайней мере, давно догадывались об этом?! Я не открыл ничего нового, я просто попробовал обобщить и систематизировать данные, полученные из разных областей науки. В результате однажды у меня в голове родилась стройная система знаний, объединяющая все современные представления о здоровом образе жизни.

Эта система позволила разработать удивительную комплексную методику, которая дает стабильные результаты и представляет собой различные сочетания схем

питания с учетом необходимых конкретному человеку оптимальных наборов микро– и макронутриентов (витаминов, аминокислот и т. д.), дозированной физической нагрузки, с учетом этиологии заболевания и физиологических особенностей организма каждого пациента.

В моей врачебной практике схемы лечения подбираются индивидуально для каждого человека и корректируются по ходу проведения методики. Все люди разные. Ответная реакция организма может быть уникальной. Именно поэтому я никогда не даю никаких гарантий и прогнозов. Техника проведения методики отработана до мелочей, и сбросить лишний вес сейчас – просто вопрос времени. Проблема только в том, чтобы не сойти с дистанции и удержать результат. Не просто бывает сохранить свои достижения и свое здоровье на годы. Наверное, те, кто хоть раз пытался худеть, хорошо это знают. Но и этот подводный камень мы в нашей клинике научились успешно обходить. При этом результат сохраняется на всю жизнь без ущерба для здоровья и без драконовских ограничений.

Еще раз повторю: простых решений здесь нет! И не все могут рассчитывать на быстрый результат. Но похудеть вполне реально. Теперь, прочитав эту книгу, вы вполне понимаете, почему.

Современная наука движется вперед, и то, что нельзя было осуществить вчера, сегодня уже вполне возможно! Не упускайте свой шанс вернуть молодость и здоровье! Жизнь так коротка, и надо наслаждаться каждой минутой!

Не занимайтесь самолечением! Не мучайте свой организм очередными попытками похудеть по «книжным» диетам! Их времена давно ушли! Хватит экспериментов над собой! Что такое диета? Грубая инструкция с сомнительным результатом.

Меня спрашивают: «Чем же ваша методика отличается от остальных диет?» Наверное, главное ее отличие в том, что она работает! И в этом смогли на собственном животе убедиться тысячи моих пациентов. Она дает быстрый и стойкий результат без ущерба для здоровья. Моя методика действительно работает, хотя она совсем не похожа на тот стереотип, который складывался годами и преподносится желающим похудеть в разнообразных центрах красоты и даже многих государственных клиниках.

Наверное, главное преимущество моей методики состоит в том, что она основана исключительно на научных знаниях, и для ее применения не нужно проводить дорогие анализы, продевать серьгу в ухо или по ночам подвергать себя психотропному воздействию. Ее отличие от множества других способов похудения заключается в комплексном и индивидуальном подходе к лечению ожирения как системного заболевания. Следует лечить не болезнь, а человека. Не бороться с симптомами, а находить и устранять причины.

За долгие годы работы я убедился, что клиническое течение, а отчасти даже прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения (к которым относится и ожирение), напрямую связаны с возможностью использования групповых форм психологической взаимопомощи и психокоррекции. Особенно это эффективно для однородного (в медицинском отношении) контингента больных, проходящих курс лечения по одной методике.

В наше время такие возможности предоставляет общение на страницах узконаправленных тематических интернет-форумов. Ценность такого общения определяется включением дополнительных лечебных факторов, таких, как групповая сплоченность, поддержка, развитие позитивных межличностных отношений, чувство общности и т. д. Коллективное стремление к похуданию заставляет тянуться к результатам каждого участника группы. Дополнительное общение людей, стремящихся к одной цели, объединяет их, помогает вместе преодолевать любые трудности. Для этого и был создан наш сайт – www.diet-clinic.ru. На форуме этого сайта ежедневно, поддерживая друг друга, общаются сотни людей, пытающихся избавиться от лишнего веса по моей методике. Я всем своим пациентам рекомендую не оставаться со своей проблемой один на один. Вместе всегда легче преодолевать любые препятствия, находить правильные пути и решения.

Общайтесь! Этот форум создан именно для вас. Здесь вы всегда найдете поддержку и мудрый совет. Здесь ответят на все ваши вопросы.

Иногда некоторые мои коллеги с обидой спрашивают меня: «А зачем вы столь откровенно все рассказываете, открывая профессиональные секреты и в своей книге и на своем сайте? Ведь теперь никто не пойдет к вам на прием, и все будут худеть исключительно по вашей книге?» Одна женщина даже написала мне в письме: «Вот читаю вашу книгу (речь идет о предыдущем издании) и все время жду, что вот открою страницу и увижу надпись: «Хотите узнать, что дальше – переведите деньги на такой-то счет». Потом мы вместе долго над этим смеялись.

Я далеко не ангел и вовсе не бескорыстный человек. Мне так же, как всем, надо кормить и содержать семью. Но я считаю, что «для того, чтобы иметь хоть какое-то влияние на людей, надо думать только о них, забывая себя, а не вспоминать о них, когда понадобится напомнить о себе». Не помню, когда и где я прочитал и запомнил эту фразу, но она стала принципом моей работы. И как только я стал жить и работать по этому принципу, пришли и деньги, и признание. Английский экономист и публицист Бэджот Уолтер как-то сказал: «Самое высшее наслаждение – сделать то, что, по мнению других, вы сделать не можете»!

Ну а теперь перейдем к конкретным деталям. Вся методика условно делится на три этапа:

Не пренебрегайте моими рекомендациями и не спешите! Для начала внимательно изучите весь материал. Вы должны точно понимать, что вы делаете и зачем. Помните, все это – звенья одной цепи и прочность этой цепи зависит от каждого ее звена! Оптимальный результат без нанесения ущерба здоровью гарантирован только при четком следовании всем моим рекомендациям.

Прежде всего, необходимо выяснить основную причину развития ожирения.

- Первый этап – так называемый «подготовительный период, или начальный этап. Он длится всего 2–3 недели. Главная его задача – снятие зависимости, то есть отучение организма от «быстрых» углеводов и одновременная мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной микрофлоры кишечника. За это короткое время мы должны перестроить организм таким образом, чтобы он смог усваивать максимальное количество потребляемого белка. На этом этапе человек приучается к посильной физической нагрузке в виде обычной ходьбы и получает первый весомый результат (при идеальном раскладе – минус 5 кг), который значительно поднимает мотивацию и веру в успех.
- Второй этап – основной. Главная цель этого этапа – непосредственное снижение веса на фоне дальнейшей нормализации работы всех органов и систем, обмена веществ. Этот период продолжается до того момента, пока вы не приблизитесь к оптимальному для вашего организма весу. О том, как рассчитать этот вес, вы уже знаете. На этом этапе ограничения уже не такие жесткие, как в первые 2 недели, и переносятся легко. Постепенно вы полюбите образ жизни, который ведет вас к снижению веса. Вы будете полноценно питаться. Порции будут большие, и вы научитесь получать удовольствие от полезных продуктов. На этом этапе потеря веса должна составлять в среднем 100–200 г в день. Конечно, вы понимаете, что это усредненные цифры. Продолжаем выполнять ежедневную ходьбу и в конце второго этапа начинаем постепенно вводить силовые элементы.
- Третий этап – завершение методики и дальнейшее удержание веса. Важно грамотно начать методику, но не менее важно правильно ее завершить! Весь третий этап длится от года до полутора лет. За это время ваш организм постепенно привыкнет к новым формам и объемам. Вам уже не понадобятся обязательные систематические физические нагрузки. Вся физическая активность будет заключаться в обычной повседневной ходьбе под контролем шагомера. Подобная необременительная физическая активность поможет вам предотвратить повторное увеличение массы тела не только в результате затраты энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению чувства самоуважения, способности контролировать свое пищевое поведение. В отношении питания останется всего несколько простых правил сочетания продуктов. Это будет так же просто и неумительно, как чистить зубы по утрам.

Для этого я настоятельно рекомендую перед началом применения этой методики пройти хотя бы элементарный медицинский осмотр в районной поликлинике, сдать общие анализы и получить необходимые рекомендации вашего лечащего врача. Это поможет выявить сопутствующую патологию и исключить возможные эндокринные нарушения.

В целях сохранения вашего здоровья я рекомендую самостоятельно приступать к моей методике только при отсутствии серьезных хронических заболеваний.

В случае диабета или других эндокринных заболеваний необходим постоянный контроль врача-эндокринолога. Главный принцип здесь – «не навреди!» Правильно установленная причина развития ожирения – залог успешного лечения. Лечить ожирение, не зная точно, почему конкретный человек склонен к избыточному весу, – это все равно, что блуждать в темноте. Причин, приводящих к развитию ожирения, может быть несколько. И в каждом случае методика должна изменяться. Но есть определенная основа, опираясь на которую выстраивается любая концепция лечения.

Если у вас уже имеется значительный избыточный вес (40 кг и более), для предотвращения нанесения ущерба вашему организму я настоятельно рекомендую все этапы лечения проводить только под непосредственным контролем любого опытного врача. Этот врач не должен давать вам рекомендаций по питанию, он должен лишь исключить наличие у вас серьезных системных заболеваний и в дальнейшем контролировать состояние вашего здоровья. Ничего больше!

Я уверен, что когда вы дочитаете эту книгу до конца, вы откроете для себя много нового и удивительного, возможно, даже в корне поменяете некоторые свои взгляды. И у вас неизменно появится желание поделиться этими знаниями с другими. Если вы начнете давать кому-либо рекомендации, основанные на выводах, сделанных после прочтения этой книги, вы невольно возьмете на себя всю полноту ответственности за здоровье и жизнь доверившегося вам человека. Всегда помните об этом! Этот путь каждый должен выбрать и пройти сам! В народе не зря говорят: «Чужим умом недолго жить (до порога жить)».

В заключение повторю, что все описанные компоненты методики (базовые ограничения определенных компонентов в ежедневном рационе, аэробные нагрузки, силовой тренинг, пищевые добавки) являются звеньями одной цепи. Если пренебречь хотя бы одним из них, программа будет неэффективна!

Ну вот. Будем считать, что начало положено, и вы можете начать применять методику, о которой мы уже столько говорили. Да, собственно, вы уже начали,

теоретически подготовившись и приступив к выполнению моих первых рекомендаций.

Можно ли худеть быстро, и насколько быстро можно похудеть?

Знаю по опыту, что этот вопрос задают одним из первых на каждой моей лекции. Мы всегда куда-то спешим! Помните вопрос в автосервисе: «Вам как, побыстрее или получше?»

Раньше при расчетах оптимальной, безопасной скорости сброса веса за основу всегда брали только один параметр – адаптивные возможности организма человека. Человека усредненного, без учета его возраста, пола, степени ожирения, сопутствующей патологии и, главное, мотивированной психологической готовности! В Институте атеросклероза РАЕН считают оптимальным (в среднем) сброс веса 200 г в день, то есть не более 6 кг в месяц. В Институте питания РАМН также придерживаются программ плавного сброса веса. В Институте иммунологии МЗ РФ предупреждают о тяжелых последствиях быстрого похудения для иммунной системы. Но все специалисты, и российские, и зарубежные, дружно признают, что для каждого человека должна разрабатываться своя индивидуальная программа сброса веса.

Но однобокий подход приводит порой к парадоксальным ситуациям. Одна моя пациентка на консультации задала мне вопрос: «Я тут услышала, что худеть можно не более чем на 100–200 г в неделю, а я уже похудела за неделю на 5 кг. Что же мне теперь делать? Обратно, что ли, в себя этот жир запихивать?!»

Я не устаю повторять: все люди разные! Находятся в разных условиях. Мерзнут на холоде или потеют на жаре. По-разному живут, двигаются, имеют разный обмен веществ. Нельзя всех равнять под одну гребенку. Один человек может похудеть в месяц на 15 кг, а другой – только на 5. И то и другое может быть нормальным, а может, и нет. Можно легко сбросить и 10 кг за 2 недели, если ваш исходный вес составляет более 150 кг.

Для того чтобы судить, как быстро можно худеть, необходимо детально разбираться с каждым конкретным человеком. Скорость похудения всегда зависит от совокупности множества факторов: возраста, общего гормонального фона, типа ожирения, сопутствующей патологии, правильно подобранной тактики лечения и т. д. Мужчины, к примеру, худеют гораздо быстрее, так как они тратят больше энергии, выполняя те же действия, что и женщины, и просто потому, что мышечная

масса сильного пола больше. Как только они становятся более умеренными в еде, их жировые отложения тут же начинают таять на глазах (к зависти слабого пола).

Но у некоторых людей этот процесс бывает чрезвычайно продолжительным! Программы коррекции веса, особенно у очень полных людей (от 140 кг и более), рассчитаны на срок от полугода до года. Необходимо себя морально подготовить. Некоторые люди относятся к этому совершенно спокойно и терпеливо ждут результата. Но большинство не выдерживают столь длительной программы, отчаиваются, не видя ближайшей перспективы, и рано или поздно сходят с дистанции.

Когда люди идут на «жертвы», во многом себе отказывая, меняя привычный образ питания и даже образ жизни, им необходимо видеть реальный результат. Видеть его каждый день, вставая утром на весы. Отсюда вывод: худеть надо так быстро, как только позволяют ваши медицинские показатели.

Результаты исследований, представленные на Международном конгрессе ожирения в Стокгольме, доказывают, что быстрая потеря большого веса намного эффективнее длительного похудения. Я с этим полностью согласен, несмотря на то что эти рекомендации противоречат общепринятой среди врачей точке зрения.

Сотрудник Мельбурнского университета (University of Melbourne, Australia) профессор Катрина Пурцель (Katrina Purcell) представила на этом конгрессе исследования. В них она провела сравнительный анализ результативности быстрой потери веса (около 1,5 кг в неделю, в течение 3 месяцев) с медленной потерей веса (0,5 кг в неделю за 9 месяцев). Начальный вес всех участников исследования был более 100 кг. Неожиданно для всех врачей, в результате проведенного исследования был выявлен наилучший целевой результат именно при быстром варианте похудения! Так, 78 % участников группы «быстрого похудения» достигли целевой потери веса в заданный период, и только 48 % достигли цели в группе «медленного похудения». Профессор Пурцель считает, что различия в результатах связаны, прежде всего, с поддержанием мотивации. Ведь человек, который худеет со скоростью 1,5 кг в неделю, видит результат и стремится продолжать усилия, а человеку, теряющему всего по 0,5 кг в неделю, гораздо труднее длительно сохранять мотивацию. В результате четыре участника группы «медленного похудения» выбыли из исследования еще до его окончания, а из группы «быстрого похудения» выбыл лишь один человек. В то же время профессор предостерегает от самостоятельного применения крэш-диет (crash diets), при которых вес теряется очень быстро. «Не занимайтесь этим самостоятельно, а только с диетологом», – предупреждает она!

Многие врачи-диетологи старой школы почему-то до сих пор уверены, что быстрая потеря веса впоследствии неизменно приведет к еще большему его набору. Я с

этим утверждением не согласен! А поддерживают меня в этом вопросе сотрудники Национального института здравоохранения и окружающей среды Нидерландов (National Institute of Public Health and the Environment). В этом институте проводились длительные исследования, целью которых было установить закономерность между потерей веса и сохранением полученного результата. Согласно данным исследования, также представленным на вышеупомянутой конференции в Стокгольме, более половины испытуемых, снизивших свой вес, в дальнейшем успешно удерживали достигнутый результат, независимо от того, какова была изначальная скорость потери веса.

И более того! Количество потерянного веса спустя год после начала эксперимента было гораздо выше у тех, кто худел быстро! Таким образом, ученые из Национального института здравоохранения и окружающей среды Нидерландов «развевали миф» о том, что только медленная потеря веса дает стабильный и продолжительный результат. В своем докладе они также предупреждают: «необходимо найти оптимальную целевую потерю веса и разработать надежную практику для удержания достигнутого результата».

И здесь возникает главный вопрос: так с какой же скоростью следует худеть? Как быстро можно сбрасывать вес, чтобы не навредить своему организму? Многие мои пациенты жаждут избавиться от ненавистных килограммов как можно быстрее и готовы ради этого буквально на все. Но я вас опять призываю не спеша во всем разобраться, закрыв глаза на любые, самые авторитетные мнения. Мы же с вами считаем себя Homo sapiens, поэтому не должны все принимать на веру.

Для начала позволю себе напомнить вам, что жир не выкипает и не испаряется. Его уменьшение происходит только путем расходования на покрытие энергозатрат нашего организма.

А теперь произведем небольшой расчет, который поможет все расставить по своим местам. При окислении 1 г жира выделяется 9,3 килокалории энергии. Средний человек в день расходует 2500–3500 килокалорий. Это количество энергии может быть обеспечено сгоранием 250–300 г жира. Следовательно, за месяц человек способен потерять до 9 кг жировой ткани. Но мы знаем, что когда человек худеет, вместе с жирами неизбежна потеря других тканей и жидкостей организма. Так что вместе с водой, слизью и каловыми массами эта цифра уже может составлять 15 кг в месяц. Подчеркиваю, что это 15 кг веса, а не 15 кг жира! Может быть, я несколько преувеличиваю, но согласитесь, что чисто теоретически это вполне возможно.

Мне могут возразить, что при этих расчетах не учитываются калории, полученные из пищи. Иными словами, эти расчеты верны только при полном голодании. Но, во-первых, при выполнении всех звеньев методики с учетом ежедневных, активных

аэробных нагрузок человек вряд ли уложится в расход только 3500 килокалорий. Эта цифра может быть несколько больше. И, во-вторых, ведь мы не учитываем при этих расчетах обмен веществ каждого конкретного человека, его психологический статус, температуру тела, другие индивидуальные физиологические особенности. К тому же указанные исходные цифры расхода калорий (2500–3500 ккал в сутки) были рассчитаны для обычных людей, не страдающих ожирением. И при этом никто, конечно, не учитывал тот колоссальный избыточный вес, который приходится каждый день таскать на себе толстячкам и толстушкам. Только представьте себе, сколько усилий на это надо потратить? Попробуйте повесить на свои плечи два мешка с картошкой и проходить так целый день. Уложите вы в среднестатистические показатели расхода энергии?! Уже давно доказано, что при любых степенях ожирения способность организма окислять жиры и использовать энергию, полученную в результате этого окисления, на обеспечение жизненно важных функций растет пропорционально степени ожирения. Повышение утилизации жиров при избыточном весе связано с несколькими ключевыми моментами:

- с тем, что жировые клетки (адипоциты), будучи переполненными жиром, наиболее активно «пропотевают» его сквозь клеточные мембраны в кровь. При этом организму ничего не остается, как утилизировать этот жир из кровеносного русла для того, чтобы поддерживать определенный кислотно-щелочной показатель крови;
- по мере развития у таких больных инсулинорезистентности жировой ткани, то есть уменьшения сдерживающего влияния гормона инсулина на процессы расщепления жиров, происходит динамичное увеличение утилизации жира.

Еще в конце XIX века немецкий физиолог и гигиенист Макс Рубнер (Rubner) сформулировал закон изодинамии пищевых веществ, который, однако, учитывал лишь энергетическую оценку, но не качественные особенности продуктов питания. Он установил, что интенсивность обмена веществ пропорциональна площади поверхности тела человека! Иными словами, чем крупнее человек, тем больше у него поверхность тела и соответственно тем выше его обмен веществ. Так, например, увеличение массы тела всего на 10 кг сопровождается повышением окисления жиров на 20 г в день! И, наоборот, при постепенном похудении и снижении массы тела в процессе диетотерапии у больных ожирением происходит уменьшение способности окислять жиры. Часто это является одним из основных факторов, лежащих в основе замедления и полной остановки падения веса, даже при условии соблюдения пациентом достаточно «жесткой» гипокалорийной диеты.

Поэтому, возвращаясь к своей мысли, хочу сказать: быстро похудеть возможно! Но похудеть нужно так, чтобы потом не жалеть об этом, лежа на больничной койке. Ведь резкая потеря веса – это всегда стресс для организма. Происходит не только

уничтожение жировых отложений, но и частично мышечных тканей в сочетании с усиленной потерей жидкости и других необходимых компонентов. Это чревато множеством осложнений.

Вывод прост: хотите худеть быстро – худейте только под контролем опытного врача, который знает, как предотвратить все нежелательные последствия!

Других вариантов в этом случае быть не может!

Важно понимать, что процесс снижения веса не может всегда идти по строго запланированному сценарию. Он потребует определенного времени, даже если вам надо похудеть всего на 5–10 кг. Вашему организму необходимо не просто снизить вес, но и, перестроив обмен, постепенно полностью адаптироваться к этому новому весу. Иначе вы получите эффект сжатой пружины, и вес неизменно вернется.

И хотя я, естественно, являюсь приверженцем разработанной мною методики лечения, моя врачебная тактика состоит в индивидуальном подходе к каждому пациенту. Я не пытаюсь загнать его в строгие рамки методики, а стараюсь методику адаптировать и изменить под него! На мой взгляд, очень важно учитывать особенности каждого конкретного пациента. Но это возможно только при систематическом непосредственном контакте пациента со своим врачом в условиях клинического лечения.

Считаю абсолютно бессмысленной и порочной практику жесткого прессинга в отношении пациентов. Нельзя заставлять человека соблюдать пусть заведомо эффективный, но достаточно тяжелый для него режим питания, заранее предполагая всю бесперспективность выбранного решения. Какой в этом толк, если он морально не готов и физически не способен выдержать предлагаемый курс?

Как правило, возвращается пациент потом к такому врачу, а тот ему говорит: «Ну, что же вы, дорогой мой? Все нарушаете! Если вы не хотите выполнять все мои предписания, то как же я вас буду лечить?» – и на этом лечение обычно заканчивается. Так и рождается у людей отчаяние и неверие в современную медицину, а в итоге они вынуждены прибегать к сомнительным практикам на уровне знахарства.

Еще хуже бывает, когда некий малообеспеченный врач, прочитав пару популярных книг по правильному питанию, вдруг решает, что он вполне созрел для лечения этого сложного заболевания – ожирения. Это как если бы я сейчас попробовал сделать операцию на сердце. И начинает такой специалист проводить консультации, давать «ценные» рекомендации, даже не подозревая обо всех сложностях и проблемах, с которыми он может в дальнейшем столкнуться, не

задумываясь о том, что опыт свой он приобретает на живых людях, доверившихся ему как специалисту в этом вопросе. Результаты работы подобных новоявленных диетологов я встречаю постоянно. Их пациенты обращаются к нам в клинику с одними и теми же проблемами. Это и выпадение волос в результате нехватки белка, и обезвоживание организма, и ослабление мышечного корсета (а как результат – грыжи межпозвоночных дисков), и провисшие участки кожи, вплоть до образования «фартука» в области живота. О косметических дефектах – морщинах и изменениях кожных покровов я даже не говорю.

Цель и главное отличие этой книги от множества других популярных в народе «книжных диет» заключается в том, что после ее изучения моим читателям будут понятны механизмы развития ожирения. Они становятся сторонниками сделанных мною выводов и учатся самостоятельно планировать не только свой ежедневный рацион, но и свой образ жизни. Этому же принципу мы придерживаемся и в работе с пациентами в клинике. Ведь мы не можем все время стоять у них за спиной, подсказывая, что можно, а чего нельзя. Значит, задача наших врачей во время прохождения курса лечения – научить пациентов самостоятельно находить решения возникающих проблем, грамотно снижать вес и предотвращать его набор. Только так они смогут сами себе помочь, а, возможно, в дальнейшем – и не только себе.

Если вы хотите похудеть и оставаться стройным долгие годы, нужно выбирать не диету, а систему питания, образ жизни, которого вы будете придерживаться всю жизнь. Можно назвать это философией здорового образа жизни. И хотя это звучит немного пафосно, на самом деле здесь нет ничего особенного.

По мере избавления от лишнего веса ваша жизнь сама по себе начнет коренным образом перестраиваться. Вы будете чувствовать это каждый день всеми клетками своего обновляющегося тела. Оно быстро почувствует изменения, они ему понравятся, и организм сам, как бы проснувшись от спячки, начнет изменять ваши вкусы и пристрастия. Вы вдруг полюбите те продукты, которые раньше терпеть не могли, а другие, к которым вы раньше привыкли, возможно, начнут вызывать у вас отвращение.

Многие мои пациенты на первой консультации достаточно скептически относятся к этим моим словам. Это видно по выражению их лиц. Им трудно в это поверить. Я понимаю их и не обижаюсь, ведь основы теории, описанной мной, часто противоречат сложившимся на протяжении последних лет стереотипам в вопросах питания и ставят под сомнение некоторые фундаментальные позиции классической диетологии. Но мой личный опыт врача и разработанная на его основе методика похудения на практике доказывают верность этой теории. Через некоторое время, придя ко мне на прием, эти же пациенты непосредственно, как дети, радуются и удивляются переменам, о которых я их предупреждал. В этом нет ничего

удивительного. В основе моей методики лежат простейшие правила, соблюдение которых со временем станет для вас обыденной привычкой.

Подключаем наше подсознание

Зачем нужна мотивация

Если ты родился без крыльев,
не мешай им расти.

Коко Шанель

Я не люблю слово «мотивация», наверное, по той же причине, что и слово «диета». Оскомину набило! У многих людей само это понятие ассоциируется с кабинетом психолога и долгими нудными разговорами о тайных желаниях и детских комплексах. При одной мысли об этом передо мной всплывает грустная физиономия Зигмунда Фрейда. И хотя психология как наука в нашей стране довольно быстро развивается, у руля ее остается еще «старая школа», которая, как всегда, тормозит все новые и прогрессивные начинания. Во всяком случае, у меня при общении с большинством психологов всегда появлялась навязчивая мысль, что они работают по неким штампованным программам. «Все это не сработает, – думал я. – Ведь у меня же все не так, как у других, нечего мне забивать голову всякой психологической чепухой».

Возможно, я в чем-то был не прав. Но в любом случае, давайте отбросим сомнения и поговорим о самой главной и важной теме этой книги. О нелюбимой мною мотивации!

Я настоятельно рекомендую вам прочитать эту главу с крайним вниманием, желательно даже не один раз. Ведь прежде, чем измениться внешне, надо прийти к осознанию необходимости изменений, подготовить себя к этому длительному «марафону».

Нужно видеть впереди определенную цель и стремиться к ней всей душой. А знаете, в чем заключается разница между целью и мечтой? В сроках осуществления. Поэтому важно установить конкретный срок. Хотите, чтобы срок был реальным? Думайте сами! Все зависит от вашего настроя и, пожалуй, еще начального веса. Сделайте отметку в календаре. Может быть, это даже будет какой-то особенный день. Пожалуй, так даже лучше!

Ставьте себе цели! Думайте об этом! Стремитесь к этому!

Главная цель этой книги – достучаться до вашего подсознания. Сделать так, чтобы и оно тоже захотело привести тело в порядок. Это та самая главная задача, решив которую мы и получим гарантированный стабильный результат.

Обычные средства похудения (о которых все знают, а некоторые их даже применяют), как правило, не дают стойкого эффекта. И это вполне объяснимо. Масса тела при их применении действительно уменьшается, но лишь на некоторое время. Происходит так потому, что при выполнении тех или иных правил мы не пытаемся привлечь на свою сторону подсознание – главного и единственного хозяина нашего организма. В народе раньше говорили: «Сделать с душой». Я представляю себе подсознание в виде маленького человечка, живущего внутри каждого из нас. Этот человечек – большой консерватор и, в отличие от нас, не собирается ничего менять в своей-нашей жизни. Наиболее комфортно для него жить, ничего не меняя. Его все устраивает! Он уже адаптировался и к избыточному весу, и к гормональным нарушениям. Он так привык, и любые изменения, какими бы положительными они ни были для нас, будут вызывать у подсознания чувство тревоги и отторжения: просто потому, что подсознание – это не что иное, как инстинкт самосохранения, а для него любой проверенный временем вариант лучше и надежнее, чем новое.

Именно подсознание влияет на весь ход наших мыслей. И влияет оно через наши ощущения. С этим «человечком» нельзя бороться, его нельзя «ломать», но зато с ним можно договариваться!

К примеру, вы вдруг решили заняться физическими нагрузками. Но это решение принято пока только сознанием. Просто ваш разум просчитал, что делать зарядку было бы очень полезно для вашего здоровья. Но подсознанию (этому маленькому человечку) нет никакого дела до того, что там решил разум. Ему важно, чтобы его не трогали, и пусть лучше все идет как идет.

Поэтому если мы не объясним подсознанию необходимость этой нагрузки, то оно через ощущения начнет влиять на сознание и постепенно вынудит нас все бросить. На практике это может происходить по следующему сценарию: сначала вы полны энтузиазма и бодренько вскакиваете утром на зарядку, но через пару дней

чувствуете легкое отвращение к физическим нагрузкам. Затем к этому присоединяется лень, и постепенно это чувство перерастет в полное неприятие. И в один прекрасный день вы решаете: «Да провались оно! Не буду сегодня ничего делать!»

Все! Подсознание победило!

А победило оно только потому, что вы не потрудились убедить его в необходимости этих действий. Это одна из типичных ошибок, которую совершают люди, пытающиеся похудеть.

Чтобы добиться успеха, вам необходимо сделать свое подсознание союзником, чтобы и оно тоже захотело перемен. Отнеситесь к этому очень серьезно – именно в этом кроется секрет не только похудения, но и стабильного удержания веса!

С помощью своих мыслей мы можем управлять своим подсознанием. Все и всегда могли это делать. Просто у некоторых это происходит как-то само по себе, а некоторым над развитием этих способностей придется еще поработать.

Многие гипнотизеры знают, что будет, если прислонить к руке любого человека обыкновенную линейку, внушив, что это пластина раскаленного железа. На руке тут же образуется ожог! Гипнотизер может внушить, что человек выпил слабительное, и у него мгновенно усилятся перистальтика кишечника и даже может произойти дефекация. Гипнотизер может внушить, что мышцы у человека одеревенели. Его кладут на краешки стульев, а сверху на него садятся несколько человек. Тело даже не прогибается под этим весом. Оно остается «деревянным» (это состояние называется каталепсия).

В истории известны многочисленные случаи возникновения так называемых стигматов (кровавых следов, повторяющих следы от гвоздей на кистях рук) у истинно верующих в Иисуса Христа людей. Многие называют это чудом веры, я называю это чудом человеческого разума.

Описаны многочисленные факты, когда физически слабые люди в минуты опасности поднимали тяжелые предметы (например, дряхлая старушка вынесла тяжелый сейф из горящего здания правления колхоза, а потом четверо пожарных с трудом смогли оторвать его от земли).

Все эти примеры говорят об одном – в каждом из нас скрыты могучие и еще не познанные до конца силы и возможности, которые могут не только управлять нашим телом, но и регулировать работу всех наших внутренних органов. Я думаю, что эти вопросы науке еще предстоит изучить, но уже сейчас мы, врачи, понимаем,

что возможности человеческого организма гораздо шире, чем мы привыкли об этом думать. И наша с вами задача – попытаться использовать эти скрытые возможности на благо собственного здоровья.

На приеме я часто задаю своим пациентам тестовый вопрос: «Если представить себе ситуацию, когда вы в течение дня испытали сильный стресс, но в дальнейшем все закончилось благополучно и без последствий. Будете ли вы вспоминать об этом происшествии, лежа в кровати перед сном, или удалите из своей памяти, как ненужный файл?»

Если вы долго не можете забыть о подобном случае, значит, вашей психике свойственно образовывать так называемые доминантные очаги, которые в дальнейшем могут моделировать и даже управлять вашим поведением. А следовательно, влиять на ваше поведение, возможно, через возбуждение подобного доминантного центра, методом создания ярких образов.

Проведем маленький эксперимент. Попробуйте в течение нескольких секунд думать о чем угодно, кроме своего живота. О чем вы только что думали?!

Мне сейчас вспомнился один случай из практики, когда мне надо было убедить в необходимости похудеть одну мою хорошую знакомую. На тот период ее вес составлял около 180 кг, но худеть она вовсе не собиралась. В разговоре с ней я ненароком дал ей понять, что если она не начнет худеть, жить ей осталось недолго, и хоронить ее, скорее всего, придется в огромном гробу, называемом в сфере ритуальных услуг «колодой». На этот разговор она только махнула рукой, как всегда, оставшись при своем мнении, но спустя неделю все же позвонила мне. Она заявила, что наконец-то приняла решение худеть! «Никак не могу забыть твои слова, – жаловалась она. – Вечером перед сном закрываю глаза и невольно представляю себе этот огромный гроб – «колоду», который несколько здоровых мужиков не могут пронести сквозь дверной проем».

Надеюсь, не надо объяснять, что слово «колода» в данном случае являлось ключевым и было сказано мной намеренно. Оно создало яркий зрительный образ, который образовал в ее подсознании определенный доминантный центр. После этого оставалось только ждать реакции, и она, разумеется, вскоре последовала.

Обладая определенными знаниями в подсознание человека можно заложить любые необходимые идеи, ценности, вкусы, стереотипы поведения. У специалистов есть даже такой термин – «возбудить доминанту», а некоторые называют это «психотропными вирусами». После того как подобный «вирус» внедрен в ваше подсознание, оно само завершит работу, сделает все, чтобы воплотить созданный образ («возбужденная доминанта») в жизнь. Подсознание будет работать на вас постоянно: и когда вы бодрствуете, и когда спите, когда едите или едете в

автобусе. Это только одна из разновидностей техники так называемых «психотропных вирусов».

Создание образов может происходить не только за счет психологического воздействия извне, но и через самовнушение. Причем чем ярче и эмоциональнее созданный образ, тем надежнее он засядет в вашем подсознании.

В тяжелые тридцатые годы великий русский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский проводил серию экспериментов по изучению рефлексов с собачками. Надо сказать, что тогда подобные опыты проводились повсеместно, и бог знает, сколько невинных дворняг пали жертвами научных открытий. Не зря народ поставил памятник собачке Павлова. Так вот, Ухтомский исследовал скорость реакции на стимуляцию электрическим током. Для этого он поместил бедное животное в специальный «станок» (сразу вспоминаются времена разгула инквизиции), зафиксировав лямками. Передние лапы собаки находились на металлической пластине, на которую подавались короткие разряды электрического тока. В момент подачи тока собака, естественно, рефлексивно отдергивала лапы, а скорость ее реакции на электрический разряд фиксировалась и записывалась. По-видимому, собачку мучили долго, так как однажды она вдруг совершенно не отреагировала на очередной удар тока.

Что бы вы сделали на месте ученого?

Я бы отвязал и спас бедное животное. А кто-то посоветовал проверить розетку. Ухтомский не полез в розетку, но тоже засомневался, есть ли ток в цепи, и еще несколько раз нажал на кнопку. Собака по-прежнему не реагировала на разряды тока, но совершенно неожиданно приняла характерную для дефекации позу и наложила огромную кучу. После этого она опять стала исправно реагировать на удары током.

Так и был открыт важнейший принцип работы мозга, который ученый назвал «доминанта». Как это ни странно, но много серьезных открытий в истории мировой науки было сделано через одно определенное место!

На физиологическом уровне «доминанта» заключается в том, что в подсознании выделяется что-то самое важное на этот момент времени, при этом все второстепенное естественным образом уходит на второй план, тормозится и игнорируется.

Собака испытывала на себе удары электрического тока, которые вызывали естественную оборонительную реакцию, – она отдергивала лапы и скалилась. При этом в мозгу собаки был активирован лишь один доминантный очаг возбуждения – центр защиты. Но вот в глубине ее мозга стал зреть новый очаг возбуждения –

центр дефекации. Собачка банально захотела справить нужду. В какой-то момент новый очаг возбуждения вытеснил старый, и собака вообще перестала реагировать на удары током – ее центр обороны был полностью подавлен центром дефекации. Больше того, вся энергия центра обороны была перенаправлена по новому доминирующему очагу возбуждения – центру дефекации. Поэтому «куча» и оказалась неестественно большой.

Если вы голодны, то будете думать только о еде. Но если в этот момент вдруг начнется пожар, очаг возбуждения переместится, вы забудете про еду и будете что есть силы бежать, унося ноги или спасать своих детей из огня. Более того, господствующий очаг возбуждения не только подавляет другие очаги, но и забирает себе их энергию. Грубо говоря, чем больше вы раньше хотели есть, тем энергичнее теперь будете бороться с огнем.

В этом, собственно, и состоит основное понятие доминанты – выигравший в конкурентной борьбе очаг возбуждения захватывает лидерство и определяет все ваше дальнейшее поведение. Возможность образования подобных очагов складывалась на протяжении поколений. По сути, этот процесс является одним из инструментов самосохранения, который помогал нашим предкам выживать в условиях дикой природы. Принцип доминанты не позволяет подсознанию образовывать множество равнозначных очагов возбуждения и всю энергию психических реакций отправляет на выполнение только одной, самой важной в этот момент задачи – то есть доминанта позволяет сконцентрироваться на чем-то одном, подавляя и игнорируя все другое.

Но если у животного доминант, то есть потребностей, не так уж и много – прокормиться, избежать опасности, спариться, то у современного цивилизованного человека, которые среди нас еще встречаются, количество их огромно.

Физиологические потребности: голод, жажда, половое влечение, потребность в тепле, свете – сменяются потребностями в сфере личной безопасности, в любви и творчестве. А потребность в уважении сменяется тягой к знаниям, желанием эстетического и духовного удовлетворения. У многих с годами еще не остыла потребность к самореализации и продолжению рода. Каждая из этих биологических, социальных, духовных и т. п. потребностей может стать вашей доминантой на определенном участке жизненного пути.

Для того чтобы подсознание направило все свои ресурсы на решение задачи похудения, необходимо возбудить соответствующую доминанту борьбы с лишним весом. Таким образом вы заставите подсознание работать над этой задачей, и оно на каждом шагу будет искать и подсказывать вам правильные решения.

Конечно, хотелось бы научиться хоть как-то управлять этой стихией, чтобы доминанта не возникала сама по себе под воздействием внешних факторов, а

зарождалась по нашему желанию. Ведь как вы настроите свое подсознание (с помощью эмоциональных образов), так оно и будет работать. Этому учат и можно научиться. Но давайте посмотрим, как чаще всего мы поступаем в повседневной жизни.

Предположим, вы желаете быть стройной и красивой, но если в вашем подсознании укоренился эмоционально окрашенный образ себя полной и самодостаточной (вспомните рекомендацию полюбить себя) или вы не верите, что похудение вообще для вас возможно, то в этом случае у вас ничего не получится. Желания сознания (разума) – ничто по сравнению с древнейшей скрытой силой подсознания, а в данном случае эта сила работала против вас и ваших желаний.

Необходимо создать себе яркий, эмоционально окрашенный образ. Например, представить, как жир стекает с вашего тела подобно воску, капающему с горящей свечи. Представьте себе, как он капает жирными кляксами на пол. Как он испаряется, словно вода на стекле в жаркий день. Этот образ стекания жира с вашего тела очень полезно держать в голове во время аэробной нагрузки, эффективность которой при этом возрастает в разы.

Потом попробуйте представить как можно ярче себя похудевшей, бегущей утром по пустынному пляжу навстречу лучам поднимающегося солнца. «Я стройная и красивая, встаю утром с кровати, потягиваюсь, делаю зарядку, обливаюсь водой». Молодость, солнце, весна, любовь! Вы идете по улице, и все мужчины провожают вас жадными взглядами. Вы видите свое отражение в витрине и улыбаетесь ему. Приходите на работу, сотрудники говорят вам комплименты, восхищаются и поздравляют, спрашивают: «Как вам это удалось?!» Вы встречаете знакомого, которого давно не видели, он вас вначале даже не узнает, а узнав, восклицает: «Боже, этого не может быть! Как ты изменилась, как похудела! Это просто чудо какое-то!» Вы чувствуете гордость за себя и уверенность от произошедших перемен. Мне нравится фраза, сказанная однажды по этому поводу американским писателем Ричардом Бахом: «Несмотря на то, как много мы умеем, сколь многого заслуживаем, мы никогда не достигнем лучшей жизни, пока не сможем ее представить и не позволим себе жить именно так».

Человеку, годами мучающемуся полнотой, порой уже непросто представить себя стройным, сильным и здоровым. Но сделать это нужно, а главное – можно! Нужно обязательно, ведь в будущем вы уже совсем другая, а прежний образ не должен тянуть вас в болото старой жизни.

Почаще примеряйте на себя этот новый образ, потому что если вы ходите как стройный человек, думаете как стройный человек, выглядите как стройный человек и живете как стройный человек, то вы и есть – стройный человек!

Вот этим состоянием радости и счастья надо периодически подкреплять образ своего будущего. Представлять желаемый образ нужно как можно чаще, по 10–30 минут в день (можно 2 раза по 5–15 минут). Используйте для этого время поездки в метро, маршрутных такси, делайте это, принимая душ и т. п. Возможностей найти свободные 10–30 минут в день очень много. Крайне желательно вызывать такой образ рано утром, лежа в кровати. Ведь утренний настрой задает тон на весь день.

И не считайте себя ненормальной – это гораздо более нормально, чем постоянно думать о негативных проблемах повседневной жизни. Самое главное здесь, конечно, практика. Сначала мозг с неохотой отзывается на подобные представления, и желаемые образы возникают с большим трудом. Вам смешно и немного грустно. Это потому, что вы пока еще сами не верите в созданный образ, точнее, не ассоциируете его с собой. Так помогите себе! Найдите старую одежду, которую носили в молодости и храните как память, потому что сейчас она вам уже, безусловно, мала. Представьте себя в этих облегающих джинсах или легком ситцевом платье. Как вы свободно их надеваете и выпархиваете в них на улицу, попутно любуясь своим отражением в зеркале. Какая бодрая и упругая у вас походка, ничего не болит, не тянет, не давит. Все просто замечательно!

Представили? Получилось? Если образ стройности в вашей голове все еще не очень ассоциируется с вашим настоящим состоянием, не переживайте, для первого раза это вполне нормально. Просто продолжайте работать над собой, и я уверяю, что очень скоро все будет получаться красиво и ярко. Такие образные представления очень эффективны, и их уже давно рекомендуют своим пациентам не только врачи нашей клиники, но и многие известные психологи во всем мире.

Хочу рассказать об одном известном и документально подтвержденном исследовании психолога Алана Ричардсона, которое подробно было описано в книге Джона Кехо «Подсознание может все».

В ходе эксперимента ученый разделил студенческую баскетбольную команду на три группы. Целью этого исследования было понять, каким способом лучше всего отрабатывать спортивные подачи мяча. Первая группа тренировалась как обычно, вторая (контрольная) не тренировалась вовсе, третья группа также не ходила в спортзал, но при этом занималась мысленным представлением всех элементов тренировки. Проверка через месяц удивила многих – во второй группе никаких улучшений не было, зато и первая, и третья группы показали одинаковое улучшение результатов – на 20 %!

Как вода принимает форму сосуда, так и подсознание будет трансформировать вашу жизнь в зависимости от тех образов (доминант), которые вы в него ежедневно закладываете. Это происходит подобно тому, как если бы вы капали по одной капле красной краски в банку с водой. Сначала вы не замечаете никакого эффекта –

цвет воды не изменяется. Но постепенно, продолжая капать изо дня в день, вы видите, что вода становится розовой, а потом и вовсе ярко-красной.

Хочу вас предостеречь – создаваемая вами доминанта может носить и негативный характер. Врачи-онкологи давно обратили внимание на то, что люди, которые панически боятся заболеть раком и постоянно об этом думают, проигрывая в голове различные сценарии событий, неизменно заканчивают жизнь именно от этого заболевания. После смерти от рака первой жены Марк Бернес панически боялся заболеть раком и часто говорил об этом своим друзьям. Он начал следить за своим здоровьем, уделял внимание правильному питанию. Марк Наушмович умер 17 августа 1969 года от рака легких.

Примеров, подобных этому, немало.

Будьте осторожны со своими мыслями!

Я так много внимания уделяю этому вопросу только потому, что хочу, чтобы вы внимательно относились к своему подсознанию, очищая его от вредных и негативных мыслей даже более тщательно, чем чистите зубы по утрам. Если нам в голову случайно попадает какой-то беспокойный и негативный образ, то подсознание начнет моделировать наше поведение согласно этой новой доминанте. Представьте себе, что на ваших глазах машина сбивает человека. Уверен, что вы еще очень длительное время будете переживать эту трагедию, невольно думая, что тоже могли бы оказаться на месте сбитого человека. Этот образ будет настолько силен и негативен, что многие смогут отделаться от его влияния только спустя многие годы. Причем все это время он будет моделировать ваше поведение, заставляя более внимательно и настороженно переходить проезжую часть. При этом вы неизменно будете чувствовать страх и неуверенность. Но стоит вычистить эту доминанту из вашей головы с помощью другого эмоционального образа, возбудить новую, более сильную доминанту – и всю неуверенность как рукой снимет.

Не так давно журнал Newsweek опубликовал исследования британских ученых из университетов Ньюкасла и Эдинбурга по проблемам лишнего веса. Эти специалисты задались целью понять, почему люди, которые сидели на диете и наконец-то похудели, рано или поздно вновь набирают вес? В течение нескольких лет проводились многочисленные исследования тысяч добровольцев, желающих похудеть (смею предположить, что таких добровольцев было немало!). В результате исследования был сделан потрясающий вывод: «Сбросить лишний вес и избежать при этом возвращения потерянных килограммов человеку не позволяет их же собственный мозг, т. е. подсознание»!

Набор веса происходит очень медленно и незаметно, продолжаясь годами. И как только человек начинает полнеть, мозг начинает постепенно «перепрограммироваться», привыкая к своему новому образу. Начинает воспринимать лишние килограммы как норму! Этот процесс тоже очень медленный, и так же медленно формируется новый образ себя, любимого, в нашем подсознании.

Все дальнейшие попытки резко изменить себя, похудеть, трактуются подсознанием (привыкшим к лишнему весу) как шоковая ситуация и глобальная угроза выживанию, поэтому оно делает все от него зависящее, чтобы воспрепятствовать этому процессу. Оно автоматически замедляет обмен веществ, пытаясь остановить «ужасный» процесс потери «стратегических запасов Родины». И, как правило, оно своего добивается.

Через некоторое время подсознанию удастся переломить ситуацию так, что любым образом потерянные килограммы неизменно возвращаются. Ведь даже похудев, человек, как правило, еще длительное время продолжает воспринимать себя как полного! Видит себя в будущем полным, боится возврата полноты и подсознательно продолжает считать именно избыточный вес своей нормой. Многие мои пациенты рассказывали мне, как в своих снах они все еще видят себя полными и, проснувшись утром, еще не открыв глаза, со страхом ощупывают свое новое тело.

Похудеть и самое главное – удержать новый вес, можно лишь сделав некую психологическую перезагрузку своего подсознания, приняв новый образ, рождающий новую оптимальную программу поддержания новой нормы веса. Это очень непросто сделать, особенно за короткий срок, но если у вас это получится в голове, то получится и в жизни. И похудеть можно будет, даже не особо меняя стиль жизни и привычки питания. Организм сам постепенно перестроится под новый образ и все изменит. Буквально на глазах будут меняться пищевые пристрастия, скорость обмена веществ, что и приведет вес в соответствие с новой оптимальной нормой. Просто потому, что теперь мозг будет воспринимать лишние килограммы как угрозу выживанию организма.

Вот какой пример приводит из своей практики Алексей Фалеев: «Молодой 16-летний парень имел врожденный порок сердца. Он был умным, добрым, начитанным парнем, выигрывал областные олимпиады по математике и химии среди школьников. Но из-за порока сердца он никогда не занимался спортом. Физически он выглядел как дистрофик, ходил в очках с толстыми линзами, девчонки обходили его стороной, и он очень переживал по этому поводу. И в какой-то момент ему это надоело. Он поставил перед настольным зеркалом

фотографию знаменитого культуриста Арнольда Шварценеггера и стал ежедневно, по тридцать минут в день заниматься образным представлением.

Он глядел на фотографию мускулистого Шварценеггера, потом на себя в зеркале и изо всех сил старался представить это могучее тело у себя. Уже через полгода он выглядел совсем иначе. Он, конечно, не стал культуристом, но и перестал быть дистрофиком. Теперь это был подтянутый молодой человек с достаточно сильными и объемными мышцами. Если честно, меня тогда этот случай поразил, ведь парню действительно нельзя было заниматься спортом, и он им действительно НЕ ЗАНИМАЛСЯ, но он смог изменить свою фигуру исключительно только образными представлениями. Сила подсознания поистине безгранична!»

На этом принципе основана практика многих центров коррекции веса, пользующихся услугами профессиональных психологов. Другое дело, что настоящих профессионалов в этой области у нас в стране пока не так много. Психология из искусства превратилась у нас в модное ремесло, когда общение с пациентами поставлено на «конвейер» и на смену индивидуальному подходу пришли групповые занятия (способ быстрого выкачивания денег у населения).

Сейчас проблему избыточного веса пытаются решать как обычные психологи, так и другие представители «похудательной индустрии». Существует масса различных способов и подходов, от «кремлевской диеты» до жесткого голодания. Причем подобные способы похудения давно и подробно изучены и получили негативную оценку у лечащих врачей в клинике института питания РАМН и ученых-физиологов с мировыми именами. На эту тему можно найти массу книг, а в Интернете – море «полезной» информации. Казалось бы, есть все необходимое для того, чтобы решить проблему лишнего веса раз и навсегда. Почему же столько людей, желающих похудеть, не достигают намеченной цели?

Все дело, конечно, не в том, что какой-то способ более, а какой-то менее эффективен. Главная ошибка состоит в том, что мало кто старается найти свой путь решения этой проблемы. Большинство людей слишком спешат. Им надо, чтобы все было как можно проще и быстрее.

Я недавно был в автосервисе, пытаясь отремонтировать свою машину. Учитывая мой режим работы, свободного времени у меня не бывает в принципе. Я попросил механика все отремонтировать как можно быстрее, на что он, прищурив глаза, спросил меня: «Так вам как, побыстрее или понадежнее?»

Как часто в жизни нам приходится выбирать между этими двумя понятиями, и что мы выбираем чаще?.. Так же и при поиске способа похудения. К сожалению, я уверен, что многие мои читатели пропустят эти главы и начнут чтение книги с конкретных рекомендаций. Такова уж нетерпеливая сущность человека. Очень многие бросаются худеть без знаний, без окончательного обоснованного решения, без осознания важности конечной цели, не понимая сложных механизмов, лежащих

в основе набора веса в их конкретном случае. Но я также уверен, что впоследствии они все же прочтут эту книгу от корки до корки. Прочтут не раз и порекомендуют прочесть другим! Потому что столько полезной информации, позволяющей взглянуть на эту проблему под разными углами, вы не найдете ни в одной подобной книге.

Что же такое мотивация – понятие, которому, собственно, и посвящена эта глава?

Когда я приезжаю в гости к своей маме, она постоянно нахваливает мне свою маленькую собачку, которая с годами стала уже главным членом семьи. О чем бы мы ни говорили, разговор всегда сводится к этому «красавцу» мопсу. Хотя (скажу вам по секрету) эта забавная псина напоминает мне щетку для мытья бутылок, но моя мама в нем (а это он!) души не чает. Так вот, чтобы продемонстрировать мне его «уникальные» способности, она дает ему различные команды: лаять или вставать на задние лапки. Каждый такой удачный фокус сопровождается поощрением или лакомством. Думаю, что именно это и побуждает его лениво выполнять все распоряжения своей хозяйки. Вот этот самый кусок лакомства и есть в данном случае мотивация. Мы, конечно, не собаки, хотя по опыту знаю, что и среди людей встречаются те, кто за шоколадку готовы «Родину продать»!

У меня немало полных знакомых и даже родственников, которым я иногда ненавязчиво предлагаю свою помощь. Но, к сожалению, у большинства из них дальше желания дело никогда не идет, они лишь ищут постоянные оправдания своему бездействию. Сидение на очередной диете в течение 2–3 дней приводит к последующему «восстановлению организма», а вместе с ним и того, что так болезненно этим самым «сидением» было потеряно! Советы внедрить в свою жизнь хоть какие-то элементы здорового образа жизни в виде усиленной физической нагрузки обычно не приносят результата, и это, как правило, остается только в перспективе. Как только от меня поступает жесткое конструктивное требование привести себя в порядок, разговор сразу же незаметно переводится на другую тему: «Нет времени, устали на работе, здоровье не то, голова болит...» При встрече с такими людьми складывается впечатление, что они вовсе не хотят сбросить вес, а просто доказать и мне и всем окружающим, что все эти методы либо шарлатанство, либо по каким-то причинам недостаточно хороши для них.

Как часто приходится слышать одни и те же слова: «Я прекрасно знаю, что надо для того, чтобы похудеть (не жрать и больше двигаться), и если бы захотела, то быстро бы похудела. Просто сейчас я ...» и далее следует один из вариантов, которые я уже наизусть знаю:

- если бы у меня было свободное время, я бы, конечно, смогла похудеть;

- если бы я была свободной, у меня бы не было мужа и детей, то я выглядела быстрой, здоровой и красивой. У меня было бы достаточно свободного времени, чтобы уделять его здоровью и фигуре;
- если бы мне было меньше лет, то я бы легко похудела;
- моя тучная фигура – это все наследственность, и моя бабушка, и мама – всегда были полными. У меня такой вот нарушенный обмен веществ;
- я родила детей, и поэтому мой обмен веществ нарушился;
- у меня нет денег или времени на тренажерный зал и всякий там массаж;
- если бы у меня дома стоял тренажер, то я давно бы обладала голливудской фигурой, а если бы у меня было много денег, то я каждый день бы посещала дорогие спортивные центры и дорогие салоны красоты;
- если бы мне позволяло мое финансовое положение, то я бы, конечно, покупала только дорогие натуральные продукты, а не те, которые напичканы нитратами и другими химикатами. И употребляла бы исключительно полезную пищу, например, одни фрукты и овощные салаты. При этом организм бы избавился от «шлаков», а я бы похудела!

Сразу вспомнил один анекдот: «Приводят заключенного, приговоренного к смертной казни, на электрический стул. А заключенный этот толстый такой, на стул не помещается. Дают ему отсрочку на месяц и задание похудеть килограммов на 30. Проходит месяц, снова приводят этого заключенного и пытаются усадить на электрический стул. А заключенный еще больше поправился! Его спрашивают:

– Почему же вы не похудели, вам же сказали сбросить 30 кг?!

– Да мотивация слабовата!»

Что ни скажешь, тут же сплошные оправдания! Я уже к этому привык. Наверное, каждому следует просто сделать для себя выбор: «Либо я буду делать все, чтобы выглядеть так, как я хочу, либо просто и дальше буду продолжать этого хотеть». Милые женщины и уважаемые мужчины, не ищите себе оправданий. Надо честно признаться хотя бы самому себе, что вы сами себя, мягко говоря, запустили и никто, кроме вас самих, в этом не виноват. Виновных вообще не стоит искать, надо решать, что делать! И действовать. **ДЕЙСТВОВАТЬ!!** Прямо сейчас. Не завтра и не в понедельник, а сегодня! Но действовать правильно и грамотно, не наступая в сотый раз на одни и те же «грабли».

Хотя, что я говорю?! Вы же уже действуете – читая эту книгу! Ведь знания плюс целеустремленность – это страшная сила!

Каждый день мне на электронный адрес приходят сотни писем. В них я часто нахожу одни и те же слова: «Ну, это все не для меня! Я не смогу похудеть, у меня нарушен обмен веществ, наследственность виновата, нет возможностей и денег ... и т. д.». Но одно мне особенно запомнилось. Его написала молодая женщина, имеющая значительный избыточный вес. У нее есть семья – муж и двое детей. Вот что она пишет: «Очень хочу похудеть и бьюсь с этой проблемой уже не один год. К своему стыду, у меня совсем нет силы воли. На любой диете могу просидеть не более двух дней, затем срыв и все по новой. Просто замкнутый круг какой-то!»

Я спрашиваю ее в ответном письме: «Скажите, если бы что-то (не дай бог) случилось с вашими детьми, вы готовы отдать для них почку или печень?»

Она отвечает: «Хоть жизнь отдам!»

«Значит (пишу я ей), сила воли у вас есть. Вам мотивации не хватает! Потому что в случае с детьми вы прекрасно понимаете, ради чего вы идете на эту жертву, а в случае похудения вы не понимаете, для чего вам это, собственно, нужно».

Другой пример: приходит как-то ко мне на прием одна милая женщина (депутат Государственной думы). После длительной беседы она мне заявляет: «Вы, конечно, все правильно говорите, но когда мне все это делать, если в восемь утра за мной уже приходит машина, а возвращаюсь я домой только вечером, после девяти?»

Я сразу спрашиваю у нее: «Скажите, а если бы за каждый сброшенный килограмм вам давали килограмм золота в слитках, вы нашли бы время?» При этом делаю жест рукой, как бы кладя на стол кусок золота.

Она, смотря на мою руку, не задумываясь, отвечает: «Да, нашла бы! Но ведь это же золото!»

Что тут скажешь?! Наверное, надо прийти к пониманию, что здоровье и полноценная жизнь дороже любого золота. Пока этого понимания нет, оправдания ничегонеделанью всегда найдутся. Ведь, разумеется, гораздо проще натянуть на себя какие-нибудь суперштанишки для похудения, приклеить на задницу очередную вибробабочку и засесть перед телевизором с пакетиком чипсов, лаская свое воображение несбыточной надеждой, что все как-нибудь само собой рассосется.

Потом вы наивно удивляетесь – почему в рекламе толстушка быстро стала стройняшкой, а ваше состояние только ухудшилось? Есть и другой выход –

послать это похудение куда подальше и всю оставшуюся жизнь ждать принца, который полюбит вас, какая вы есть, с вашим глубоким и всеобъемлющим... духовным миром. Конечно, женщины никогда не знали ответа на классический вопрос – почему мужчины с одними гуляют, а других замуж берут. Гуляют-то они с доступными женщинами, а замуж берут надежных, но и в том, и в другом случае выбирают они преимущественно стройных и здоровых. Поверьте мне – это проверенный столетиями факт!

Конечно, некоторым мужчинам нравятся полненькие женщины, но отнюдь не жирные целлюлитные коровы. Те, кто живет с толстыми женами, чаще всего в душе мечтают о стройной красотке. И это тоже факт! А выражение «Хорошего человека должно быть много», на мой взгляд, просто нелепо. Хороший человек должен, прежде всего, быть здоров, а в здоровом теле, как говорится, и дух... неплохой. Уверен, что все эти оправдательные поговорки когда-то были придуманы толстяками и толстушками для аргументации своего бездействия.

И я в свое время тоже утешал себя подобными мыслями. А ведь на самом-то деле тогда, еще во времена учебы в институте, пытаюсь найти хоть какой-то способ похудеть, я мог рассчитывать только на клинику института питания с ее столом № 6 и ежедневным подсчетом калорий. Были, правда, еще распечатанные на машинке под копирку и распространяемые полулегально разнообразные заморские диеты «от звезд».

В те времена, мне кажется, я испробовал на своей шкуре все, что только можно, начиная с иглоукалывания, баночек с бромелайном и заканчивая классической фразой, сказанной мне одним врачом-диетологом из клиники при институте питания: «Меньше жрать и больше двигаться». Ах, если бы кто-нибудь тогда мне рассказал, как можно быстро и без голодовок избавиться от ненавистного живота, я бы за это готов был полжизни отдать! Причем в прямом, а не переносном смысле.

Но не было тогда никаких методик, да и врачей, понимающих что-то в этом вопросе, тогда у нас еще не было. Все работали «по старинке», а новое и прогрессивное сразу получало клеймо «лженауки». Вот и пришлось до всего доходить самому. Снова братья за учебники по биохимии и физиологии, книги по спортивной медицине и фармакологии. Но и книг тогда было мало. Выручали «забугорные» публикации. Поэтому меня сейчас просто поражает отношение некоторых пациентов, которым все буквально «разжевывают и в рот кладут». Дают реальный шанс кардинально и качественно изменить свою жизнь, а они находят какие-то смешные отговорки, чтобы все бросить или вообще сидеть дома и не идти с этой проблемой к знающему решению врачу. То денег нет, то времени, то Новый год на носу, то свадьба, то юбилей, то отдохнуть надо ...

Мне почему-то не жалко таких людей. Не хотите – да оставайтесь как есть! Сюсюкаться и уговаривать никто не будет! Потом, много лет спустя, лежа парализованной тушей на прогнувшейся больничной койке, вы, быть может,

вспомните, что когда-то у вас был шанс изменить свою жизнь, но вы его... За все в этой жизни приходится платить! И выбор делать надо!

Если вы не верите в собственные силы, сомневаетесь в силе воли, попробуйте маленький тест. Представьте на мгновение, что, если вы похудеете, правительство (в качестве народной программы поддержки здорового образа жизни) сразу выделит вам трехкомнатную квартиру или машину. Представили? А теперь спросите себя, как скоро вы сбросите этот вес? Видите, как уже изменился ваш подход?! Откуда ни возьмись, взялись и воля и уверенность в победе! И никаких сомнений не осталось! Вот это и есть значимый мотив. Как только он появляется, достижение заветного результата – лишь дело техники.

Основываясь на своем многолетнем опыте работы, смею вас уверить, что именно правильная мотивация лежит в основе всех случаев удачного похудения.

Поэтому массу времени врачи нашей клиники посвящают формированию ее у пациента.

Если какой-то человек добился своей цели и на удивление всем быстро похудел, все будут думать, что похудел он исключительно благодаря какой-то диете. И никому даже в голову не придет, почему же тогда не достигли этой же цели тысячи других, которые буквально бросились на эту диету вслед за похудевшим счастливецом? А все, оказывается, очень просто. Этому человеку было жизненно необходимо похудеть, а остальные соблюдали эту диету отчасти за компанию, отчасти чтобы посмотреть, что же в итоге получится.

Чем дольше живу, тем больше убеждаюсь в том, что мысль материальна! Если человек видит цель, двигается к ней и совершает при этом действия, в эффективности которых не сомневается, его организм переключается на другой режим работы. Активируются гормоны и ферменты, осуществляющие извлечение жира из депо. Энергия выходит из скрытых резервов, и потребность в пище, а значит и аппетит, существенно снижается. Так на наших глазах психология плавно перетекает в физиологию, та в биохимию, и на выходе мы получаем нужный нам результат – жир сгорает, а мы худеем.

Если же похудение не наступает, то либо сам мотив слабоват, либо мотивация для вас неправильно сформулирована.

Раз уж у вас хватило терпения дочитать мою толстую книгу до этой страницы, то я вполне допускаю, что желание избавиться от лишнего веса у вас есть, и желание

неслабое. Но и этого мало! Важно правильно сформулировать для себя свою цель. Помните старый, еще советский фильм «Чародеи»? Его героям для прохождения сквозь стены было необходимо четко видеть свою цель. Как говорил один из героев фильма: «Вижу цель! Уверен в успехе! Все, вперед!» Подобная волшебная телепортация из толстого тела в красивое и ухоженное в нашей жизни не так проста в исполнении. Но главное условие точно такое же: четко представлять себе конечную цель. Если вы случайно наткнетесь в магазине на какую-то очень красивую и необходимую вам вещь, будь то сапоги или даже пальто, вы убедите любого в необходимости ее приобретения, найдете или займете денег, но обязательно купите эту вещь.

Я уверен, что если женщина ставит перед собой цель и всеми силами старается ее добиться, то у нее всегда это получается!

Поэтому неплохо было бы наконец определиться с целью, понять, для чего именно вам нужно похудеть, и нужно ли вообще. Мне кажется, настало время поговорить о том, что же такое правильная и неправильная мотивация.

Правильная и неправильная мотивация

Хотя мы такие разные, тем не менее, всеми нами руководят определенные природные силы, законы природы. Нам каждый день приходится сталкиваться с процессом принятия решений и проблемой выбора. И мы мысленно представляем себе определенную градацию ценностей. Для каждого человека эти ценности имеют разное значение, но обычно они в той или иной степени повторяются.

Раньше (когда я только начинал работать диетологом) на приеме я всегда спрашивал своих пациентов: «А зачем вы, собственно, хотите похудеть?» Сейчас уже не спрашиваю, потому что заранее знаю ответ. Обычно все называют четыре основных причины:

1. Безусловно, на первом месте – сама жизнь во всем ее многообразном великолепии. Где-то неподалеку от нее расположилось понятие «здоровье». Но что оно для вас значит? Боль в суставах и пояснице при малейшем движении, одышка, возникающая при подъеме на второй этаж – эти «приятные мелочи жизни» моментально опускают наши мысли с абстрактных небес на брэнную землю. Телевидение и пресса делают свое дело, и теперь уже многие твердо знают про

страшные заболевания, развивающиеся на фоне полноты (гипертония, диабет и т. д.). Но одно дело, когда вы просыпаетесь утром с мыслью: «Если у меня ничего не болит, значит, я умер», – и совсем другое, когда лично у вас ничего не болит и нигде не покалывает. В последнем случае понятие «здоровья» для вас вообще не существует! Для молодых и сильных здоровье настолько же абстрактно, как ядро земли или ионосфера. Философы-эпикурейцы подобным образом трактовали понятие смерти: «Когда есть человек – нет смерти, когда есть смерть – нет человека».

Поэтому мне кажется, что многие просто лукавят, начитавшись умных книжек о правильном образе жизни. Ну посудите сами, как может что-то значить здоровье для того, у кого в силу молодого возраста организм пока еще справляется с перегрузками и в плане здоровья его пока еще ничего не беспокоит? А если нет проблемы, стало быть, нет и мотивации (желания) ее решать!

2. На втором месте в моем (вашем) списке причин стоит недовольство своим внешним видом, которое порой дополняется связанными с этим комплексами в отношениях с противоположным полом. Да, действительно, многие люди, имеющие значительный избыточный вес, очень страдают от того, что их воспринимают только как друзей, а не как сексуальных партнеров. Многие члены семьи так привыкают к подобному положению вещей, что перемены, происходящие с вами при похудении, начинают их просто пугать. Они привыкли к вам, как к некой объемной инертной массе,двигающейся по квартире, и для них удивительно воспринимать вас в другом, похудевшем и активном образе. В образе личности и сексуального партнера.

Есть такой жестокий анекдот:

После экскурсии на свиноферму два брата, восхищенные увиденным, возвращаются домой.

Старший говорит:

–□Мама, мы на ферме видели свинью, которая намного толще и жирнее тебя!

Мать в истерике, она дает подзатыльник своему сынку и начинает горько плакать.

Младший тоже готов расплакаться вместе с мамой, он пытается успокоить ее, гладит по руке и говорит:

–□Успокойся, мама... Толще тебя нет ни одной свиньи на свете!

Иногда желание что-то резко изменить и сесть на диету вызвано не столько самооценкой, сколько жестокими комментариями и колкими замечаниями сильного пола на тему вашего веса. С другой стороны, как приятно, когда коллеги, увидев тебя после отпуска, восклицают: «Как чудесно ты выглядишь! А как ты похудела!» Возникает чувство гордости за себя, которое хочется испытывать вновь и вновь. Многие хотят быстренько похудеть, чтобы на них обращали внимание молодые люди: «Хочу похудеть, чтобы быть еще красивей, быть более стройной и привлекательной». Чтобы чувствовать себя комфортно на отдыхе, на пляже ну и т. д.

На мой взгляд (может быть, я и ошибаюсь), худеть для того, чтобы завоевать чье-то признание, что-то кому-то доказать – откровенно глупо. Даже если вы и добьетесь цели, при подобной мотивации впереди вас ждет лишь горькое разочарование и в себе, и в избраннике. В этом вопросе нельзя полагаться на мнение людей, которое весьма переменчиво. Приступать к методике можно, только если вы убеждены, что именно вам и никому более это жизненно необходимо. Иначе вы зря потратите и силы и энтузиазм.

Подсознательно чувствуя этот аспект на уровне женской интуиции, многие пациентки на приеме говорят мне одни и те же слова: «Наплевать, что думаю обо мне окружающие, но я сама чувствую себя некомфортно в этом теле. Это меня постоянно раздражает и временами даже бесит. Не могу смотреть на себя в зеркало. Я хочу решить эту проблему раз и навсегда!»

Любому человеку не просто хочется жить, а жить максимально комфортно, получая от этой непростой жизни максимум удовольствий. Но когда утром, глядя на себя в зеркало, видишь огромное, дряблое и совсем некрасивое тело, вряд ли это можно назвать удовольствием, а этот день удачным. Ежедневный зеркальный стресс подтачивает нашу психику, как струйка воды точит камень.

Двадцать лет я думал точно так же. Я смотрел на себя в зеркало и видел «заплывшего жиром поросенка». Вы даже представить себе не можете, что я тогда только не передумал! Было ужасно противно. Я начинал худеть и бросал. Снова начинал и отчаивался, упершись в «стену». Но я не успокаивался! Можно даже сказать, что я посвятил часть своей жизни поиску оптимального решения. Я перепробовал все: от иглоукалывания до кодирования, от препаратов до всевозможных диет. В итоге я понял, что иду по неправильному пути, и тогда я стал искать другой.

Однажды все накопленные мною разрозненные научные знания не только в области правильного питания, но и эндокринологии, биохимии, современной фармакологии и спортивной медицины вдруг неожиданно сложились в стройную методику. И я нашел решение проблемы! Родилась удивительно простая и понятная схема, позволившая мне самому легко избавиться от лишнего веса.

Проблема, которая мучила меня годами, лопнула как мыльный пузырь. Через полгода я потерял 50 кг жира, а еще через три месяца – еще 20 кг! И до сих пор не перестаю удивляться, как я мог жить с тем весом столько лет.

Но у меня была цель! Конечно, у меня была цель! Во время одной телевизионной передачи Лена Проклова спросила меня: «А что было мотивацией лично для вас?» Я давно знал ответ на этот вопрос. В то время, когда я еще носил на себе целый бурдюк жира, как врач я не мог не представлять себе процессы, которые происходили в моем организме. И как врач я по скорости развития симптоматики сопутствующих избыточному весу заболеваний понимал, что жить мне осталось всего лет 5–6. А жить очень хотелось. Причем не просто влачить жалкое существование тонущего в жировых складках инвалида, а жить полноценной жизнью молодого мужчины.

Посмотрите на себя в зеркало и честно себе признайтесь, насколько приемлема для вас нынешняя жизнь? Возможно, вы вполне удовлетворены качеством вашей жизни, да и внешность вас пока еще вполне устраивает? Если вы вполне довольны тем, какая вы есть, то и оставайтесь самой собой, не поддавайтесь ни на какие рекламные трюки, призывающие худеть всех и вся. И тем более не стремитесь заслужить симпатию тех, кто вами пренебрегает. Возможно, вы вскоре поймете, что именно этот вес и является для вас оптимальным. Если же вы постоянно испытываете дискомфорт, граничащий с криком души, и вас совершенно не устраивает нынешний облик, только в этом случае вам действительно надо срочно худеть!

3. На третье место многие ставят бытовой комфорт. Те, кого миновала сия «чаша изобилия», даже представить себе не могут ежедневные проблемы, с которыми сталкиваются полные люди. И, конечно, чем больше лишнего веса носит на себе человек, тем острее встает для него вопрос выживания в мире, где все приспособлено для людей среднего веса и среднего роста. С утра и до вечера толстяка преследуют бытовые проблемы, начиная с просевшего матраса и разваливающейся кровати и заканчивая невозможностью залезть в ванну или выйти из дома.

Вполне логично, что лишний вес мешает нам двигаться. Мы просто устаем от того, что носим на себе десятки килограммов лишнего жира. Десятки килограммов! И эта вполне естественная усталость сама подталкивает нас к дивану. Мы начинаем все больше и больше отдыхать, расслабляться. Появляется сонливость. Состояние покоя и равнодушия обволакивает нас уютной сонной пеленой, и мы можем

оставаться под этим покрывалом лени хоть целый день. У меня была одна пациентка, которая не работала и даже не стремилась найти работу. Она влачила жалкое существование, весь день лежа на диване у телевизора. Ввиду отсутствия пульта управления она быстро приспособилась переключать программы шваброй.

В итоге при полном отсутствии физической нагрузки энергетические траты организма становятся минимальными, а потребление дешевых продуктов (хлеба и молока), как правило, возрастает. Человек на глазах превращается из гениального творения божьего (по образу и подобию) в бесформенную массу, лежащую на продавленном провонявшем диване.

Это бесславный конец пути, а ведь начинается все, как правило, совсем невинно и незаметно. Вначале появляется желание просто как можно чаще погружаться в кресло перед телевизором и побаловать себя, любимого, чем-нибудь вкусненьким. Например, похрустеть чипсами, съесть мороженое, а чаще всего не одно (кто придумал столько видов мороженого!), или попить кофе с пирожными. А после этого непременно захочется прилечь, ведь чаще всего телевизор действует на наш мозг как снотворное. Но если эта история повторяется изо дня в день – не пора ли уже бить тревогу?

Усталость, перетекающая в лень, и боль в пояснице не дают проводить элементарную уборку дома. Каково с таким-то весом ползать по полу на коленках, вытирая пыль из-под шкафа, мыть полы, стирать и гладить белье? И все это через боль, неудобство, одышку и дикую усталость. Вдвоем на наших кухнях уже не развернуться.

Однако существует дискомфорт не только физический, но и психологический. Например, в транспорте, когда вдоволь испытаешь на себе упреки и тяжелые взгляды пассажиров и ощущение их нескрываемой брезгливости. Проблемы возникают при прохождении в некоторые двери, при усаживании в машину, а уж сиденья в маршрутках – это отдельная история. Кошмар в виде туалета в самолете (особенно в «критические дни»). Вечный неистребимый запах пота... Список можно продолжать бесконечно.

Если вы идете в гости или принимаете гостей у себя, то также сталкиваетесь с сутолокой за столом (банально не хватает места). Стулья частенько почему-то разваливаются под вами в самый неподходящий момент. И больно, и стыдно. Неудобно танцевать с партнером. И в психологическом, да и в прямом – физическом – смысле. Просто мешает огромное пузо.

Проблематично пользоваться гигиеническими средствами. Мытье в душе вызывает аналогичные проблемы. Невозможно спать на животе. Тяжело ходить за грибами. Кататься на коньках, лыжах, велосипеде – это не про вас.

Путешествовать, изучая достопримечательности, и ездить на экскурсии по историческим местам? Да какие экскурсии?! Тяжело просто ходить, даже на небольшие расстояния, какие там исторические места!

Обувь покупается исключительно без шнурков и широкая, как ласты. Ложка для обуви – ваш неизменный спутник.

Ах, если бы кто знал, каково это – по утрам надевать носки (колготки) или просто стричь ногти на ногах. У некоторых даже не хватает длины руки, чтобы воспользоваться туалетной бумагой.

Если обычного человека на один день переместить в такое тело, жизнь для него покажется адом! И это неслабая мотивация?!

4. На четвертом месте обычно покупка одежды: «Если раньше шопинг доставлял мне удовольствие и я могла взять любую вещь без примерки, то теперь это изматывающая бесконечными примерками многочасовая ходьба по магазинам. И вечный ответ, звучащий как приговор: «На вас ничего нет!» Порой желание приобрести в магазине новую кофточку или юбку, именно ту, которую хочется, а не ту, в которую можно влезть, является сильнейшим стимулом, чтобы начать немедленную войну со своими килограммами. Недаром пик желающих похудеть приходится именно на раннюю весну. Многие женщины с ужасом начинают задумываться о том, что им придется избавиться от скрывающих полноту зимних нарядов и предстать во всей красе своего «могучего» складчатого тела. Не зря именно весной к нам в клинику приходят толпы молоденьких толстушек. В это время у нас «аншлаг» и запись на месяц вперед.

5. Реже встречаются и другие мотивации, порой совершенно изумительные и невероятные: «Как только я сталкиваюсь с интересным мужчиной, у меня возникает желание привлечь его внимание, надеть что-то яркое и необычное, вместо того чтобы пугать его многочисленными жировыми складками». Тогда приходится выбирать между пончиками и продолжением романтического знакомства. Или: «Я поняла, что мне нужно похудеть, когда в сквере ко мне подошла молодая мамаша с коляской и посоветовала хороший роддом».

Одна моя пациентка на вопрос о мотивации уверенно ответила, что у нее с этим все в порядке. Как оказалось, ее только что бросил молодой человек, и она хотела при ближайшей встрече «открыть ему глаза». «В этом состоянии я способна на многое! Чтобы показать милому, «что» он потерял, я уж точно – умру, но похудею».

Когда ваш вес неуклонно растет год от года, появляется панический страх невозможности его остановить. Страх стать более толстой, чем вы есть. Страх возникновения проблем со здоровьем, на работе и в личной жизни. Страх стать некрасивой и невостребованной. Этот страх и толкает людей в кабинет диетолога.

Зависть. Когда у нас в клинике быстро и успешно похудела молодая женщина, вслед за ней обратились несколько ее подружек. Нельзя сказать, что они похудели так же успешно. Мотивации было недостаточно. Но если похудел кто-то из подруг, а тем более кто-то из «соперниц», возникает острое желание преобразиться и затмить всех своей красотой. Женское коварство и зависть не знают границ!

Бывает и так: общая мотивация – поразить окружающих своей новоявленной красотой, а конкретная цель – влезть в приглянувшееся платье меньшего размера.

Мотивы могут быть самыми разными – от желания хорошо выглядеть или возможности покупать и носить красивые вещи до удачного выхода замуж, от желания устроиться на престижную работу до бытового комфорта – просто свободно наклоняться, надевая и снимая обувь. И эти мотивы вполне понятны и обоснованны. Но все они нам, к сожалению, не подходят! Объясню, почему.

Несколько лет назад я вел на телевидении шоу, где под неусыпным взглядом зрителей худело несколько человек. Первый выпуск надо было сделать особенно ярким и запоминающимся. Нужен был какой-нибудь нестандартный ход, что-то необычное и шокирующее. На первой же программе мы предложили всем участникам назвать свои самые любимые блюда. Все «это» мы выставили в студии. Стол ломился от обилия тортов, пирожных, шоколада, жареной картошки и другой продукции. Я вышел перед камерой и, представившись, завел разговор издалека, упомянув банальную истину: «За все в этой жизни приходится платить». Потом я попросил ассистентов ввести в студию «эквивалент расплаты». Это была садовая тележка, доверху набитая кусками жира с бойни. Я сдернул простыню, закрывающую содержимое тележки, и все ахнули от неожиданности. Еще большим удивлением была встречена новость, что в эту тележку уместилось всего 40 кг свиного жира, в то время как почти каждый участник шоу на тот момент имел не менее 60 кг лишнего веса. Но никто из них не представлял наглядно, сколько это! И только когда они увидели тележку, они смогли представить, сколько жира на самом деле они носят на себе.

Психика большинства людей устроена таким образом, что они способны воспринимать только зрительные образы, которые видели раньше или могут себе представить. Думаю, никто из вас не сможет представить и точно описать размер кучи денег, равной по сумме полутора миллиардам рублей (или долларов). И это вполне естественно, так как никто из нас раньше такой суммы воочию (смею предположить) не видел, и нам трудно представить эту кучу денег. Так же и с

лишним весом. Ведь вы не можете представить свой жир лежащим отдельно на садовой тележке? Или уже можете?!

Допустим, вы знаете, что у вас имеется около 20 кг лишнего веса. Но сколько это, сказать образно довольно сложно. Поэтому давайте немного пофантазируем и представим эти килограммы в виде двух десятилитровых ведер воды, которые вы постоянно носите на своих... не плечах, а на животах и бедрах. Представили?

Идем дальше (вместе с этими ведрами)? Вы когда-нибудь катались на лыжах или коньках? Тогда вы должны помнить то несравнимое чувство легкости в ногах, да и во всем теле, возникающее после того, как вы снимаете коньки или лыжи. А ведь они весят всего каких-то 5–7 кг. Представляете теперь чувство легкости, которое вы испытаете, если с вас снять одно условное ведро веса? Да вы просто порхать будете!

Примерно так все и происходит в жизни. Через какое-то время после того, как вы начали худеть, вы ощущаете воодушевляющую легкость во всем теле. Вам многие начинают делать комплименты и интересоваться, как же вам удалось так быстро решить проблему с весом. Когда я сам быстро похудел на 50 кг, мой сосед при встрече признался, что узнал меня только потому, что я шел вместе со своим сыном.

В процессе похудения у вас сразу решаются проблемы со многими болячками, нормализуется давление, исчезает одышка, вы перестаете храпеть, да и сам сон становится, как у младенца. Проходят боли в спине и повышенная потливость. Вы можете спокойно нагибаться и взлетаете на второй этаж, как на крыльях. Море энергии! Вы чувствуете себя молодой и здоровой, а не дряхлой и разбитой.

Одежда постепенно начинает болтаться, и вы мягко выскользываете из любимой юбки. Находите в шкафу старое выпускное платье, и оно садится на вас, как влитое. Вы бежите в магазин или на вещевой рынок, чтобы обновить гардеробчик и по привычке называете продавцам знакомый до боли размер с тремя иксами. Сталкиваетесь при этом с удивленным взглядом продавца: «Девушка, вы же утонете в этом размере! На вас и «элька» отлично сидеть будет». Хочется, чтобы весь мир услышал эти слова! Вы покупаете новые вещи, и они на вас сидят. Удивительно! Короче – весь мир у ваших ног!

Но именно в этот момент вся ваша мотивация становится равной нулю! Ведь вы уже достигли целей, которые поставили перед собой. Этот момент называется психологами точкой возврата. Возврата к прежней жизни!

Поначалу все у всех идет хорошо, просто отлично. Энтузиазма – море. Ваше тело быстро обретает желаемые очертания. Уже есть первые успехи, и... вы

расслабляетесь. Вскоре замечаете, что ваш пыл угас, вы начинаете лениться и находите массу уважительных причин, чтобы увильнуть от выполнения задуманного. Вы постепенно начинаете позволять себе отступления и нарушения режима. И в конечном итоге все бросаете и с головой ныряете в море соблазнов. Ах, как много людей на собственной шкуре знают горький привкус отчаяния, презрения и ненависти к себе! Как мне однажды каялась одна пациентка: «Плачу, но ем и ем, и уже не могу остановиться». Вес быстро возвращается, а вместе с ним появляется ощущение безысходности и пустоты. А ведь еще совсем недавно все было так здорово! Да, у вас еще есть лишний вес, но ведь он уже немного меньше, чем раньше, а от еды идет такой заманчивый аромат. Неужели вы не заслужили... не можете себе позволить?

Да! Вы все еще хотите похудеть, но эта прогулка по утрам у вас уже в «печенках сидит», и разве вы не имеете права отдохнуть, «как все нормальные люди», поспать подольше? Мне больше всего нравится выражение «как все нормальные люди»! Значит, все это время вы осознавали, что несколько отличаетесь от других, но стоило вам немного похудеть, и вы сразу же записали себя в ряды нормальных людей?!

Разумеется, вы можете отдохнуть, имеете полное право! И, конечно, всегда будет следующий день и следующая неделя, чтобы все продолжить. Может, вы начнете все сначала на следующей неделе? Сомневаюсь! Откладывая любой волевой поступок со дня на день, вы загоняете себя в мечты, которые не осуществляются уже никогда. Тем более что розовые мечты со временем сереют!

Психологи подсчитали, что энтузиазма женщине хватает ровно на 72 часа. Через трое суток вы можете растерять начальный энтузиазм. Решите, что слишком устали сегодня. Или просто уговорите себя подарить себе маленький праздник жизни и, махнув на все рукой, съедите все, что до этого было нельзя! Почему-то все самое приятное на этом свете ведет или к зависимости или к ожирению?!

Ну а дальше – больше. Весна, жаркое лето, солнце, отдых и море всяческих соблазнов! Пара месяцев ликования и завистливых взглядов подруг, и, конечно, ни о каких ограничениях даже и вспоминать не хочется. «Зачем себя ограничивать? Ведь мы приехали отдыхать! Да и, в конце концов, – один раз живем!»

Кончается это обычно тем, что в один прекрасный день вы с трудом влезаете в старую юбку, думая, как бы она не расползлась на вас по швам. А ведь совсем недавно все было так замечательно, и цель, казалось, уже так близка! Наступает депрессия, которую вы пытаетесь подавить, общаясь со старым белым другом – холодильником. Вес начинает неуклонно расти, а вы в отчаянии проклинаете бесполезную бездарную медицину, вместе со всеми этими врачами-диетологами. Человеку свойственно обвинять в своих ошибках и слабостях кого угодно, только не себя. Это нормально. Это как раз можно понять. Когда истерика проходит, жизнь опять заставляет вас приступать к испытаниям на себе очередного заморского «чудо-похудателя». Если не могут помочь врачи (пробовали – знаем!),

значит, можно с чистой совестью приступить к испытанию на себе новых супертаблеток. Делать-то что-то надо! Хотя, конечно, в глубине души вы догадываетесь, что все эти таблетки рассчитаны исключительно на высасывание из вас денег, но никак не лишних килограммов.

«...это уникальная система, сочетающая в единой суперформуле шесть групп веществ, наиболее эффективно снижающих массу тела. Шесть частей формулы, работая совместно, обеспечивают уникальный эффект похудения, благодаря чему...» Как красиво написано: «...обеспечивают уникальный эффект похудения». Прямо хочется читать эти строки снова и снова: «...уникальный эффект похудения». Ах, как это звучит! И ведь верят!

Каждый раз появление подобных препаратов сопровождается массовой рекламной кампанией, а после получения прибыли фирма обычно на время исчезает с рынка с многомиллионной прибылью. Потом, со временем, когда многое уже забыто, появляется вновь. Люди не перестают верить в сказки! Люди хотят верить в сказки! Люди ждут чудес и «получают» их?

«Если человек вас обманул, значит, он мошенник. Если он обманул вас дважды, значит, вы дурак!» – Э. Хоффер.

Знакомая до боли история, не правда ли?

Сколько моих пациентов начинали худеть, бросали, начинали вновь и вновь, снова и снова, не доводя дело до конца. Причем причины выдвигались, конечно же, самые весомые, от нехватки времени и сил до нехватки денег на смену гардероба. На самом деле причина была всего одна – отсутствие правильно сформированной мотивации.

Но не надо отчаиваться! Работая врачом, я это вовремя понял и начал помогать пациентам в формировании других, более правильных целей. И это сразу же все изменило!

Все мы не раз слышали, что наше хорошее самочувствие напрямую связано с заботой и вниманием, которые мы проявляем к своему организму. С детских лет нас постоянно учат не тратить бездумно запас здоровья, а относиться к нему с должным уважением. Здоровое тело дает нам ощущение радости – мы видим, слышим, двигаемся, чувствуем, живем полной жизнью. Наши эмоции, переживания, ощущения зависят от того, насколько комфортно и слаженно работает весь наш организм. Но с годами мы забываем эти прописные истины и начинаем бездумно расходовать его резервы. Недосыпаем, недоедаем или, наоборот, переедаем и тем самым нарушаем баланс его жизнедеятельности. Нам

трудно признаться в этом даже самим себе, покаяться перед собой. А когда понимание и покаяние все же приходят, иногда бывает уже слишком поздно.

Еще на рубеже 1990-х годов медики обратили внимание на то, что сочетание артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета и повышенного уровня холестерина в крови приводит к высокому риску смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, инсульта, некоторых форм рака.

Проблема в том, что все эти заболевания, включая ожирение и диабет, как правило, являются результатом нарушений метаболизма – финальный аккорд расстройства обмена веществ, когда мы уже не в состоянии справиться с недугом и можем бороться только с его последствиями, переводя течение заболевания в стадию ремиссии.

Как это ни удивительно, но развитие многих патологических процессов начинается зачастую еще в детстве, и до момента их манифестации в виде конкретного заболевания иногда проходит несколько десятков лет. При этом на протяжении долгого времени может проявляться различная симптоматика: частые необоснованные приступы сильного голода или безудержная тяга к сладкому, периодические головокружения и головные боли, быстрая утомляемость, раздражительность, слезливость, вспышки гнева, агрессивность, которым пока еще просто не придается должного значения.

Кроме того, все эти тяжелые заболевания развиваются постепенно, незаметно и являются для человека следствием улучшения собственных же условий существования – средств передвижения, комфорта в быту (дистанционные пульта управления), доступных продуктов питания и т. д.

А сейчас задумайтесь, сколько вы знаете детей, которые уже имеют избыточный вес? Я задаю этот вопрос только потому, что на ранних стадиях эти серьезные хронические заболевания имеют одно-единственное внешнее проявление – избыточную массу тела! Пока организм еще молод, в нем ничего не болит, и, кажется, нет причин для беспокойства, хотя именно на этом этапе уже может запускаться механизм развития самых грозных заболеваний. Важнейшим методом борьбы и профилактики является, конечно, коррекция избыточного веса. И к счастью, на этом этапе запущенный механизм развития болезней еще можно остановить с помощью самых простых методов: изменения образа жизни, физической активности и правильного, сбалансированного питания. Очень важно, чтобы при этом не только происходила потеря лишних килограммов, но и постепенно менялся стереотип пищевого поведения, стиля жизни.

А с чем мы сталкиваемся каждый день у нас в клинике? При первом обращении всех пациентов беспокоит только фигура! Им «не дают спать» эти лишние килограммы. Замечу, что это очень поверхностное отношение к проблеме. Многие из нас ассоциируют идеальный вес и идеальное тело. А это одно из глубоких

заблуждений! Точнее, опасное преувеличение роли весов в создании позитивного представления о своей личности.

С медицинской точки зрения хороший вес – это, прежде всего, устойчивый вес! Вес, который не требует специальных усилий и драконовских мер для его поддержания, а главное, полностью соответствует вашей индивидуальной конституции. Именно такой вес делает наше тело красивым, гармоничным, а организм здоровым!

Избитая формула 90/60/90 хороша только для девиц на обложках глянцевого журналов. На практике она мало соотносится со здоровым образом жизни. Такое телосложение в принципе несвойственно европейским женщинам. В результате, когда молодая девчонка, создав у себя в голове некий идеальный образ или идеальный вес, пытается во что бы то ни стало его добиться, сантиметры почему-то уходят не с живота, а с груди. Хочет, чтобы подросла грудь, а начинает увеличиваться живот. Современная молодежь, помешанная на «звездах», любыми путями стремится скопировать сверхстройность топ-моделей, не задумываясь о том, что следование моде нарушает их природную конституцию, приводит к гормональному дисбалансу и потере женского здоровья.

Недавно израильские ученые провели исследование, результатом которого стал пересмотр существовавшего ранее представления о «здоровом весе». По их данным, лишние (в пределах разумного!) килограммы не только не вредят здоровью, но и продлевают жизнь! Это исследование было проведено врачами иерусалимской больницы совместно с американским институтом здравоохранения. Оказалось, что хотя индекс массы тела (ИМТ) 25–27 уже считается признаком лишних килограммов, его обладатели живут дольше тех, чей вес находится в норме! Начиная с 1963 года ученые наблюдали за медицинскими показателями более десяти тысяч израильских мужчин различных «весовых категорий». Выяснилось, что 48 % людей, чей ИМТ находился в рамках от 25 до 27, «перешли» 80-летний рубеж, а 26 % дожили до 85 лет. Эти показатели были даже лучше, чем у тех, кто следит за нормальным весом с помощью диет и спортивного стиля жизни. Среди тех, чей уровень ИМТ был значительно выше нормы (от 27 до 30), до 80 лет дожили 45 %, а до 85 лет – 23 %. То есть небольшой перебор жировой прослойки пойдет всем только на пользу.

Анекдот в тему: «Жена встает на весы. Муж ухмыляется, глядя на стрелку:

– Ты знаешь, какой у тебя должен быть рост, чтобы соответствовать твоему весу?

– Ну, и какой?

– «Пять с половиной метров!»

Как же избавиться от безусловного подавляющего влияния весов на нашу жизнь? Начать надо с осознания первичности здоровья над выдуманными стандартами весовых категорий. А затем установить новые, более верные, спокойные и реалистичные отношения со своим телом, своим весом и представлением о себе как индивидууме.

В моей практике не раз приходилось сталкиваться с тем, что пациенты прекращали успешно начатое лечение только потому, что в очередной раз их вес не снижался. Скорость снижения веса в качестве показателя эффективности той или иной методики является самым большим заблуждением! Каждый человек индивидуален, и скорость падения веса у всех разная. Фигура, генетика, образ жизни, прошлое делают нас уникальными. А весы никогда не учитывают этой особенности, они сводят характеристику нашей личности к количеству килограммов! По-моему, я говорю прописные истины, но, несмотря на это, когда речь заходит о том или ином методе похудения, первый вопрос, который всегда возникает: «А на сколько и за сколько вам удалось похудеть?»

«Ну, скажем, на 5 кг за пару недель».

«О, это хорошая методика!»

И никто не задумывается о том, что, возможно, из нескольких сотен человек, пробовавших эту методику, лишь только 10 смогли продержаться на ней хотя бы один месяц и что из этих десяти лишь ОДИН сбросил эти самые 5 кг.

«Нет, тогда это плохая методика!»

Но почему же тогда большинство запросов в поисковых системах – слова «Как похудеть быстро»? Узнав, что тот или иной метод привел к выраженному снижению веса за весьма непродолжительное время, мы не торопимся выяснять, а сколько пациентов вообще могут его выдержать, как он отразится на здоровье и сколько процентов достигли тех самых заветных цифр, о которых мы слышали? Только с годами начинаешь понимать, что при подорванном здоровье человеку не в радость все остальные прелести жизни. А ведь это только кажется, что резервы нашего здоровья безграничны. Беда всегда приходит неожиданно! И как писал О. Уайльд: «Правду мы постигаем только тогда, когда уже ничего не можем с ней поделать».

Так что же на самом деле означают для вас цифры на весах? Как они связаны с теми мотивациями, ради которых вы, собственно, и решили похудеть? Теперь, я надеюсь, вам уже ясно, что цифра на весах – это не то, что определяет ваш успех или провал. Существует только одна причина, по которой можно судить о стойкой

и правильной мотивации – ваше здоровье, самочувствие и вытекающее из этого качество всей дальнейшей жизни. Прежде чем что-то изменить в режиме своего питания и физических нагрузок, прежде чем идти на определенные ограничения, спросите себя: «Стал бы я это делать, даже если бы и не собирался худеть? Просто так, для себя, для здоровья?» Если вы ответите да, значит, вы на правильном пути!

Все, что вы будете делать для похудения, должно вам нравиться само по себе, как приносящее пользу, независимо от того, с какой изначальной целью вы все это затеяли. Это, наверное, самая важная мысль, которую я хотел донести до вас, читателей моей книги. Исходя из этого, мотивация не должна закончиться, даже когда вы окончательно похудеете. Успех может прийти только в том случае, если человек, имеющий избыточный вес, начинает относиться к своему состоянию, как к обычному заболеванию, и просто очень хочет вылечиться.

Например: «Я не хочу полжизни работать на аптеку, а хочу так построить свой бизнес, чтобы аптека работала на меня. Я хочу быть не обузой своим детям, а поддержкой и в финансовом, и в физическом плане, чтобы они удивлялись, откуда у мамы столько энергии и жизненных сил. Я хочу не закончить свою жизнь с уткой между ампутированных ног в отделении гнойной хирургии при осложнении сахарного диабета, а хочу ездить на этих стройных ножках по горнолыжным трассам, притягивая взгляды противоположного пола. Я хочу в пожилом возрасте не сидеть, как мешок, на скамейке перед домом, перебивая косточки всем молодым и здоровым, а хочу, как немецкие старушки-туристы с седыми голубоватыми волосами, путешествовать по миру и бегать по пляжу где-нибудь на Карибских островах. Я хочу...»

И этот поток мотиваций можно продолжать бесконечно. Возможно, вы даже дополните его своими планами на будущее.

Мици Гонсалес и Андреана Хейли из Техасского университета в Остине (США) предложили добровольцам (40–60 лет) набор сложных задач, проведя затем у них исследование мозга с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии. Участники всех групп (ожирение, избыточный вес, нормальный вес) одинаково хорошо справились с заданиями, но у тучных наблюдалось снижение функциональных реакций в нижней теменной доле. В этой категории исследуемых к тому же отмечена сниженная чувствительность к инсулину по сравнению с другими испытуемыми. Иными словами, их организм расщеплял глюкозу менее эффективно, что в конечном итоге может, как мы уже знаем, привести к развитию сахарного диабета. Ученые предположили, что именно нарушение чувствительности к инсулину, которое обычно сопровождает ожирение, может служить связующим звеном между ожирением в среднем возрасте и позднейшим снижением мыслительных способностей. Так что скамейка у дома и сериалы по телевизору – вот ваша дальнейшая перспектива. На большее просто мозгов не хватит!

Присмотритесь внимательно – у нас на улицах почти не встретишь стариков! Средняя продолжительность жизни мужчин 50–60 лет. А у женщин? Намного больше! И важно, как прожить эту жизнь, в каком качестве!

Мозг пожилых людей, страдающих ожирением, теряет способность к ясному мышлению. Он по-иному реагирует на когнитивные задачи, нежели серое вещество сверстников с нормальным весом.

Вы хотите прожить долгую активную жизнь?! Или хотите уже в 40 лет чувствовать себя беспомощным инвалидом, страдающим одышкой?

Правильное питание и физические упражнения в среднем возрасте благотворно скажутся на вашем самочувствии, когда вы перейдете в разряд «пожилых».

Кстати, задумайтесь, а для чего «вкусности» так красиво и соблазнительно расставлены на прилавках магазинов? Я думаю, что исключительно для того, чтобы принести материальную выгоду людям, которым глубоко наплевать на ваше здоровье, фигуру и душевное спокойствие.

Каждый раз, сомневаясь, «купить или не купить», представьте, что производители и рекламщики просто банально хотят на вас заработать! Этот прием очень хорошо действует, по крайней мере, на меня.

Короткое сухое слово – бесплодие: что оно может значить для многих женщин? Да все! Порою годы бесплодных попыток приводят некоторые пары к отчаянию. Многие женщины, пытаясь годами справиться с женскими проблемами, выпивают тонны гормональных препаратов, вместо того чтобы устранить причину этих нарушений. А ведь всего и надо – похудеть, изменив при этом свой гормональный статус. Вот это действительно стимул! Это мотивация! Такие женщины всегда идут до конца. Им надо только подсказать правильный путь.

Не ограничивайте свои цели простой возможностью приобретения новой, более элегантной тряпки. Сколько этого барахла еще будет в вашей новой жизни! Подумайте! Перед вами открывается совершенно другой мир с колоссальными нереализованными возможностями.

Время от времени освежайте в памяти свою мотивацию. Чтобы удерживать красивые цифры на весах и хороший, бодрый настрой в душе, необходимо время от времени зрительно представлять себе картины вашей будущей жизни.

А чтобы облегчить вам задачу, я рекомендую взять чистый лист бумаги, разделить его пополам и с одной стороны написать ваши перспективы при дальнейшем росте веса, а с другой – вашу новую жизнь после обретения идеальной физической и духовной формы. Насколько сильно вы хотите похудеть и для чего вам это, собственно, нужно? Какие аспекты вашей жизни изменятся в лучшую сторону и как вы себя будете чувствовать в новом теле?

Например:

Я хочу похудеть, так как:

1. Это будет отличный трамплин для реализации моих дальнейших семейных планов. (Сформулируйте, о каких конкретно планах идет речь.)
2. Прекрасные внешние формы – большой плюс для моего карьерного роста. (Сформулируйте, почему. Например: мне легче будет установить с людьми контакт. Я смогу быть более уверена в себе, общаясь со своими деловыми партнерами, коллегами по бизнесу и т. д.)
3. Это большой плюс для моего бизнеса. (Сформулируйте, почему. Например: стройность как элемент здорового образа жизни может стать неотъемлемой частью моего бренда. Мои клиенты и партнеры будут более серьезно и уважительно относиться ко мне.)
4. Это большой плюс для моего здоровья (смотри выше) и т. д.

Этот лист бумаги надо спрятать от посторонних глаз и перечитывать, представляя себе перспективы в виде конкретных целей и зрительных образов. Как часто? Да вы уже знаете – каждые 72 часа!

Если стройная фигура – это лишь инструмент для реализации ваших дальнейших далеко идущих планов, то и мотивация со временем будет только расти. Подумайте сами, что лично вас смогло бы сильно «задеть за живое»? Что вас будет поддерживать в трудные минуты при выполнении всех необходимых, подчас невероятно нудных и скучных действий? И даже после того, как вы обретете идеальную фигуру? Что поможет вам превратить сегодняшний настрой в образ жизни и пронести это чувство с собой через долгие годы? А еще лучше на своем примере воспитать своих детей и, может быть, даже внуков.

Тогда вы будете уже выполнять все автоматически, даже не задумываясь: «Хочу или не хочу?» Это войдет в привычку точно так же, как чистить зубы по утрам.

Хочу поделиться с вами еще несколькими маленькими хитростями, которые помогут поддерживать мотивацию.

Хитрость 1: Купите электронные весы!

Не для продуктов, для себя! Как «страна должна знать своих героев», так вы должны видеть свои достижения. Знаю по себе, что это очень стимулирует. Вы каждый день просыпаетесь с одной мыслью: «Сколько сегодня покажут весы?» И когда каждый день видите, что вес неуклонно падает, пусть незначительно, на 50 – 100 г, но падает, это очень окрыляет и стимулирует продолжать начатый путь. Регулярное взвешивание в процессе похудения поможет вам заметить любые положительные сдвиги в борьбе с лишним весом. Это будет служить постоянным стимулом на всем протяжении вашего пути к намеченной цели.

Проблема может возникнуть, только если вы будете неправильно трактовать эти цифры. Вообще-то, на мой взгляд, наблюдать за колебаниями веса – довольно увлекательное занятие! Я вот думаю: до чего же странная штука наш организм. Порой весь день голодаешь, а стрелка ползет вверх, а бывает, с горя наешься всякой гадости, а она – ни с места. Не все в этой жизни поддается простой логике. Но, конечно, последний вариант скорее исключение из правил. Обычно чем рациональнее и осмысленнее вы подходите к проведению методики, тем приятнее вам, вставая утром на весы, видеть результаты своего усердия. Это стимулирует к дальнейшим действиям и поддерживает в трудные минуты, особенно на первом этапе.

Но что бы я вам ни говорил об относительном значении цифр на весах, для большинства людей это не будет простой информацией о весе. Словно въедливый учитель, весы предупреждают нас, стыдят или выражают одобрение. Подумать только! Этот простой прибор из куска пластмассы и алюминия способен кардинальным образом влиять на все наше дальнейшее поведение. Их власть и наша зависимость от них были бы куда меньше, если бы мы не наделяли эту конструкцию полномочиями такого верховного судьи.

А ведь так оно и есть – весы выступают в роли верховного судьи, к которому каждый день идут на поклон, который казнит или милует! А мы верим им, поскольку привыкли слепо (и напрасно!) доверять цифрам. «Это же весы! Точный прибор. Они не могут обманывать!» – думаем мы. И ошибаемся. Любые показания весов не являются истинным отражением вашего состояния. Это замечательно, если вы каждый день подпитываете свою мотивацию, видя наглядный результат, но всецело полагаться на прибор и тем более зависеть от него – значит лишить себя едва ли не главной свободы – свободы выбора. Того, что мы считаем собственным обоснованным и трезвым суждением, благодатным для нашего тела и нашей души, опираясь в этом выборе не на цифру весов, а на собственные ощущения и понятия.

Каждый раз, вставая на весы, мы надеемся увидеть там цифры меньшие, чем были накануне. И это вполне нормальная реакция. Если же изменения крайне незначительны, а тем более если вес вдруг даже начал расти, это сильно

расстраивает, а порой даже приводит человека в шок. А ведь в жизни каждого худеющего рано или поздно наступает момент, когда снижение веса как будто достигает своего предела или надолго приостанавливается.

Каждое утро вы встаете на весы с надеждой, что ваш вес уменьшился хоть на чуть-чуть, но стрелка весов словно приклеилась к ненавистой отметке и не желает двигаться дальше, что бы вы ни делали. При этом возникают разные мысли: от предположения о поломке весов до полного отчаяния. А ведь наступление «предела» может произойти на любом этапе методики. Вполне возможно, что однажды вы с удивлением обнаружите, вес не только не убавился, а даже, наоборот, вырос! Все врачи знают, что это абсолютно нормальная и временная реакция организма. Но при этом у многих пациентов сразу наступает депрессивное состояние. Как же! Рушатся все планы и надежды. Порой люди даже впадают в легкий ступор, который сменяется отчаянием, поиском ошибок, обвинением себя в безволии и слабохарактерности, самобичеванием и, как следствие, срывом. В подобной ситуации очень легко сдаться, вздохнув: «Ну что ж, видно, это все, на что я способна!»

Ни в коем случае! Давайте не будем паниковать и обратимся к логике. Обычно худеющий человек подчиняет весь свой жизненный уклад единственной цели – увидеть уменьшение веса. Но, как мы уже выяснили, несмотря на то что вы во многом себе отказываете, возможна ситуация, при которой вес остановится или даже начнет расти. Жировая масса при этом (как это ни странно) будет стабильно снижаться или уж, по крайней мере, не нарастать. Но при взвешивании вы будете наблюдать увеличение веса!

Дело в том, что весы не могут отличать жировую массу от мышечной ткани, они также не учитывают выпитую накануне воду и съеденную еду, которая еще не успела перевариться.

У каждого из нас вес относительно нестабилен, подвержен выраженным колебаниям даже в течение одного дня.

Обычно мы становимся легче в конце лета (если только летом не было all inclusive) и тяжелее к концу зимы. Изменения могут быть связаны с химическим составом некоторых продуктов: разные комбинации гликогена (в форме этого вещества организм запасает углеводы) и воды могут вызвать колебания веса до трех килограммов в течение суток! Но после этого мы возвращаемся к нашему обычному весу. Можно съесть за праздники горы еды, выпить море алкоголя. Да, на следующий день весы покажут приличную прибавку – организму нужно какое-

то время, чтобы вывести все то, что он получил за эти дни. Но собственно жира у вас отложилось не более 300–400 г. Все остальное – вода, фекалии и т. д.

Другое дело, когда мы не можем устоять перед чем-нибудь желанным после строгой диеты. Каждый раз, ограничивая свой организм в еде, мы активируем программу его защиты. Он переходит в режим «запасись на случай голода», поскольку так предусмотрено нашими генами. Вот почему 400 г булочек иногда на весах превращаются в лишние 2 кг!

Несомненно, важно учитывать и баланс воды в организме. Парадоксально, но чем меньше ее поступает, тем больше жидкости удерживает наше тело. Именно поэтому вес (не жир) плохо уходит в сильную жару. Задержка жидкости может быть вызвана стрессовой ситуацией. Кстати, чтобы вы знали, – вода в среднем составляет около 70 % массы нашего тела. Она присутствует во всех органах и тканях, пропитывая их как губку. Не только кровь, но даже кости на четверть состоят из воды.

Вода выводится через дыхание, потовые железы, мочеиспускание и дефекацию. Сколько именно, зависит от множества факторов. Можно пить литрами и не накапливать воду. Нормально работающая система выделения выведет ее за несколько часов. Главная задача любого организма – поддержание водно-солевого баланса.

Но вода может и задерживаться у вас в гостях надолго. После употребления соленой пищи (соленая рыба, сыр, копчености и т. п.) всем хочется пить, и мы, мучимые жаждой, естественно, пьем. И пьем немало! Эта вода пробудет внутри вас ровно столько, сколько потребуется, чтобы вывести из организма излишек соли, а это может затянуться не на одни сутки. Поваренная соль (хлорид натрия) в организме присутствует в виде так называемого изотонического раствора с примерной концентрацией 0,9–1 %. То есть каждый лишний грамм соли, прежде чем покинет организм, будет удерживать 100 мл воды.

Соответственно 10 г соли задержат уже литр воды, и это обеспечит прибавку веса на целый килограмм. Для справки: 10 г соли содержится в 100 г соленой и в 50 г сушеной рыбы.

Та же ситуация развивается при употреблении алкоголя. 100 г чистого спирта способны задерживать в организме до двух литров воды! Алкоголь и продукты его распада требуют от организма разведения его водой до менее токсичных концентраций. Вспомните хотя бы ваше отекавшее лицо утром, после употребления накануне чрезмерного количества спиртного. Представляете теперь, сколько воды может задержаться в одном только этом лице!

Не будем забывать и про гормоны, которые (особенно у женщин) очень сильно влияют на колебания веса. Почти у всех милых дам происходит накопление воды во вторую фазу менструально-овариального цикла, примерно за неделю до наступления очередных месячных. Накануне наступления критических дней вы можете потерять 2 кг жира и одновременно набрать 2 литра воды, а весы (вот глупый прибор!) не отметят никаких изменений в вашем весе. Поэтому одновременно с весами не ленитесь иногда замерять и другие параметры своего «могучего» тела (размер талии, бедер).

После впервые проведенной интенсивной силовой тренировки также может наблюдаться задержка жидкости, связанная с отеком перетренированных с непривычки мышц. Вспомните ваше состояние после любой интенсивной физической нагрузки. На следующий день все тело болит, и мышцы кажутся налитыми свинцом. Очень часто бывает так, что человек, пытаясь похудеть, прибегает именно к силовым тренировкам, используемым для наращивания мышечной массы. Это вместо использования аэробных нагрузок для сгорания жиров. Путая или не понимая значения этих видов нагрузок, человек, вместо того чтобы терять килограммы, только набирает вес, несмотря на нечеловеческие усилия в спортзале.

Так как колебания веса, обусловленные движением воды, могут составлять до 1–2 кг в сутки – вполне естественно, что на этом фоне изменения массы жировой ткани, которые исчисляются десятками граммов в день, просто не видны. И не должны быть видны! Жир медленно накапливается и медленно уходит.

Не стоит паниковать понапрасну, если вы прибавили более 3 кг за неделю. Подобный темп нарастания веса может объясняться только задержкой воды! Жир не может нарастать с такой скоростью. Мы же не мутанты какие-то! За один день обычный человек может набрать не более 100–150 г жировой ткани. Все остальное – вода! Как она пришла, так и уйдет. Смотрите на общую тенденцию и не теряйте трезвого рассудка и бодрости духа.

Возможен и противоположный результат. Жировая масса не снижается или снижается весьма незначительно, в то время как весы показывают выраженное падение веса. Кто из нас не слышал фантастические истории о том, как вес буквально тает на глазах, снижаясь значительными темпами. Это опять же связано с потерей жидкости, а не жира.

Я уверен, что многие проводили на себе эксперименты с применением всевозможных мочегонных и слабительных средств. Вначале на фоне их применения жидкость интенсивно покидает организм, и вес, естественно, снижается. Правда, от «белого друга» – унитаза – лучше далеко не уходить! Однако потом, когда действие препарата проходит, возникает обратный эффект:

организм начинает активно восполнять утерянную влагу. Применение же подобных препаратов для избавления от жира просто бессмысленно. Они никоим образом не влияют на скорость окисления жиров.

То же касается применения модной сейчас процедуры промывания кишечника. Жировая ткань, как и мышечная, а тем более вода – это совершенно разные и почти не взаимодействующие между собой структуры. Однако любые изменения их соотношения в той или иной степени могут влиять на показания ваших весов. Не может подкожная жировая ткань вытечь из вас вместе с мочой или калом. Это путь самообмана, а частое применение мочегонных или слабительных без должных на то показаний просто недопустимо.

Как часто можно встретить в спортивном зале людей, которые, исполненные упорства, а частенько и поощряемые тренером, активно потеют. И взвешиваясь, наивно радуются, что удалось сбросить за тренировку целый килограмм. Кроме жалости, этот энтузиазм у меня ничего не вызывает. Ведь я, в отличие от них, понимаю, что это всего лишь килограмм воды, а не килограмм жира. Тот же механизм потери веса можно наблюдать при посещении бани или сауны. И в том и в другом случае снижение веса обусловлено исключительно потерей жидкости, что не имеет ничего общего с расходом жировой ткани.

Потеря жидкости может быть обусловлена уменьшением содержания в организме соли. Особенно часто это используют для достижения быстрого и «показательного» результата некоторые недобросовестные целители. Назначая рацион, обедненный или вообще лишенный поваренной соли, они не только не способствуют уменьшению жировой ткани, но и нарушают весь водно-солевой баланс, что может привести к нарушению сердечного ритма и другим патологиям сердечно-сосудистой системы.

Во всех перечисленных случаях человек будет дезориентирован, что повлечет за собой неверные выводы и неверные действия. Поэтому и к самой процедуре взвешивания, и к анализу ее результатов надо подходить обдуманно и серьезно, вооружаясь знаниями, полученными из этой книги. При этом следует учитывать множество второстепенных моментов, которые, тем не менее, могут повлиять на показания ваших весов.

Довольно много проблем бывает связано с самими весами. Большинство бытовых весов обеспечивают точность не более килограмма, да и то постоянно врут. На результаты взвешивания может повлиять ваше расположение на платформе весов (стоите ли вы на одной ноге или на двух), а также покрытие пола.

Чтобы быть уверенной в отсутствии значимой погрешности, выбирайте электронные весы, обеспечивающие точность хотя бы порядка 100 г и располагайте их на твердой поверхности (кафель в ванной комнате).

Лучше всего проверить весы прямо в магазине перед их покупкой. Для этого встаньте на них дважды с интервалом в одну минуту. Вес должен быть в точности один и тот же.

Взвешиваться надо регулярно, но только при условии, что это не превратится для вас в род зависимости. Желательны ежедневные взвешивания на электронных весах с ведением графика. Процедура взвешивания должна быть максимально унифицирована. Взвешиваться следует по утрам, после туалета, в одной и той же одежде (в чем спите). Старайтесь взвешиваться на одних и тех же весах.

Но не стоит травмировать свою психику, взвешиваясь каждый день, до тех пор, пока вы не сможете спокойно переносить любые колебания стрелки. Если вы болезненно переживаете любые изменения или задержки в весе, вообще не покупайте себе сверхточные весы. Иначе фиксируя малейшие изменения веса, они превратятся в автомат по производству эмоций («Ура, сегодня минус 200 г!»; «Кошмар какой – плюс 250!»). Высокая точность способствует развитию определенной фобии и, вместо того чтобы поддерживать мотивацию, приводит к срывам. По тем же причинам лучше избегать покупки так называемых «говорящих весов», которые выносят вам строгий приговор своим безжалостным голосом: «Ваш вес далек от нормы!»

Умение правильно интерпретировать результаты взвешивания предотвратит ненужные психические травмы и возможные срывы: «Да! Я взвешиваюсь каждый день, но я знаю про возможные колебания веса и не впадаю в панику каждый раз, когда весы показывают прибавку в 0,5–1 кг. Я все равно вижу, что неделя за неделей мой средний вес падает».

Хитрость 2: Сфотографируйтесь!

Перед началом методики я обычно рекомендую своим пациентам сфотографироваться дома в купальнике или плавках. Многие из них прикрепляют эти фотографии к холодильнику с короткой подписью «Не жрать!», а другие размещают свои фото на форуме сайта нашей клиники в Интернете. Но лучше всего поместить это фото в специальный альбом, где будут потом отмечаться ваши успехи в борьбе с лишним весом. Через пару недель добавьте туда новые фото. Вы можете спрятать этот альбом и периодически доставать его, сравнивая свои фотографии и фиксируя прогресс.

Человек не может уследить за всеми изменениями в своем организме, и только лишняя дырка в ремне может косвенно проявить их. Часто мы не понимаем, как далеко мы продвинулись. Вы же отдадите себе отчет в том, что не сможете сбросить лишний вес в одночасье?

Смотрите на вещи реально: даже если первые несколько недель или месяцев вес падал довольно быстро, потом этот процесс вполне может замедлиться. Вы не заметите кардинальных изменений, пока не достигните достаточно выраженного снижения веса. Внешность меняется медленно, мы привыкаем к этим переменам, и они не кажутся нам значительными. Вот тут самое время достать свои первые фото. Когда мы смотрим на свою фотографию, мы видим себя как бы со стороны, замечаем больше нюансов, чем даже смотря в зеркало.

Когда вы похудеете, этот альбом останется вам на память, как солдатам «дембельский альбом». В дальнейшем вы всегда сможете поднять себе мотивацию, вспомнив, как выглядели в «прошлой» жизни. Это будет стимулировать чувство ответственности перед самим собой: «Я чувствую, что просто не имею права бросить все то, над чем я так упорно трудилась и к тому же добившись таких замечательных результатов!» Это работает, поверьте! Главное, подойти к этому творчески.

Старайтесь вообще уходить от однообразия в жизни. Общайтесь с друзьями, ходите в театр, кино, походы. Стоит вам только заскучать, как ваша рука сама собой потянется к холодильнику, и уже никакие мотивации не будут иметь для вас значения. На консультациях в нашей клинике врачи не только постоянно проводят с пациентами обсуждение нюансов методики, но и настраивают их на новую жизнь в новом обличье. Весь процесс работы построен так, чтобы они всегда, в любую минуту, могли чувствовать психологическую поддержку своего лечащего врача!

Мне бы хотелось, чтобы из этой главы вы уяснили, что без выраженного, огромного желания похудеть вам будет очень сложно пройти этот путь! Надо не просто желать похудеть, надо сделать это целью вашей жизни! Не навсегда. Только в течение определенного недолгого периода! Поверьте, результат будет того стоить!

Одно дело – просто поставить в угол комнаты электронные весы или велотренажер и совсем другое – пытаться изменить свою жизненную позицию и устои. Потеря веса не происходит моментально, у большинства людей это требует длительного времени, и важно не растерять энтузиазм на этом пути. Цель и задача этой книги –

помочь вам навсегда вернуть то тело, которое полностью соответствует вашему представлению о красоте, гармонии и здоровье.

Моя задача, как врача, провести вас через этот долгий и непростой путь до полного выздоровления и нормализации обменных процессов вашего организма. Может быть, мне несколько легче это сделать потому, что когда-то я сам прошел по этому пути от веса в 150 кг до полной физиологической нормы. Я, как никто другой, понимаю вас. Я на собственном опыте знаю, какие ошибки и соблазны подстерегают вас на этом пути. Для большинства людей это долгое и тяжелое испытание. Испытание не голодом, а временем. Для того чтобы у вас хватило терпения пройти этот путь до конца и навсегда забыть о своей полноте, как о страшном сне, нужна очень сильная мотивация!

Может быть, это самое важное и одновременно самое слабое звено во всей цепи проведения методики.

Все нарушают диету

То, что не убивает нас, делает нас сильнее.

Ницше

Больная для многих тема, не правда ли?!

Ах! Кто из нас не срывался? И когда я сам худел, я тоже срывался. Да еще и не раз!

Содержание этой главы можно было бы уложить в одну фразу: «Нарушают все! Важно не столько то, как удержать себя от срывов, сколько то, как выйти из этой ситуации. Выйти не униженным и раздавленным, а правильно, с чувством собственного достоинства и анализом допущенных ошибок».

Помните, если срыв уже произошел – бесполезно «мазать себя дегтем», отчаиваться и мучиться угрызениями совести. В вопросах похудения «наказание неизбежно ведет к дальнейшим преступлениям». Следует просто сесть и спокойно проанализировать ситуацию, понять, что послужило причиной срыва. И постарайтесь выкинуть из головы фразы типа: «Я не могу и никогда не смогу этого сделать! Я никогда не могла, да и сейчас не смогу контролировать свое пищевое поведение. Я не смогу удержать себя в руках. От меня в этой жизни никакой

пользы и ничего хорошего. Я толстая и безобразная, не волевая и никому не нравлюсь».

Большинство перемен в нашей жизни происходят неожиданно. Бывает так, что все идет гладко, по плану, и вы чувствуете себя вполне уверенно и комфортно. Но вдруг наступает момент, когда на голову сваливается... нечто, вызывая чувство растерянности и отчаяния. Женщины порой так впечатлительны и так умеют фантазировать! Вам даже может показаться, что вы катитесь назад, в пропасть старой толстой жизни, и тогда болезненное воображение дорисует за вас неизбежность падения. В голове рождается мысль: «А не послать бы все к?.. Может, вообще отказаться от этой затеи и все бросить?!» Конечно, не стоит доводить до того, чтобы временные трудности и неудачи взяли над вами верх. Но ведь это может случиться с каждым, да и от моих пожеланий легче вам не станет. И я это прекрасно понимаю! Поэтому давайте вместе подумаем, как подстраховаться и избежать подобных неприятностей.

Неудачи, подавленность и разочарования приходят, когда человек намечает нереальные цели, а люди, страдающие избыточным весом, часто слишком самокритичны. Они склонны рассматривать любые временные жизненные сложности, даже самые мелкие, как проявление личных недостатков и собственную вину. При этом забывая известную истину: «Никто не безупречен».

Очень часто на первой же консультации у меня спрашивают: «Скажите, доктор, а когда я похудею?» Я всегда стараюсь увильнуть и не давать конкретного ответа на этот вопрос. Не потому что не хочу, а потому что просто этого не знаю. Любой человек, приходящий на прием к нам в клинику, для меня и других врачей – «чистый лист бумаги», и никто не знает, с чем нам предстоит столкнуться на пути к поставленной цели, как долог и тернист будет этот путь.

Я прошу своих пациентов: «Будьте более гибкими, терпимыми. Вполне возможно, что результаты могут быть не такими, на которые вы рассчитывали. Даже если вы идете в правильном направлении, маршрут иногда может отклоняться от запланированного. Перемены в этом вопросе всегда постепенны, а прогресс никогда не бывает равномерным и прогнозируемым. Вы можете целую неделю не терять вес, а затем сразу похудеть на килограмм».

Иногда избавление от лишнего веса напоминает «Американские горки» с резкими подъемами и стремительными падениями, растянувшиеся на много месяцев.

Так же точно и мотивация может меняться со временем! Вначале мы чувствуем прилив энергии, энтузиазма, сосредоточенность и уверенность в победе, видим цель и идем к ней, уверенно преодолевая все препятствия. Но стоит чуть-чуть потерять мотивацию, и ситуация мигом выходит из-под контроля. Нами овладевает

лень и апатия. Мы постоянно твердим себе, что уже завтра все начнем заново, но никак не можем себя заставить сделать хотя бы один шаг к осуществлению своей мечты. Ведь прихватить пакетик чипсов и плюхнуться с ним в любимое уютное кресло гораздо легче, чем «начинать все заново»! Так как же вернуться к тому чудесному состоянию воодушевления, когда мотивация, как факел, освещает ваш путь к заветной цели? Если этот «факел», конечно, еще не догорел до конца.

Мотивация непостоянна! И не думайте, что если она у вас уже есть, вы ее никогда не потеряете.

Как бы не так! Это очень распространенное заблуждение, которому подвержены многие. Мотивация, какая бы она ни была правильная и значимая, имеет свойство таять на глазах. Даже если человек длительное время занимается любимым увлекательным делом, он может со временем не только потерять к нему всякий интерес, но и возненавидеть эту деятельность.

Лучше один раз решиться, собраться и, изучив проблему, все сделать грамотно, с максимальной отдачей, получив быстрый и стабильный результат.

Поэтому в один «прекрасный» день вы вдруг решаете «послать все к черту» и позволить себе если уж не все, то многое. А ведь к этому моменту вам, возможно, уже удалось достичь неплохих результатов и победа кажется уже такой близкой. Но вы просто устали. Устали от однообразия блюд, от вечных ограничений, от постоянной прогулки по утрам. Устали от самоконтроля! В этот момент вашему накопившемуся «пороховому заряду» нужна только одна искра, малейший повод, и уверяю вас, этого будет достаточно – вы мигом сойдете с дистанции. А вскоре с ужасом заметите, что брюки, которые на вас болтались, стали опять малы, а при подъеме по лестнице появляется знакомая одышка, и...

Вам сразу захочется вернуться назад, к прерванной методике. Но вы просто не знаете, какую еще придумать мотивацию. Как заставить себя? Вы пробуете начать все заново и снова срываетесь! И так раз за разом, удивляясь, почему же вначале все получилось так быстро и комфортно, а теперь превращается в сущую пытку. Согласитесь, что глупо и непрактично превращать свою жизнь в постоянную, изнуряющую войну с лишними килограммами, череду воздержаний и срывов. Это как в анекдоте, где хозяин, жалея собаку, отрубал ей хвост по маленьким кусочкам. К чему так себя мучить?

Диетолог Кейт Клейн в своей книге, на мой взгляд, очень удачно проводит сравнение процесса похудения с ездой на машине. Допустим, вы спокойно едете из какой-то условной точки А в точку Б и вдруг прокололи колесо. С кем не бывает! Что вы будете делать? Выйдете, проколете все остальные колеса и, пнув машину, поедете на автобусе? Нет! Вероятнее всего, вы замените спущенное колесо на «запаску» и продолжите свой путь.

Аналогично надо поступать и при нарушениях или срывах. Что-то не вышло – не беда! Исправьте это, сделайте выводы и двигайтесь дальше. Не отчаивайтесь и с горя не набрасывайтесь на еду – это то же самое, что проколоть все колеса. Вы ведь не станете заниматься подобными глупостями?

Наиболее трудным периодом является самое начало методики, ее первый этап, хотя и в дальнейшем тоже бывают нелегкие моменты. Особенно тревожно чувствуешь себя, когда движение вперед как будто бы замедляется и даже порой сменяется откатом.

Например, вам удалось войти в режим, наладить питание. Вы прекрасно себя чувствуете и уже полностью адаптировались к новому образу жизни. А затем вдруг вам все это кажется абсолютно напрасным или слишком утомительным. Может произойти какое-то событие, которое выбьет вас из колеи, или вам просто вдруг станет немного жаль себя. В этот момент лучше всего вспомнить свои ощущения в самом начале пути: как вам было здорово, и честно признаться себе в том, что немного устали.

Даже если вам покажется, что вы отброшены к самому началу, это не совсем так. Правильнее будет сказать, что вы лишь приостановили свое движение вперед, но невозможно перечеркнуть то, чего вы уже добились. Все эти отступления, срывы, откаты надо воспринимать лишь как этапы сложного пути. Не позволяйте им стать оправданием полного отказа от продолжения методики.

Есть несколько различных причин, которые, как правило, приводят нас к срывам, и в основе их всех почти всегда лежат психоэмоциональные проблемы:

- потребность в углеводной пище («углеводная жажда») как способ повысить настроение и уйти от депрессии;
- самообвинение и самобичевание на почве негативных внутренних переживаний;
- постоянное пребывание в кругу людей, неумеренно и открыто, а иногда и провокационно употребляющих «нездоровую пищу»;

- постоянный безграничный доступ к запрещенной еде (работа на шоколадной фабрике);
- скука и безделье на работе или дома, приводящие к маниакальным мыслям о еде;
- неудача и разочарование в любовных делах и, как следствие, – мысли о том, что вы неудачница, все делаете неправильно, недостойны уважения, что вас никто и никогда не полюбит;
- восприятие запрещенной еды как награды (за удачно оконченную работу, защиту диссертации и т. д.);
- ожидание мнимого психологического расслабления, которое временно наступает после употребления запрещенных продуктов питания;
- неожиданная стрессовая ситуация (например, публичное выступление, неожиданное свидание или сдача экзаменов, собеседование).

Если со временем вы определите, какие именно ситуации лежат в основе ваших срывов, то, вероятно, сможете изложить эти причины на бумаге и в дальнейшем будете знать «врага в лицо». Найдите способ не использовать еду для погашения негативных эмоциональных всплесков, которые, конечно же, бывают у всех. Тяга к еде может оказаться временной заменой истинной потребности в любви, признании, уважении, понимании. Кстати, на самом деле вы же понимаете, что вредная еда только мешает вам полностью удовлетворить эти подлинные потребности.

В процессе срывов происходит не только сильная психологическая травма, но и нарушения работы внутренних органов: печени, поджелудочной железы, желудка. Когда вы резко и жадно наедаетесь, желудок и кишечник сильно растягиваются, что может не только приводить к вполне безобидным болям и спазмам, но и стать причиной кишечной непроходимости, а это уже – риск для жизни.

Я знаю, что рано или поздно человек просто устает от постоянных ограничений и время от времени начинает позволять себе маленькие отступления. И все бы ничего, если бы только эти маленькие отступления со временем не перерастали в систему. Тут уже начинаются отговорки: «Вот сегодня «оторвусь», а завтра начну все заново!» или: «Сегодня поем всласть, а завтра все сожгу на утренней ходьбе». Подобный импульсивный режим питания: «сегодня наелся, как в последний раз в жизни, а завтра целый день голодный» ни к чему хорошему не приведет. Нарушается обмен веществ на эндокринном уровне, и вы только набираете еще больше веса, чем было прежде. Об этом мы с вами уже не раз говорили.

В начале (на первом этапе) все кажется довольно простым и комфортным, так как не прошел еще энтузиазм, да и первые результаты заметно окрыляют. Но дальше как в сказке, – «чем дальше, тем страшнее», я бы сказал – сложнее. После длительного употребления любой однообразной еды, какой бы полезной и насыщающей она ни была, всегда хочется чего-нибудь вкусненького. Организм быстро устает от однообразия. Любая однообразная пища, хотим мы этого или нет, снижает эмоциональный фон, делает нас вялыми, провоцирует хроническую усталость. Часто самостоятельно вводя драконовские ограничения, назначая себе ту или иную жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство. Особенно тяжело бороться с соблазнами во время многочисленных праздников, когда готовится большой стол и все друзья, родственники буквально обжираются у вас на глазах.

Как же избежать срывов или хотя бы свести их количество к минимуму? На каждой консультации я интересуюсь у своих пациентов, насколько силен еще их потенциал, не подходит ли он постепенно к черте равнодушия и апатии. Я не хочу загонять человека в «клетку ограничений», иначе он просто возненавидит методику и врача и, вполне естественно, захочет быстренько избавиться как от того, так и от другого. Чувство «ущемления» и постоянное ощущение ущербности по отношению к другим рано или поздно неизбежно приводит к мысли: «Если нельзя, но очень хочется, то можно. От одного кусочка ничего не будет и т. д.» А где кусочек – там и другой, и понеслось...

Если я вижу, что человек явно устал худеть и огонек его мотивации еле-еле тлеет, я предлагаю ему «отпуск». Это не значит все бросить! Отнюдь. Просто на какое-то время я освобождаю его практически от всех ограничений, за исключением нескольких принципиальных позиций. В этот период его задача сводится лишь к тому, чтобы сохранить достигнутый результат. Очень хорошо, если такой «отпуск» совпадет по времени с реальными отпускными днями, и пациент проведет их, отвлекаясь на море, солнце и местные достопримечательности. И, что самое главное, не будет заниматься самобичеванием по поводу нарушений и прерванной методики. Ведь с «работы» его никто не увольнял, это всего лишь «отпуск», выйдя из которого, он с новыми силами и воскресшей мотивацией вновь вернется на «путь истинный»! Этот «отпуск» мы в клинике называем «периодом консервации веса».

Конечно, лучше всего предупредить срывы в самом начале, чем потом работать над их последствиями, но если вы все же сорвались, не стоит «ставить на себе крест». Нужно уметь находить в себе скрытые силы, сдержанность, а не бросаться «в бой» снова и снова. Толку от этого будет мало. Лучше остановиться, задуматься и попробовать заново выстроить мотивацию, не спеша воссоздать ее по кирпичику от

самого фундамента. Вместо того чтобы «наступать на одни и те же грабли», попробуйте навести порядок у себя в голове. Рассматривайте мотивацию как счастливую возможность помечтать, пофантазировать, а не как нечто досадное и нудное. А может быть, есть смысл подкрепить ее соответствующей материальной заинтересованностью.

Выявите основную причину срывов. Врага надо знать в лицо! Проследите, что является пусковым механизмом, определите закономерности в позывах к нарушениям. Придумайте способы их избегать. Научитесь распознавать истинный и эмоциональный голод. Если вы поели совсем недавно и у вас не урчит в желудке от голода, то, вероятнее всего, вы и не голодны в действительности. Стоит только успокоиться, как через несколько минут от мнимого голода не останется и следа. Не занимайтесь самоосуждением и тем более самонаказанием. Вечный вопрос: «Кто виноват и что делать?» надо сократить до второй части вопроса.

Полноценно и красиво отдыхайте. Ваше настроение станет более стабильным и ваш организм быстрее справится со стрессом, если вы хорошо отдохнули. Эмоциональная жизнь и хороший полноценный сон! Качество сна до последнего времени недооценивалось многими из тех, кто мечтал обуздать свой аппетит. А ведь для того, чтобы нормализовать свое питание и научиться управлять чувством голода, достаточно просто хорошо выспаться. Если человек экономит на сне и ложится за полночь, то в его организме увеличивается выработка гормона грелина с одновременным снижением выработки другого гормона – лептина. Лептин известен своими свойствами понижать аппетит, а грелин наоборот – повышать.

Полноценный сон регулирует уровень этих гормонов, да так, что аппетит заметно снижается. Если у вас есть возможность спать более девяти часов в сутки – то вам просто повезло! Такое количество сна еще лучше укрощает аппетит.

Темнота неспроста зовется «другом молодежи». Она сама по себе сильно влияет на женскую выдержку и силу воли. При ярком дневном свете люди гораздо лучше контролируют все свои желания и поступки, в том числе и пищевое поведение. Днем легче сказать себе: «Стоп!»

Уровень пищевого самоконтроля высокий по утрам после полноценного сна, но в течение дня он постепенно снижается. После десяти часов вечера «стоп-сигнал», который говорит нашему организму, что он сыт, начинает ослабевать, а после полуночи он вообще замолкает. Ночью можно втихаря уплести с десяток бутербродов и пяток булочек, и после этого вам еще будет казаться, что вы голодны. Причем чем чаще вы будете наедаться перед сном, тем труднее будет «услышать» голос разума, умоляющий вас остановиться. Так можно вообще потерять контакт с самим собой и объедаться круглые сутки. Именно поэтому

кушать перед телевизором в полумраке крайне опасно не только для вашей талии, но и для вашей психики.

Организм человека так устроен, что его психический статус зависит от определенного времени дня. Физиологически обусловленное состояние беспокойства, наступающее у всех людей обычно между 13:00 и 01:00, вынуждает некоторых из нас искать успокоение в еде. Это наиболее уязвимый для «подъедания» период времени. Как правило, после 18:00 уровень глюкозы в крови у всех людей постепенно снижается и появляется непреодолимое желание съесть что-нибудь сладенькое. Тем более что углеводная пища, способствуя выбросу эндорфинов, помогает снять стресс, накопившийся за день. Если нам удастся перехватить что-то (булочку или конфетку), мы повышаем уровень сахара в крови. Это на некоторое время активизирует жизненные процессы в организме и не дает нам заснуть.

Для некоторых людей еда периодически выступает в качестве успокоительного, своеобразной компенсации за неприятности, переживания, произошедшие в течение минувшего тяжелого рабочего дня. Придя домой, они стараются сбросить с плеч заботы и позволяют себе маленькие слабости: принять ванну, полистать любимую книгу или посмотреть телевизор... И, конечно, вволю полакомиться любимыми блюдами. И так до той поры, пока глаза уже не начнут слипаться. Кто знает, сколько раз за это время можно успеть сбегать на кухню и перехватить вкусенького. И как назло, именно в это время мы обычно заканчиваем все дела по дому и садимся смотреть любимый телевизор.

По вечерам наш утомленный за день мозг становится легкоуязвимым для любых мимолетных импульсов, в том числе и потоком выливаемых на нас в виде телевизионной рекламы. Все эти однообразные телевизионные передачи-клоны создаются только с одной целью: заставить нас под этим соусом проглотить ненавистную рекламу. В ней присутствуют элементы скрытого психологического эффекта, которые воздействует на нас на уровне простых рефлексов.

К примеру, показывают вам на экране какой-то продукт, при этом все внимание обращено на него, но на заднем плане или сбоку формируется сигнал, стимулирующий нервную систему. При многократном повторении подобного ролика возникает рефлекс, который зазубривается до автоматизма. И вот, если в магазине или дома при выборе того или иного продукта вам попадается на глаза тот самый, «со стимулом», нервная система ответит возбуждением с положительной мотивацией, и ваша рука сама потянется в нужном производителю направлении. Это действует на нашу психику так же стабильно, как сладкое слово «ЗЕВОТА», побуждающее многих к зеванию.

Современное телевидение не раздражает вас, не вынуждает реагировать, а просто освобождает от необходимости хоть какой-нибудь умственной активности.

Возьмем, к примеру, так любимые женщинами пресловутые сериалы. Вы никогда не задумывались, почему мужчины любят боевики с элементами агрессии или фильмы-катастрофы, а большинство женщин предпочитают именно «мыльные оперы»? Все просто! Увлекаясь, вы начинаете сопереживать героям, участвовать в жизни совершенно чужих вам людей. Вы проецируете события сериала на себя и неосознанно думаете: «А как бы я поступила в данной ситуации?» Вы в полной мере испытываете искреннюю радость и горе вместе с чужими для вас людьми, вместе с актерами, создавшими этот нехитрый образ. А поскольку проблемы там несерьезные, вы быстро находите им простые решения, и это поднимает вашу самооценку. Все эти процессы происходят на подсознательном уровне. Вы проживаете жизнь чувствами пустых персонажей, созданных бездарно с точки зрения киноискусства и примитивно с точки зрения психологии. Но ваш мозг работает, абсолютно не напрягаясь, в ни к чему не обязывающем направлении.

В боевиках проблемы намного серьезнее, и это напряжение и неразрешимость задач, страх заставляют вас отказаться от их просмотра. Мы засиживаемся допоздна, чтобы посмотреть много раз виденный фильм или очередное немыслимое шоу. Зачем это нам нужно? Да разве кто знает! Ведь на самом деле мы смертельно устали и хотим лечь спать. Но упорно сидим у ящика и, чтобы случайно не заснуть, все время что-то жуем.

Мы все сейчас живем в водовороте событий и финансовых кризисов. Нам все время не хватает времени, и тратить его даже на собственный отдых, на сон, кажется просто немыслимым расточительством. Мы стремимся, по возможности, прогнать сон и продлить бодрствование и для этого подсознательно что-то предпринимаем.

Как бы вам вечером ни было грустно и тоскливо, едой эту проблему не решить! Если просмотр телевизора вызывает у вас жевательный рефлекс, откажитесь от вечерних бдений у телятника или придумайте себе занятие на время просмотра любимого сериала. Вяжите, гладьте белье, крутите педали велотренажера. И никакого чаевничества в постельке! Попробуйте, по возможности, вообще исключить из своей жизни телевизор, а вместе с ним и ночные посиделки. Возьмите в руки «умную» книгу. Благо, это теперь не дефицит. Чтение перед сном – прекрасный финал трудового дня. Или вообще поменяйте режим дня. Вместо того чтобы засиживаться допоздна, ложитесь спать в девять или десять часов вечера. А утром вставайте пораньше.

Кто-то скажет: «Детское время» – и будет абсолютно прав! Ведь мы не зря следим за тем, чтобы наши дети вовремя ложились в кровать! Какой-то смысл в этом, наверное, есть?

Да и утренние часы станут для вас более плодотворными, поскольку вы будете успевать за это время сделать гораздо больше, чем обычно. Мне, например, очень нравится гулять по утрам! Идешь по парку среди деревьев, по берегу речки, через мост... На улицах еще никого нет, а воздух такой свежий, вкусный, еще без примеси бензиновой вони. Город сонный, кутающийся в утренние сумерки. Люблю идти по пустынным улицам, таким оживленным днем. Идти и смотреть, как на небе медленно разгорается рассвет. Я очень люблю свой город. Свою Москву. Я здесь родился и вырос. В памяти всплывают душевные строки моего детства, написанные Лебедевым-Кумачом:

«Утро красит нежным светом
Стены древнего Кремля,
Просыпается с рассветом
Вся Советская земля.

Холодок бежит за ворот,
Шум на улицах сильней.
С добрым утром, милый город, —
Сердце Родины моей!

Не знаю, как вас, а меня вдохновляет! В любом случае, это прекрасное начало нового дня. Но впрочем, это так... всего лишь маленькое романтическое отступление от нашей темы.

Не сидите дома! Прогуляйтесь, сходите с подругой в кино, на концерт или по магазинам.

Если вы заметили, что стресс, связанный с определенными событиями, наталкивает вас на мысль о холодильнике, попытайтесь поговорить об этом с кем-нибудь или отвлечься. На этот случай составьте для себя список возможных отвлекающих занятий. Если вы не хотите «скатиться в пропасть срыва», надо находить нестандартные решения, делать что-то необычное. Например, попробуйте воспитать в себе привычку каждый вечер после ужина чистить зубы. Так вы дадите своему подсознанию понять, что подведен некий итог вашей трапезы на сегодня и ваш рот закрыт для еды до самого утра.

Вечерами нам хочется не просто есть, а всегда чего-нибудь особенного! Это душевный голод, а отнюдь не физический. Если будет совсем невмоготу, попробуйте выпить стакан прохладной воды. Если одного стакана недостаточно, можно выпить и второй. Не думаю, однако, что после этого желание перекусить исчезнет без следа, но хоть жажду утолите.

Если вечером надо идти за продуктами, а вы голодны или вам отчего-то грустно, отложите поход в магазин до утра, чтобы эти чувства не повлияли на количество ваших покупок. Ведь выбросить потом будет жалко, значит, придется все это съесть!

Лично для себя я придумал такой выход: в момент желания махнуть на все рукой и оторваться на кухне необходимо любым путем отложить, оттянуть поход за вкуснятиной. Даже если вы уже на полпути к холодильнику, осознав, что происходит, остановитесь и займитесь на несколько минут чем-то другим (чем дольше, тем лучше). Я сажусь играть в компьютерные игры. Знаю, что многие женщины это не любят. Но это же мой вариант. А вы придумайте свой! У каждого должен быть свой отвлекающий маневр. Он даст наилучший результат, если вы заранее продумаете его до мелочей. Смоделируйте ситуацию и спланируйте занятие, на которое сможете отвлечься при появлении «дикого» желания поесть. В этот момент можно позвонить другу, примерить свое любимое платье, выйти из дома и совершить шопинг в вещевых магазинах, просто прогуляться или принять душ. Важно, чтобы вам было интересно. Стараться избавиться от подобных желаний, просто сидя в кресле и борясь с собой, – пытка с сомнительным результатом.

Вернувшись на «поле боя», подумайте еще раз, хотите ли вы эту еду или сможете от нее отказаться. Если вам удалось преодолеть это желание, не стесняйтесь себя похвалить. Подумайте, как здорово, что вы смогли проявить характер и не поддаваться соблазнам, и как вам было бы горько, обидно и стыдно, если бы в этом сражении победила еда! Даже если желание не удалось подавить полностью, вы все равно молодец, так как начали хоть что-то делать, придумали занятие перед лицом соблазна! Воспринимайте это как великолепную тренировку, которая в дальнейшем поможет одержать более серьезные победы.

Всегда помните о каждом килограмме, от которого уже удалось избавиться. Неважно, сколько времени это заняло. Ведь с каждой крупницей ушедшего жира вы становитесь другой, продвигаетесь все ближе и ближе к намеченной цели. Если даже за эту неделю вы не потеряли ни грамма, подумайте о других позитивных изменениях в вашем организме. Например, вы стали намного лучше себя чувствовать, нормализовалось давление, снизился уровень холестерина и т. д. Поверьте в себя!

Я по себе знаю: если сильно чего-то хочешь – всегда добьешься! А может быть, нужно даже разозлиться на саму себя! Хватит с завистью смотреть на этих

стройняшек! Вы и сами можете стать такой! Надо только очень постараться. Могут же другие, а вы чем хуже?!

Главное при срывах – не начинать все заново, а продолжать начатое. Начинали вы уже, я думаю, не раз. И помните, что «дорогу осилит идущий». Надо только правильно выбрать дорогу.

Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят!

А знаете, нам всем есть чем гордиться! Ведь само понятие «здоровый образ жизни» родилось в России. Авторство этого термина принадлежит российскому профессору-фармакологу Израилю Брехману (1921–1994). Последние 15 лет его научной деятельности были посвящены изучению проблемы здоровья здорового человека. Он первым среди медиков предложил и обосновал научную концепцию здорового образа жизни, а его доклады на научных конференциях пользовались просто небывалым успехом. И хотя в его идеях не было на первый взгляд ничего особенного (полноценный сон, сбалансированное питание, движение, свежий воздух и т. д.), для того времени это уже было событием в научной жизни.

В 1991 году появилась и наука «валеология» (от латинского valeo – быть здоровым, здравствовать), основанная на брехмановских идеях здорового образа жизни. С тех пор и до наших дней национальные конгрессы по профилактической медицине и валеологии проходят ежегодно. С 1992 года курс «Валеология» начал преподаваться в некоторых школах и даже вошел в учебные планы многих российских вузов. Кафедры валеологии созданы в медицинских вузах Москвы, С.-Петербурга, Киева, Курска, Владивостока и других городов. Я хорошо помню то время. Я как раз заканчивал ординатуру и думал, где дальше приложить свои силы. Во времена пустых прилавков и павловских реформ идеи здорового образа жизни стали пользоваться невиданной популярностью. Как грибы после дождя, откуда-то стали появляться основанные на них авторские методики (Порфирия Иванова, Поля Брэгга, Геннадия Малахова и т. д.). С этого момента людей, вспомнивших вдруг о своем здоровье, накрыло лавиной информации, разобраться в которой никто не может до сих пор. В рамках «валеологии» предлагалось все – от чистки кармы до закаливания в ледяной воде, от голодания до уринотерапии.

Сейчас картина повторяется. В какую бы клинику вы ни обратились, все, как сговорившись, твердят одно и то же: «Вам надо чистить организм!» За словами о чистке, в лучшем случае, следует слово – «шлаки», и уже затем вконец

напуганному и «грязному по уши» пациенту как-то ненавязчиво предлагают приобрести ценнейшую БАД, способную радикально исправить ситуацию.

Вот что пишет об этом руководитель клинического отделения Института полиомиелита и вирусных энцефалитов РАМН Константин Григорьевич Уманский: «Вспоминаю больного, вполне внешне интеллигентного человека, инженера, лет 33–35, поступившего в мою клинику с распространенными параличами вследствие тяжелейшего полиневрита. Случай поистине казуистический. Начитавшись популярной медицинской литературы о вреде микробов и других паразитов, населяющих организм, придумал самый, с его точки зрения, радикальный метод борьбы с ними. Он заключался в том, чтобы пару раз в год, как он выразился, «стерилизовать свой организм». Делал это на протяжении почти трех лет. Для начала «очищал кишечник» мощными слабительными средствами на протяжении недели. После этого проводил недельный курс «лечения» сочетанием нескольких сульфаниламидов. И в заключение еще неделю использовал комплекс различных мощных антибиотиков. Возникшие после этого длительные поносы трактовал как наступление полного очищения. Преодолевая дикую слабость, шел на работу. Однако после последнего такого «мероприятия по самоочищению» его полностью парализовало. Сделать уже ничего было невозможно – он не умер, но так и остался навсегда обездвиженным».

Человек во все времена мечтал быть здоровым, иногда даже справедливо полагая, что к болезням ведет неправильный образ жизни, загрязненная среда и продукты питания. Поэтому он особенно внимательно прислушивается к сообщениям о всевозможных «шлаках и токсинах, преследующих нас повсюду», о чистках, о пользе лечебного голодания или открытии очередного чудо-препарата, который спасает всех от всего.

Наверное, в народе правильно говорят, что «все болезни – от нервов». Я бы даже сказал – не от нервов, а от «больной головы, которая рукам почему-то никак покоя не дает». Сейчас в продаже огромный выбор всевозможных добавок для очищения и «расшлаковки» организма в виде таблеток, капсул и чаев. В их состав входят всевозможные слабительные и мочегонные травы, стимуляторы пищеварения и обмена веществ, а также сорбенты – клетчатка, пектины, смолы, камедь, хитин. Чего там только нет! А в самом названии подобных препаратов часто присутствуют слова «эффективное очищение». Однако даже многие «чистящиеся» сегодня уже начинают потихоньку осознавать, что количество всевозможных систем оздоровления и очистки организма уже давно превзошло всякие разумные пределы и их финансовые возможности.

Я с полной ответственностью заявляю, что все профессиональные и честные врачи во всем мире считают всевозможные «очищающие» методики и промывания кишечника, направленные якобы на «очистку организма», неоправданными и даже абсурдными!

Все они не имеют абсолютно никакого научного обоснования! Функцию очищения от токсических веществ и защиты в организме выполняют определенные органы – почки, печень, иммунная система. Они являются нашими незаменимыми и самыми лучшими санитарами и не требуют дополнительной помощи в виде разнообразных чисток. Для наглядности скажу, что даже одна почка способна справляться с нагрузкой, в десять раз превышающей ту, что требуется от нее в повседневной жизни! А наша печень может нейтрализовать страшнейшие яды (вспомните алкоголиков с отравлениями денатуратом – желтеют, но выживают). Какую же опасность представляют для столь мощных выделительных систем какие-то «шлаки»? Что же это за чудо такое невиданное, с чем не может самостоятельно справиться наш организм? И главное – тысячелетиями человек прекрасно жил, не зная ни о каких «шлаках» и чистках. Ходил в баню, работал, растил детей и как-то даже умудрялся доживать до глубокой старости.

Любые так называемые очищающие методики (будь то всевозможные БАДы, очистка печени или гидроколонотерапия) являются для организма настоящим стрессом, после которого требуется достаточно длительное восстановление.

И главное – ради чего?! Вот что пишет в своей книге «Похудеть без вреда (очерки прикладной физиологии)» физиолог, кандидат биологических наук, доцент Санкт-Петербургского Государственного университета (и очень уважаемый мной человек) Ринад Султанович Минвалеев: «Сомнения относительно всех этих «чисток» одолевали меня давно. Возникли они еще при первом знакомстве с «Лучшим в мире средством от камней в желчном пузыре», представленным в известном «Русском народном лечебнике» П.М. Куреннова, откуда, собственно, и пошла тема об «очищении печени» с помощью растительного масла. В нем сообщается, как некий доктор Уокер (в другой редакции – русский знахарь Тимофей Петров) вылечил от желчнокаменной болезни некоего миллионера – то ли американца, то ли англичанина. Вылечил как раз тем способом, который сейчас переписывается из одной книжки в другую и применяется в многочисленных центрах по «чисткам» внутренних органов. Там есть один маленький нюанс. Цитирую: «Затем произошло чудо: всякие боли полностью прекратились, и он поднялся с ковра в очень хорошем настроении. Через некоторое время растворившиеся камни вышли с мочой в виде мелкого песка...»

Вот уж действительно чудо из чудес! И это не опечатка насчет желчных камней, вышедших с мочой, поскольку на следующей странице этого, с позволения сказать, «лечебника» приводится еще одно «Испытанное средство для растворения камней в печени, почках и желчном пузыре». Там желчные «камни» (если это все-таки камни. – Прим. авт.) «плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, а иногда и кремовый цвет». Так как же нам быть с камнями из желчного пузыря,

вышедших из пузыря мочевого, то есть вопреки элементарной анатомии и физиологии? Где же истина? Кому верить?»

Так что же происходит на самом деле?

Выражаясь медицинским языком, речь идет об удалении камней из желчного пузыря через желчные протоки. Но желчные протоки слишком узки для того, чтобы по ним могли пройти камни из желчного пузыря.

Г. П. Малахов и прочие «народные целители» утверждают, что при чистке желчные протоки расширяются до 2 см (!!!), и камни проходят свободно. Есть замечательный способ проверить желчный пузырь на наличие/отсутствие камней – ультразвуковое сканирование, которое позволит нам окончательно выяснить, удаляются камни из желчного пузыря или нет. Но в оздоровительно-очистительных центрах ультразвуковой контроль эффективности «чистки» не делают... Почему бы это?

«...Откуда же берутся камни, выходящие после «чистки» из заднего прохода? Чтобы выяснить это, я поставил нехитрый химический эксперимент. Смешал в стеклянной банке следующие ингредиенты: бычья желчь, желудочный сок (продаются в аптеке), сок лимона и оливковое масло. Подогрел все это в водяной бане до температуры примерно 40 °С (температура внутри организма), залил в термос и оставил на ночь. Утром в термосе лежали те самые «камни» мягкой консистенции, которые точно так же образуются в кишечнике в ходе «чистки». Потом их в торжественной обстановке показывают «очищенному» в подтверждение «безусловной» эффективности данной процедуры...» (Р.С. Минвалеев).

Теперь вы знаете, что скрывается за этой «очищающей» процедурой, и, я надеюсь, никогда не поддадитесь на «развод лохов»!

«Смерть начинается с кишечника», – писал Парацельс. Эти слова мне запомнились еще с института. Вы знаете, я думаю, они не лишены смысла. Ведь наш кишечник отвечает не только за нормальное усвоение всех питательных веществ и выведение переработанных остатков, токсинов, в нем еще и формируются клетки лимфатической системы организма. Защитная роль – это, пожалуй, основная роль микрофлоры в организме человека. Конечно, для нас важен и синтез витаминов, и расщепление питательных веществ и так далее. Но основное – это все же защита организма человека от внедрения различных возбудителей инфекционных заболеваний. Иначе и витамины будут уже не нужны. Микрофлора человека, как и иммунокомпетентные клетки, находится в состоянии постоянной обороны.

Все питательные вещества, попадая в наш организм, трансформируются и усваиваются именно в кишечнике, поступая далее в кровеносную систему. При нашем «проблематичном питании», с избытком жирной и углеводной еды, избытком консервантов, красителей и других химических добавок, на фоне бесконечных стрессов, малоподвижного образа жизни, современной экологии нарушаются все функции кишечника. В результате возникает множество различных заболеваний и расстройств этой тонкой, отлаженной системы пищеварения: запоры, дисбиоз, дерматозы, аллергические реакции, поносы, нарушения обменных процессов (сахарный диабет, подагра, ожирение), заболевания вышележащих отделов ЖКТ, интоксикация вследствие бродильных и гнилостных процессов в кишечнике. И это только часть возможных патологий.

Сейчас все чаще приходится слышать о чистке кишечника как о некоей панацее от всех болезней, «уникальном способе стать моложе и красивее». Некоторые клиники и медицинские центры поставили эту процедуру буквально на поток и сделали основным источником доходов. Вот уж воистину: «Деньги не пахнут!» В то время, когда я оканчивал медицинский институт, эта процедура называлась просто – сифонной клизмой и проводилась всем больным перед операцией на брюшной полости. Ни о каких чистках, да и «шлаках» тогда, естественно, еще не знали. Однако у кого-то хватило ума придумать чистить кишечник как канализационную трубу (только ершика не хватает). Позже некоторые дельцы смекнули, что можно делать неплохие деньги на простой воде, и это мероприятие поставили на поток, придумав красивое научное слово – «гидроколонотерапия». Сейчас уже множество медицинских центров в погоне за прибылью, не предупреждая пациента о возможных последствиях, предлагают «очиститься» всем подряд. Промывание кишечника предлагается как в лечебных, так и в профилактических целях. Не спешите тратить свои деньги и здоровье!

Поскольку такая промывка становится все популярнее год от года, позволю себе остановиться на ней поподробнее.

На первый взгляд аппаратная чистка кишечника, да еще в клинике под руководством специалистов должна быть если уж не полезной, то, по крайней мере, вполне безобидной процедурой. Кто же после этого не захочет расстаться с лишними килограммами и кучей... «шлаков»? Но так ли все просто на самом деле?

Я надеюсь, все понимают, что столь ответственная и рискованная процедура должна проводиться только в стационаре и, разумеется, под контролем специалистов. Направить на аппаратную чистку кишечника может только ваш лечащий врач и строго по медицинским показаниям.

Начнем с того, что сама по себе гидроколонотерапия – достаточно сомнительное удовольствие, если не сказать больше. Эта процедура представляет собой

банальную механическую клизму, которая пропускает через кишечник около 20 л водных растворов и всяких «полезных добавок». Вода под давлением подается в кишечник через анальное отверстие по одной трубке и самотеком выводится по другой. За счет этого создается эффект промывания стенок кишечника от отложившихся за долгие годы «пластов из шлаков и каловых камней».

В зависимости от формы патологии пищеварительного тракта в нем, вполне естественно, могут происходить различные изменения, которые по-разному сказываются на общем состоянии организма. На пораженном участке кишечника может нарушаться перистальтика, что приводит к наслоениям на его стенках слизи и образованию каловых камней размером с маленькое зернышко. Никаких каловых завалов не существует! Это выдумка. И это очевидно для любого врача, который хоть раз присутствовал на колоноскопии или который проводил вскрытие. Камни размером с куриные яйца бывают только у тяжелобольных людей, которые длительное время были прикованы к постели.

Мало кто знает, что люди, которые периодически обращаются к гидроколонографии с целью похудения, вместо этого могут приобрести отрыжку, изжогу, метеоризм, горечь во рту, неустойчивый стул и невозможность нормально питаться. Ведь во время этой сомнительной процедуры из кишечника вымываются не только пресловутые «шлаки», но и естественная для каждого человека бактериальная флора, в том числе полезные и необходимые бактерии.

Пищеварение – это самый сложный процесс, во время которого пища проходит по всему пищеварительному тракту, расщепляясь на составные части под влиянием различных ферментов и бактерий. Лишь затем переработанные белки, жиры и углеводы всасываются и попадают в кровь.

Каждый участок пищеварительного тракта выполняет определенную функцию. Кишечник любого человека содержит уникальный коктейль из триллионов бактерий и других микроорганизмов, которые помогают расщеплению пищи. Микрофлору организма человека можно даже сравнить с дополнительным органом, ведь ее общий вес составляет в среднем от 1,5 до 3 кг! Не удивляйтесь! Это вес всех бактерий, которые живут в организме человека (и в кишечнике, и на коже, и на слизистых оболочках), – мы и не можем существовать без микрофлоры. Наш кишечник – это целый микромир, цивилизация, в которой есть и вредные, и полезные бактерии, но все они там прекрасно уживаются, взаимодействуя между собой.

И вот этот сбалансированный и отлаженный с годами микромир безжалостно, полностью вымывается гигантской волной из шланга. Последствия удручающие: как на берегу после цунами – разруха и хаос! Поэтому если вы все же, поддавшись уговорам, решитесь на проведение подобной экзекуции, то будьте готовы длительное время восстанавливать микрофлору кишечника и лечить дисбактериоз.

Кроме того, во время чистки кишечника из него не только грубо удаляется естественная микрофлора, но и резко нарушается кислотно-щелочной баланс, для восстановления которого организму потребуется длительное время. Ну, и как говорится, «свято место пусто не бывает». На место «родной» микрофлоры сразу же садится чужеродная. Она со временем, конечно, вытесняется и замещается.

В Матенадаране – знаменитом на весь мир хранилище древнеармянских рукописей – я нашел сочинения средневекового целителя, Мхиуара Гераци, где первопричиной развития всех онкологических образований признается именно плесень (грибы). «Как известно, причина появления рака у человека, животных и птиц до сих пор не установлена. Но известно, что кормление птиц сырым, пораженным плесенью картофелем резко увеличивает число заболевших птиц... Когда человек объедается и не все продукты усваиваются при этом, то часть пищи гниет. А в развивающейся плесени прорастают семена, которые всасываются в кровь, разносятся по телу и начинают прорастать в наиболее благоприятных (ослабленных) местах тела». Сколько лет назад написаны эти строки?!

А вот если в кишечник попадают грибы, положение становится намного серьезнее. Ведь грибы являются злейшими врагами любых бактерий: вспомните хотя бы, из чего делали первые антибиотики? Грибы плотно заселяют кишечник, подавляя любую микрофлору и выделяя свои споры в кровеносные сосуды. На внутренней поверхности поврежденных сосудов образуются целые колонии грибов. Вот эти самые наросты в дальнейшем закупориваются холестерином, как заплаткой, образуя атеросклеротическую бляшку. Согласно некоторым научным исследованиям в области кардиологии, именно такие колонии грибов способствуют образованию холестериновых бляшек и развитию атеросклероза.

Но давайте вернемся в наши дни, прямо в процедурную для промываний. Что же мы видим? Сразу после промывки пациент чувствует облегчение, и это вполне понятно, он же только что очистился от завалов камней и «шлаков». Но затем, чуть позже, почему-то начинают появляться различные нарушения и заболевания, которые с самой процедурой гидроколонотерапии обычно никто не связывает, так как прошло уже немало времени.

Случаются, конечно, и более грозные, но, к счастью, редкие осложнения: перфорация (разрыв) раздутого водой кишечника, проблемы с зачатием у женщин из-за нарушения микрофлоры (нерожавшим девушкам по этой причине стоит хорошо подумать, прежде чем решиться на процедуру), а также всевозможные спастические колиты.

Я убежден, что гидроколонотерапия – это не очищение, а варварский метод, схожий по жестокости с пытками инквизиции.

Любые клизмы без обоснованных медицинских показаний наносят вред, а частые клизмы наносят огромный вред. И если промыть кишечник с помощью шланга, то после этой процедуры его состояние можно сравнить только с миром, который пережил ядерную катастрофу...

Человека можно при желании убедить в чем угодно, особенно если эти слова убеждения прозвучат из уст компетентного специалиста, дипломированного врача. Но мы же считаем себя думающими людьми? Так давайте не поддаваться скрытой рекламе и думать, сопоставлять, анализировать, делать свои выводы. Жить своим умом!

Вы, конечно, можете, послушав соседку, знакомую или родственницу подвергнуть себя этой экзекуции, ведь, в конце концов, это ваша жизнь, и каждый сам решает, что со своей жизнью делать. Однако если все же немного призадуматься, посмотреть на живой мир с позиции природы, почитать научную литературу – становится вполне очевидно, что гидроколонотерапия – это еще один шаг в сторону уничтожения человека в угоду обогащения «армии чистильщиков».

А между тем существуют естественные не инвазивные способы очищения и нормализации работы кишечника без вреда для микрофлоры, которыми человек пользовался тысячи лет, с самого начала своего существования на земле.

Вы уже знаете, что у каждого из нас в кишечнике сформировалась своя индивидуальная микрофлора, от которой зависит, сколько питательных веществ отложится про запас, а сколько подвергнется дальнейшей переработке. Американские ученые выяснили, что у полных людей в кишечнике много так называемых «ленивых» бактерий, которые работают в сторону накопления жировых отложений – ведь это самый простой способ утилизации избыточно потребляемой пищи.

Еще в 2004 году ученые предположили, что микробный состав кишечника человека может определенным образом влиять на колебания его веса. Исследования, опубликованные в журнале «Nature», представляют собой научное обоснование данной гипотезы. Ученым давно известно, что большинство бактерий, обитающих в кишечнике, делятся на две большие группы – Firmicutes и Bacteroidetes. Но, как оказалось, у людей, страдающих ожирением, на 20 % больше бактерий Firmicutes и почти на 90 % меньше Bacteroidetes, по сравнению со стройной половиной человечества. После того как больные ожирением провели всего один год под наблюдением ученых на диете с низким содержанием жиров и углеводов (они потеряли до 25 % своего веса), положение это кардинально изменилось.

Количество бактерий Firmicutes в их кишечнике сократилось, а популяция бактерий Bacteroidetes возросла. Но общее соотношение этих бактерий все-таки так и не сравнялось с тем, который наблюдался у стройных людей. Этот факт позволил сделать вывод, что ожирение само по себе может нарушать нормальный баланс микрофлоры. Причем дальнейшие исследования на мышах показали, что возможно и обратное действие – смена микрофлоры может повлиять на развитие ожирения. Эта гипотеза довольно новая, и я бы сказал – слишком уж радикальная.

Другие исследователи – из Медицинской школы Сент-Луиса Вашингтонского университета – обнаружили, что кишечник тучных людей содержит микроорганизмы иного типа, нежели кишечник стройных людей. У них сразу же возникло предположение, что эта микрофлора и способствует набору веса. Провели очередной эксперимент над бедными мышками. При этом микроорганизмы были извлечены из кишечника толстой мыши и пересажены в кишечник нормального животного. И результат не заставил себя ждать – вторая мышь стала накапливать больше жира, чем обычно. На основании этого исследования также можно предположить, что преобладание в кишечнике той или иной разновидности бактерий может непосредственно быть одной из причин развития ожирения.

Надо признать честно, что значение этого открытия для многих людей, желающих сбросить лишний вес, на данном этапе еще не до конца ясно. Но одно уже можно считать, несомненно, доказанным – состояние и работа кишечника, его способность трансформировать и усваивать пищу являются ключевым звеном в нормализации обмена веществ и лечении ожирения. Микрофлора желудочно-кишечного тракта в организме человека выполняет множество еще до конца не изученных жизненно важных функций. Как отмечает эксперт по ожирению Стивен Блум из Имперского колледжа Лондона: «Патологии механизмов регуляции веса могут быть связаны с любым изменением микрофлоры кишечника».

О значении бактериальной флоры кишечника в полноценной работе всех органов и систем человека ученые знали давно. Еще в 1908 году российский ученый Илья Мечников доказал важность кишечных бактерий человека для его здоровья и долголетия. В желудочно-кишечном тракте каждого из нас обитает порядка 400 видов различных микроорганизмов. Часть из них является, безусловно, полезными бактериями, находящимися в содружестве с нашим организмом. О них нам следует постоянно заботиться. К ним относятся бифидо- и лактобактерии. Другие бактерии, если дать им возможность развития, могут нанести нам серьезный вред.

Здоровое соотношение бактерий кишечника способствует нормальному перевариванию и усвоению белков, поддержанию водно-электролитного баланса и других жизненно важных систем организма. Обмен билирубина и холестерина был бы невозможен без некоторых жирных кислот, которые вырабатываются кишечной микрофлорой. Даже в норме у каждого из нас происходит постоянное изменение соотношения полезной и условно патогенной (болезнетворной) микрофлоры

пищеварительного тракта. Эти изменения могут быть как кратковременными – дисбактериальные реакции, так и стойкими – дисбактериоз (дисбиоз). Наверное, многие из вас уже не раз слышали название этой патологии.

Представители так называемой нормальной микрофлоры, обитающие в кишечнике, естественным образом защищают эту свою среду обитания от проникновения и быстрого размножения патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. Одной из наиболее частых причин развития дисбактериоза является неправильное, несбалансированное питание (преобладание в рационе углеводов, животных жиров, отсутствие фруктов, зелени, овощей), длительное лечение антибиотиками и гормональными препаратами. Про периодические чистки я даже не говорю! Все это приводит к гибели значительной части представителей нормальной микрофлоры и, как следствие, размножению патогенной микрофлоры кишечника. Кстати, на поддержку жизнедеятельности микрофлоры кишечника каждый человек в среднем расходует до 10 % поступившей энергии и 20 % объема принятой пищи.

Переход с нежирного растительного питания на диету, богатую жирами и сахаром, меньше чем за один день приводит к изменению состава микробов, живущих в кишечнике. Причем те из них, которые связаны с ожирением, начинают внезапно быстро размножаться.

Об этом говорится в очередном исследовании, проведенном в школе медицины Университета Вашингтона. В ходе эксперимента мышам переселили микробы из кишечника человека. Спустя некоторое время эти мыши на диете из «мусорной» пищи начали быстро толстеть. Ученые обнаружили, что у этих мышей появилось много микробов, которые извлекают калории из различной еды, входящей в так называемую «западную» диету. Подобные эксперименты позволяют наглядно судить, какие типы микробов положительно реагируют на разные виды продуктов. Это поможет в разработке новых пробиотических веществ, способствующих пищеварению разных видов пищи.

Это исследование к тому же позволяет утверждать, что питательная и энергетическая ценность еды не являются абсолютной величиной, а зависит от того, какие бактерии обитают в кишечнике. Опять вспоминаем, как нас всех долгие годы без толку заставляли считать калории!

В настоящее время для улучшения функционирования пищеварительного тракта и регуляции состава кишечной микрофлоры применяются такие биологически активные вещества, как пробиотики. Это комплексы живых микроорганизмов – молочнокислые бактерии, чаще бифидо- или лактобактерии, иногда дрожжи, которые относятся к нормальным, постоянным обитателям кишечника здорового человека.

Препараты-пробиотики на основе этих микроорганизмов широко используются в качестве питательных добавок, но особенно они эффективны в сочетании с кисломолочными продуктами. Микроорганизмы, входящие в состав таких смесей, не патогенны, не токсичны и содержатся там в достаточном количестве. Они сохраняют жизнеспособность при прохождении через желудочно-кишечный тракт и не погибают при правильном хранении. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые другие напитки, обогащенные бифидофлорой.

Какой из них выбрать? Здесь каждый решает сам – все зависит от вкусовых пристрастий и финансовых возможностей. Но перед покупкой я бы непременно обратил внимание на дату изготовления и срок годности. Разумеется, лучше всего выбирать самый свежий продукт, ведь живые бактерии гибнут достаточно быстро.

Американские ученые выяснили, что молочнокислые бактерии не только улучшают пищеварение, но и помогают бороться с хроническим стрессом. В ходе исследования 35 пациентов, страдающих синдромом хронической усталости, получали йогурт, содержащий бактерии *Lactobacillus casei*. Через несколько недель ученые сравнили показатели участников эксперимента, а также людей из контрольной группы, которые пили йогурт с плацебо (пустышку). Оказалось, что биоийогурт помог не только значительно увеличить популяцию пищеварительных бактерий в кишечнике, но и снять у людей симптомы тревоги и усталости.

Для нормализации состава флоры кишечника я обычно рекомендую своим пациентам любой кисломолочный продукт, содержащий живые бифидобактерии, благодаря которым и регулируется работа кишечника.

Но не стоит рассчитывать на то, что все бифидобактерии выживут и тем более приживутся в желудочно-кишечном тракте человека. Большинство их погибает либо в продукте, не доживая до конца срока годности, либо при прохождении через желудок (под воздействием кислой среды и пищеварительных ферментов).

Они могут различаться и по степени своего полезного воздействия на организм. Так, бифидобактерии ActiRegularis, содержащиеся в некоторых йогуртах, родственны тем, которые составляют естественную микрофлору кишечника человека. Они выживают как в составе продукта, так и в желудке, и в кишечнике человека. Пробиотики не считаются лекарственными препаратами, и их можно использовать продолжительное время без назначения врача для восстановления нормальной микрофлоры кишечника. Ничего, кроме пользы, они принести не могут. Но если по каким-то причинам ваш организм не воспринимает ту или иную добавку, можете поэкспериментировать и выбрать любой другой кисломолочный продукт, содержащий живые бифидобактерии.

Почему именно их? Потому что среди всей бактериальной микрофлоры кишечника бифидобактерии занимают самое важное для нас (худеющих) место. В норме они составляют до 98 % всей микробной флоры кишечника и препятствуют развитию сальмонелл, шигелл и многих других патогенных микробов. Бифидобактерии синтезируют витамины группы В и, что самое важное, принимают участие в трансформации белков в аминокислоты. А как вы уже знаете, именно правильное, полноценное усвоение белков наиболее значимо при обедненном рационе в процессе лечения ожирения.

Большая часть бифидобактерий обитает в пристеночном пространстве тонкого кишечника. Там находятся миллиарды микроворсинок, образующих на клеточном уровне тонкопористый фильтр – щеточную кайму, отвечающую за всасывание и усвоение питательных веществ из пищи. В этом пространстве и селятся столь важные для нас бифидобактерии. Благодаря регулярному употреблению «продуктов цивилизации» эта кайма-фильтр со временем безнадежно забивается слизью и не может уже полноценно выполнять свои функции. Полезным бактериям просто не за что зацепиться на стенках такого кишечника, и со временем они естественным способом покидают его. И сколько бы мы в него этих бактерий ни добавляли, толку от этого будет мало. Ведь только в 1 г каловых масс в среднем находится 30–40 миллиардов полезных бактерий.

В результате вы вроде бы и съедаете свою норму белка, а аминокислот в крови постоянно не хватает. Степень активности микрофлоры кишечника существенным образом влияет на полноценность усвоения микро– и макронутриентов. Вот где опять вспоминается бредовая идея подсчета калорий! Кишечные палочки синтезируют до девяти различных витаминов, которые играют роль технического надзора, предупреждая бесконтрольный рост тканей, поддерживая иммунитет, т. е. осуществляя противораковую защиту.

В 1982 году в газете «Правда» было опубликовано краткое сообщение о том, что в Латвийской академии наук открыта схема нарушения противораковой защиты. Оказывается, при гниении белка в толстом кишечнике образуется метан, который и разрушает витамины группы В. Доктор Макса Герзона, один из основоположников современной диетологии, работавший еще в начале XX века, высказал предположение, что рак – это месть природы за неправильно съеденную пищу. В своей книге «Лечение рака» он утверждает, что из 10 000 случаев рака – 9 999 являются результатом отравления собственными каловыми массами, и только один случай – это результат действительно необратимых изменений организма дегенеративного характера.

В условиях нормально функционирующего кишечника собственная флора способна подавлять и уничтожать различные патогенные и гнилостные микробы. А для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная

обстановка – слабокислая среда и пищевые волокна. Все мы питаемся, сами знаете чем. В результате у большинства из нас условия в толстой кишке далеки от идеальных. Гниющие каловые массы создают щелочную среду, способствующую росту патогенной микрофлоры.

Прежде чем начать работу над своей фигурой, последовательно проходя все этапы методики, я рекомендую провести самую простую самодиагностику желудочно-кишечного тракта. «Зеркалом» нашей пищеварительной системы является язык. Мы же не удивляемся, когда врач, обследуя больного, просит: «Покажите язык!» Диагностика заболеваний по языку – явление довольно распространенное, но почему-то сейчас безнадежно забытое. О чем же может рассказать наш язык врачу?

Давайте подойдем к зеркалу и внимательно посмотрим на него. Ну, и что вы видите? При диагностике состояния здоровья по языку важно различать цвет тела языка и цвет налета на нем. Осматривать язык лучше всего утром при дневном свете. Перед этим не нужно чистить зубы, пить и тем более есть.

Чистый язык с тонким налетом – признак здоровья пищеварительной системы. Нормальный язык выглядит мягким и нежным, движения его не скованны, а налет едва заметный, белесый, влажный. Но не пугайтесь, если увидите на языке плотный серый или желтоватый налет. Он часто свидетельствует скорее не о болезни, а о вредной привычке пить крепкий чай и кофе или о том, что вы заядлый курильщик. Изменить цвет налета могут и разные продукты. Молоко оставляет белый налет, кофе – коричневый, черника и свекла – фиолетовый.

Желтый цвет налета указывает на проблемы с поджелудочной железой, холецистит, а коричневый оттенок – на проблемы желудочно-кишечного тракта. Толстый белый налет свидетельствует о задержке пищи в кишечнике, то есть о запорах, которые, впрочем, еще не стали хроническими. Чем интенсивней окраска и толще налет, тем серьезнее заболевание. Плотный налет говорит компетентному врачу о возможном застое пищи в желудке и кишечнике. При хронических алкогольных интоксикациях язык покрывается коричневым налетом практически у корня. Но это, я думаю, вас не касается?! Сероватый налет говорит о хронических, незаметно протекающих заболеваниях желудка и кишечника, чаще всего вызванных обезвоживанием организма и нарушением кислотно-щелочного баланса в органах и тканях, например, при повышенной кислотности.

Форма и цвет самого языка также имеют определенное диагностическое значение. Любые трещины указывают на проблемы с желудком (гастрит). Сухость может возникать не только при лихорадке, но и диабете, анемии. При инфекционных болезнях (грипп, корь) цвет языка становится бордовым. Слишком бледный язык указывает на анемию, сердечную недостаточность. Красный и блестящий язык свидетельствует об атрофии слизистой желудочно-кишечного тракта или даже циррозе. Фиолетовый цвет сигнализирует о заболеваниях крови и системы дыхания. Голубоватый цвет бывает при тифе или некоторых формах дизентерии. Но хватит, пожалуй, о цветах и оттенках.

Налет считается тонким, когда сквозь него видна структура фолликулов (сосочков) языка. Он обозначает, что организм нормально работает и в общем-то вполне здоров. Налет покрывает весь язык при дисбактериозе, стоматите, грибковом поражении.

О состоянии здоровья можно судить не только по цвету налета, но и по другим признакам. Например, так называемый «географический» язык с очагами слущивающегося верхнего слоя свидетельствует о недостаточно питательном рационе или об ослаблении иммунной системы. Сухой или складчатый, грубый, покрытый большим количеством разной глубины бороздок язык чаще всего говорит о том, что организм обезвожен. Такой язык характерен при инфекционных заболеваниях и повышенной температуре.

Утолщение языка почти всегда свидетельствует о дисбактериозе, болезни щитовидной железы, психических расстройствах. Белые бляшки – молочница (кандидоз). Отпечатки зубов характерны для энтероколита или синдрома «хронической усталости».

Дрожащий язык указывает на тиреотоксикоз, неврастению.

Я представляю, как вы все сейчас резко рванули к зеркалу и минут 10 внимательно рассматривали свои языки! Думаю, не напрасно! Главное, не нафантазируйте себе бог знает чего!

Еще сто лет назад ученые говорили об опасности аутоинтоксикации организма. С тех пор условия обитания человека ухудшились. Много вредных веществ попадает в организм с пищей и водой, а также из воздуха. К тому же многие из нас добровольно отравляют свой организм сигаретами, алкоголем, сомнительными лакомствами, избыточным потреблением сладкого и мучного.

И если исключение из рациона питания больных ожирением сахаросодержащих продуктов (быстрых углеводов) и ограничение жиров обычно сомнения не вызывает, то по поводу мучных изделий, и в частности хлеба, возникают некоторые разногласия.

Часто мои пациенты на приеме говорят: «Доктор, но ведь хлеб содержит массу полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Люди столетиями употребляли этот замечательный продукт, и никому даже в голову не приходило от него отказываться!»

Все это так! Но давайте подумаем, тот ли хлеб мы покупаем и едим сейчас, какой ели до нас многие поколения наших предков. Ведь они ели хлеб из неочищенного

зерна (цельнозерновой хлеб). А все витамины и микроэлементы содержатся как раз в оболочке зерна, или, иными словами, в отрубях.

Много лет назад британский военный врач Денис Баркитт, изучавший традиции и ежедневный рацион африканских племен, выявил определенную зависимость между размером больниц и результатом конечного продукта нашего пищеварения: «Много кала – небольшие больницы, мало кала – большие больницы». С этого момента ученые всего мира стали внимательно изучать свойства грубой и переработанной пищи.

С тех пор прошло немало лет, но вопрос остается актуальным. И если взаимосвязь между недостаточным употреблением клетчатки и развитием массы заболеваний уже ясно прослеживается, то выяснение причинно-следственных связей и механизмов превращения здорового организма в больной еще недостаточно изучено. Само собой разумеется, что даже в процессе написания этой книги изложенные в ней позиции находят все новые и новые подтверждения в открытиях ученых. Наверное, все мы смогли бы быть более крепкими и здоровыми, да и жили бы, несомненно, намного дольше, если бы ели более грубую пищу. В связи с этим диетологи всего мира стали рекомендовать своим пациентам обогащать свой ежедневный рацион питания клетчаткой.

Так что же такое клетчатка?

Клетчатка (или пищевое волокно) – это общее название веществ растительного происхождения, которые придают столь привычный упругий вид знакомым нам с детства овощам, фруктам, злакам. В сущности, клетчатка – это своеобразный плотный ячеистый скелет большинства растений на земле. Если бы мы разобрали на составляющие любой овощ или фрукт, как домик, построенный из пищевого волокна, то клетчатка была бы и стенами дома, и кирпичом, из которого он построен, и цементом, на котором кирпичики держатся, и даже обстановкой внутри дома. Отсутствие четкого определения ее состава и различия многообразных форм только подчеркивают ее сложность для изучения. По своему химическому составу пищевая клетчатка – это не усвояемая организмом человека целлюлоза. По содержанию ее в продуктах на первом месте стоят пищевые отруби (53–55 % волокон) и овощи (20–24 %).

Всю клетчатку условно подразделяют на два вида – растворимая и нерастворимая. Хотя в большинство продуктов входит как тот, так и другой вид, один из них, как правило, всегда преобладает – это способная растворяться бактериями и ферментами нашего организма (растворимая). Ее, к примеру, можно найти в мякоти яблока или кожуре огурца; нерастворимая, та, что транзитом проходит через весь желудочно-кишечный тракт, не усваивается и практически не подвергается изменениям – отруби (оболочка зерна).

Сейчас все врачи-диетологи понимают, что клетчатка – уникальное пищевое волокно, которое помогает предотвратить или облегчить течение многих болезней цивилизованного мира. Она способствует росту благоприятной микрофлоры в кишечнике, так как является питательной средой для бактерий и незаменима в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. А как вы уже знаете, некоторые виды бактерий особенно важны для нормализации обмена веществ.

Отруби представляют собой одну из разновидностей нерастворимой клетчатки – целлюлозы – растительного волокна. И что особенно важно – это полностью натуральный продукт мукомольного производства, который состоит из оболочек зерна и не отсортированной муки. Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является одной из форм сложных («хороших») углеводов. Отруби содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, которые непосредственно участвуют в липидном обмене. В состав отрубей, кроме того, входят витамины РР, Е, а также провитамин А (каротин). Отруби богаты различными минеральными веществами – калием, магнием, хромом, медью, селеном. Благодаря такому составу они являются незаменимым диетическим продуктом, особенно важным дополнением к рациону больных ожирением.

Однако главное достоинство отрубей – высокое содержание пищевых волокон. Они регулируют работу кишечника, улучшают микрофлору толстой кишки, способствуют выведению холестерина, снижению уровня сахара в крови. Благодаря пустотелой и волокнистой структуре отруби способны поглощать воду и слизь (в пять раз больше своего веса). Их очищающее действие обусловлено именно пустотелостью их волокон. Как известно, природа не терпит пустоты. Попадая в желудочно-кишечный тракт, отруби начинают активно впитывать в себя все то, что накопилось в нашем кишечнике. Они захватывают слизь, забивающую микроскладки и дивертикулы кишечника. Очищая его поверхность, отруби способствуют полному соприкосновению стенок кишечника с пищевыми массами. Схожие процессы очищения мы можем наблюдать и в желудке.

Отруби по своим свойствам несколько напоминает активированный уголь. Сами по себе они имеют низкую пищевую ценность. Но, проходя по пищеварительному тракту, способны накапливать в себе жидкость и разбухают, создавая иллюзию насыщения. Тем самым они способствуют подавлению чувства голода и уменьшению количества потребляемой пищи. Отруби и пектины имеют следующую связывающую способность: 300–400 г воды на 100 г вещества.

При этом, естественно, обязательным условием их применения является увеличенное употребление воды (1,5–2 литра в сутки). Без этого условия клетчатка

перестает выполнять адсорбирующую функцию. При лечении больных, особенно лиц пожилого возраста, часто имеющих дефицит жидкости, необходимо обращать внимание и контролировать ее достаточное потребление.

Имея пористую структуру, отруби также способны адсорбировать желчные кислоты, токсины, связывают и выводят нитраты, попадающие в организм с овощами и фруктами. Они способствуют общей детоксикации, ускоряя продвижение пищевого комка по кишечнику, улучшению перистальтики толстой кишки, действуют как фактор, формирующий стул и безотказное средство борьбы с запорами. Отруби создают большую мягкую массу, которая ускоряет моторику кишечника, понижают уровни продуктов распада жиров – потенциальных канцерогенов. Регулярное употребление отрубей может избавить от привычных запоров и предотвратить их появление в будущем: происходит восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника.

У некоторых групп африканских аборигенов, почти не употребляющих в пищу мясо и молоко, стул обычно полужидкий. Но при этом частота образования полипов и рака толстой кишки у них на порядок меньше, чем у жителей развитых стран, которые употребляют рафинированные продукты. Отсюда можно сделать вывод о связи между хроническими запорами и развитием рака толстой кишки. Известно, что в разных странах и регионах частота рака толстой кишки резко отличается. Причем разница может быть 20-кратной и напрямую связана с особенностями и традициями питания в этих регионах.

Проведите маленький домашний эксперимент, почувствуйте себя исследователем.

Не кала! А состава вашей пищи! И понаблюдайте за свойствами своего «поплавок» (назовем его так) в унитазе. Если кал тонет в воде, значит, в вашем рационе присутствует слишком много жиров и мало клетчатки. Ну а если он плавает как поплавок, значит, структура его легкая, пористая, и вы потребляете вполне достаточно овощей и фруктов.

В виде пищевой добавки отруби эффективны при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронических заболеваниях желудка и кишечника – гастритах, гастродуоденитах, энтероколитах в период ремиссии и стихания острого воспалительного процесса. Желчегонный эффект отрубей обеспечивается их стимулирующим влиянием на общую двигательную способность пищеварительного тракта (механическая стимуляция).

Систематическое употребление в пищу отрубей гарантированно снижает до нормы общий холестерин крови!

Не верите? А вы попробуйте! Особенно сейчас, когда отруби можно купить за копейки в любом продовольственном магазине (по крайней мере, в Москве). Многие терапевты при повышенном холестерине сразу же выписывают сильнодействующие препараты – статины. Это лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. Я не против статинов, кому-то они, безусловно, необходимы. Я за трезвый расчет! Эти препараты безумно дороги, а принимать их надо пожизненно!

Каким же образом отруби могут снизить холестерин в крови, если они не усваиваются организмом, проходя по кишечнику транзитом? Давайте разбираться.

Ключевую роль в биосинтезе холестерина играет печень, но часть холестерина поступает в организм из содержащих его продуктов питания. Можно даже сказать, что в норме почти весь холестерин вырабатывается печенью, а не поступает с пищей. Однако чем человек полнее, тем больше организм производит холестерина и тем больше холестерина поступает извне с продуктами питания с повышенным содержанием насыщенных жиров. Нидерландские ученые доказали, что самым важным фактором увеличения холестерина в крови является избыток веса.

Если человек поправляется на полкилограмма, уровень холестерина в его крови повышается ровно в два раза!

В крови холестерин плавает как в чистом виде, так и «упакованным» в специальную белковую оболочку, в которой вместе с холестерином находятся и другие компоненты (подобная «упаковка» называется липопротеин). При нормальном питании и активном образе жизни здоровая печень прекрасно справляется с его регулированием. В этом случае применение так называемых «бесхолестериновых диет», а тем более статинов, может даже нанести организму непоправимый вред. Ведь чрезмерно и длительно пониженный уровень холестерина способствует развитию ряда заболеваний и сказывается на психике, приводя к депрессиям. Кстати, при недостатке холестерина в пище организму приходится вырабатывать повышенное количество инсулина. Эти два вещества очень тесно взаимосвязаны: при повышенном уровне инсулина обязательно повышается и уровень холестерина, и наоборот.

С другой стороны, избыточный холестерин (точнее, некоторые его разновидности) откладывается в стенках поврежденных артериальных сосудов, образуя там бляшки, которые сужают просвет артерий.

Холестерин в печени трансформируется в продукт конечного метаболизма – желчные кислоты, которые с желчью поступают в кишечник. Там они через определенное время вновь всасываются и возвращаются в кровь. Одна молекула желчной кислоты может за сутки проходить от пяти до пятнадцати подобных

циклов. Отруби связывают желчные кислоты, тем самым препятствуя их возврату в кровь и в последующем выводя их из организма. В качестве компенсации печень начинает вырабатывать еще большее количество желчных кислот, используя для этого все тот же холестерин. Тем самым одновременно снижается как холестерин в самой печени, так и в крови.

И все! Проблема избыточного холестерина решена! Как быстро и как просто?!

Почему же вам раньше об этом никто не сказал? Не знаете? А я знаю! Но это уже другая история.

Особое значение отруби имеют при лечении ожирения и сахарного диабета. Положительное действие отрубей при этом заболевании обусловлено замедлением расщепления крахмала. Отруби не только обладают низким гликемическим индексом, но и, что особенно важно, способны понижать гликемический индекс других продуктов. Люди издревле знали и применяли целебные свойства отрубей для лечения болезней желудочно-кишечного тракта. Но совсем недавно обнаружено еще одно их свойство – способность влиять на обмен веществ. А ведь именно нарушение обмена веществ ведет к повышению веса. Ни отруби, ни другие разновидности клетчатки, конечно, не способны «сжигать жиры»! Но и задачи такой перед ними никто не ставит. Они влияют на саму причину – нарушение обменных процессов в организме.

И это далеко не исчерпывающий перечень положительного влияния на организм обыкновенной оболочки зерна.

Отруби следует принимать равномерно в течение всего дня, обязательно запивая водой или водосодержащим продуктом (кефиром, йогуртами или другими молочными продуктами). Согласно данным Американской Ассоциации диетического питания, рекомендуемая норма потребления клетчатки для мужчин составляет не менее 38 г в день, для женщин – 25 г в день. Однако, согласно исследованиям, проводимым этой же организацией, в настоящее время среднее количество потребления клетчатки в мире за сутки составляет не более 15 г на человека.

40 г отрубей содержат всего 8,5 г клетчатки. Значит, для полноценной жизнедеятельности ежедневно нам необходимо не менее 100 г отрубей. А при лечении ожирения эта норма может быть даже постепенно увеличена.

Если вы раньше никогда не использовали отруби в своем питании, то начинать нужно с малых доз – по 1–2 столовых ложек в день. В течение недели можно довести объем до максимальной (комфортной) суточной дозировки. Так вы сможете избежать неприятных последствий, возникающих при быстром введении в рацион большого количества клетчатки: повышенного образования газов, неустойчивости стула, тяжести в животе.

Откровенно говоря, отруби не отличаются особо изысканным вкусом, но и ничего противного в них тоже нет. Выпускаются они в форме «кукурузных палочек», и их вполне можно использовать как легкую закуску или вместо привычного куска хлеба к обеду. А для гурманов существуют разновидности отрубей с различными вкусовыми добавками. Есть даже подслащенные. Всегда можно позволить себе чашку чая с пригоршней таких «сухарики». Одним словом, продукт чрезвычайно полезный, и он, несомненно, должен активно применяться в комплексном подходе лечения ожирения.

Но! Как всегда, не обходится без определенных ограничений! Освобождающиеся газы могут усиливать растяжение толстой кишки, что, с одной стороны, стимулирует моторику кишечника, а с другой – может приводить к выраженному метеоризму (вздутию живота). Возможности повышения содержания отрубей в рационе часто ограничиваются их индивидуальной переносимостью и в первую очередь из-за повышенного газообразования. Отруби не рекомендуется применять в период обострения гастрита, язвенной болезни, при колитах и энтеритах инфекционной этиологии, а также при спаечной болезни. Однако после стихания воспалительного процесса прием отрубей можно возобновить начиная с малых доз.

Так как многие из нас постоянно недополучают клетчатку в ежедневном рационе, резкое увеличение ее потребления может нарушить способность вашего организма усваивать некоторые минеральные вещества – цинк, кальций, железо, магний, а также витамин B¹².

Особое значение имеет дефицит цинка, неизбежно развивающийся при длительном приеме отрубей, а ведь вы (я надеюсь!) помните, что именно этот микроэлемент играет важную роль в липидном обмене.

Учитывая возможность связывания клетчаткой кальция, железа и цинка с возникновением последующих нарушений минерального обмена, следует индивидуально и тщательно подбирать дозировку отрубей, дополнительно обогащая свой рацион этими микроэлементами. Профессиональные диетологи, зная об этом, обязательно своевременно рекомендуют богатые цинком продукты, например, миндальный орех.

Отруби полезны всем взрослым людям как профилактическое и оздоровительное средство, необходимое при восстановлении обмена веществ, для лечения и профилактики ожирения. Их употребление при ежедневном приеме пищи реально подавляет аппетит и способствует снижению веса.

Это просто незаменимый продукт для тех, кому вечером хочется воздержаться от плотного ужина. стакан кефира или йогурта с отрубями прекрасно насытит и поможет справиться с чувством голода. И помните, какой бы полезной ни была ваша пища, главное, чтобы она была гармонична для вашего организма!

Личный перерабатывающий заводик

Мало кто из нас задумывается о своей печени. Наверное, до тех пор, пока она не заболит. Конечно, такова природа человека: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». У половины россиян в ходе осмотров врачи выявляют те или иные заболевания печени. Многие из нас пока еще просто не уязвали наличие определенных симптомов с патологией именно этого органа. Так или иначе, каждому из нас в той или иной мере знакомы синдром раздраженного кишечника, избыточное образование газов, периодическое подташнивание после приема жирной пищи, хронический запор, неприятный запах изо рта.

Частая смена настроения, депрессия, рассеянное внимание, утомляемость – это тоже тревожные сигналы, посылаемые перегруженной печенью своему владельцу. Избыток желчи вызывает изжогу, расстройства стула, кожный зуд, раздражительность, способствует депрессивным состояниям; возникают головные боли, нарушение памяти. Мы все принимаем таблетки от головной боли, пьем слабительное, и никто даже не догадывается о первопричине этих симптомов. Возможно, кого-то эта информация заставит отнестись к себе более серьезно.

Печень является самым крупным и одним из самых сложных органов человека. Каждую минуту она фильтрует, пропуская через себя, примерно литр крови! В силу своей особой, я бы даже сказал, жизненно важной роли в метаболизме, печень чрезвычайно подвержена вредному воздействию различных токсических веществ. Это, по сути, такой своеобразный природный фильтр и детоксикатор различных вредоносных веществ и ядов, которые мы (по бедности или по незнанию) постоянно и упорно пытаемся внедрить в себя с продуктами общепита. Я уже не раз давал оценку этим «кормам» с экрана телевизора. А моя позиция в отношении безобразия, творящегося в производстве продуктов питания, наверное, уже всем хорошо известна.

Все вещества, поступающие из кишечника в кровь, по воротной вене сразу же доставляются в печень. Фактически печень – это первый и единственный этап выявления и нейтрализации ядов и токсинов, поступающих в кровь. Эту смесь печень разделяет на полезные субстанции, идущие на обеспечение жизнедеятельности и на отравляющие организм токсины. Множество потенциально опасных веществ, таких как алкоголь, лекарства, различные токсины из пищи, в печени превращаются в безобидные водорастворимые производные и со временем удаляются из организма. В норме печень избавляется от этого мусора естественным путем вместе с желчью. Но часто бывает так, что она не справляется с нагрузкой. И начинается застой желчи, а за ним и камнеобразование.

Раньше, когда старый, опытный врач был вынужден по клиническим показаниям назначать больному кучу разных таблеток, он обязательно выписывал среди них и лекарство для поддержания функции печени – «гепатопротектор»! Это правило я считаю очень важным. Оно полностью применимо и в нашем случае.

Любые ограничения будут переноситься вами намного легче, да и сама методика будет проходить эффективнее, если вы хоть немного позаботитесь помочь своей печени в нейтрализации и выведении токсических соединений, образующихся при распаде жировой ткани. Осколки разбитых жиров, как осколки зеркал, способны приносить несчастья. Крайне желательно поддерживать печень на всем протяжении периода похудения, так как при быстром снижении жировой массы в кровь поступает огромное количество токсичных метаболитов – остатков жиров и для выведения их требуется усиленная работа этого органа.

Это не только моя рекомендация, на этом принципе построены все современные концепции лечения ожирения. Перед тем как вносить любые кардинальные изменения в привычный рацион, неплохо бы позаботиться о своей многострадающей печени. Каким бы способом вы ни пытались похудеть, на этот орган всегда ложится колоссальная нагрузка.

Для начала проверьте печень! В этом вам поможет обычное ультразвуковое обследование, которое могут сделать в любой поликлинике. Если нет больших камней и серьезного засорения желчных протоков, вы можете помочь себе сами. Я рекомендую всем еще до проведения методики начать курс приема препаратов – гепатопротекторов (на основе травы расторопши), защищающих клетки печени. Даже в наше кризисное время эти таблетки стоят недорого, и я бы на вашем месте не стал на этом экономить!

В народе трава расторопша получила множество имен: остро-пестро, марьин татарник, святой чертополох, чертополох Святой Марии, пестрый чертополох и др.

Многими народами мира расторопша заслуженно почитается как самое сильное лекарственное растение. В некоторых странах ее считают подарком людям от Девы Марии. По старому преданию, Дева Мария указала людям на целебные свойства расторопши, а белые пятна на листьях растения символизируют ее молоко. Правда, при чем здесь молоко?! Ну, так легенда есть легенда, что-то могли и досочинить. Главное, красиво получилось!

Расторопша испокон веков широко использовалась как лекарственное средство при многих заболеваниях. А в прошлом веке в Мюнхенском институте фармацевтики был наконец определен биохимический состав расторопши пятнистой. Оказалось, что она содержит редкое биологически активное вещество силимарин, которое не только защищает клетки печени от ядов, но и предотвращает разрушение глутатиона (антиоксиданта, обеспечивающего выведение токсинов из печени). Кроме этого, в расторопше присутствуют более 200 других ценных лекарственных составляющих.

Еще наши прадеды весьма успешно лечили расторопшей различные тяжелейшие недуги. Расторопша помогает при всех заболеваниях печени: циррозе, желтухе, поражениях алкоголем, лекарствами, токсинами, радиацией. Еще ее используют при холецистите, желчнокаменной болезни, патологии щитовидной железы, варикозном расширении вен, радикулите и суставных болях, геморрое, ожирении. Только мы ведь живем не в прошлом веке и, как говорится: «Для начала неплохо было бы проконсультироваться у врача».

Если применение расторопши или другого гепатопротектора для большинства остается лишь рекомендацией, то для пациентов, имеющих в анамнезе любые заболевания печени, это жизненно необходимо! И неважно, делали ли вам операцию по поводу калькулезного холецистита или вы в раннем детстве переболели «желтухой», – печень надо поддерживать обязательно. Помните, что это непарный орган и другая печень, на замену, у вас в гараже не лежит. Для людей, чей возраст приближается к 40, это тоже является обязательным условием. Долгая жизнь – слишком изношенный «фильтр». Не стоит им рисковать! Любые адекватные профилактические мероприятия, направленные на защиту печени, принесут вам только пользу.

Учимся пить правильно

С водой мы выпиваем 90 % наших болезней.

Луи Пастер

Единственное решение для снижения расходов на здоровье – вода.

Пол Харви

Как и большинство млекопитающих, все мы вышли из моря. Частичку этого «моря» мы до сих пор носим в себе. Все внутренние жидкости нашего организма (кровь, лимфа и т. д.) имеют много общего с водой океанов, из которой мы вышли. Тело человека более чем на 60 % состоит из воды. По мере старения организма уменьшается количество воды в его клетках, а это уже тема для размышления!

По данным ВОЗ, 80 % всех заболеваний в своей этиологии имеют или систематическое обезвоживание организма, или употребление некачественной питьевой воды! И это достаточно компетентный источник, чтобы без иронии отнестись к полученной информации. В организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.

Плохо увлажненная, а следовательно, недостаточно размягченная пища, например, при еде всухомятку, не может полноценно пройти все необходимые стадии пищеварения. Сухой пищевой комок травмирует стенки желудка, повышается концентрация солей и кислот, что приводит к развитию гастритов и язв. В дальнейшем такой сухой комок с трудом продвигается и по кишечнику, образуя застойные зоны, где он задерживается, разлагаясь и вызывая метеоризм, колиты и общую интоксикацию организма.

Недостаток воды является причиной повышенной концентрации солей в межклеточном и внутриклеточном пространстве. При этом нарушается кислотно-щелочной баланс не только клеток, но и целых органов. А откладывающиеся соли становятся причиной развития таких заболеваний, как остеохондроз, полиартрит, почечнокаменная болезнь, калькулезный холецистит.

При выполнении физической нагрузки жирные кислоты из жировых клеток (адипоцитов) попадают в кровь, а оттуда – в митохондрии мышечных клеток. Там они успешно сгорают, их метаболиты выводятся с той же кровью и, в конце концов, попадают в печень. В предыдущей главе мы выяснили, что все метаболиты, образующиеся при распаде жиров, покидают организм через печень с желчью. Соответственно, продукция желчи значительно возрастает. Но в связи с давлением жировой ткани в области живота внутренние органы несколько смещаются. Поэтому при ультразвуковом исследовании в заключении часто пишут: «Холедох искривлен».

Холедох – это проток, соединяющий желчный пузырь и протоки поджелудочной железы с двенадцатиперстной кишкой. По нему желчь и ферменты поджелудочной железы попадают в кишечник. Но если холедох искривляется, следовательно, и

отток желчи по нему нарушается, а учитывая, что желчи образуется намного больше и ее состав меняется, нетрудно предположить, что это приведет к ее застою, воспалению желчного пузыря и образованию в нем камней. Именно поэтому употребление необходимого количества воды является профилактикой сгущения желчи и образования камней. Каких-то других достоверных данных за то, что обильное употребление воды способствует активному похудению, лично у меня нет. По крайней мере, в серьезной научной литературе я их пока не встречал! Все остальное из серии ОБС (одна бабка сказала).

Поэтому пейте себе на здоровье достаточное количество качественной и очищенной воды. Не чая, кофе, молока или компота, а именно воды, сырой, чистой, желательно структурированной.

Не для похудения, а для профилактики возможных осложнений в этот трудный для организма период.

Однако с точки зрения физиологии употребление воды косвенно помогает справляться с многими проблемами, возникающими в процессе похудения. Не только пищевое, но и питьевое поведение имеет в этот момент особенное значение для полноценного функционирования теряющего жиры организма. Все клетки получают питание через систему кровообращения, то есть через жидкость. В ней растворяются витамины, ферменты, микроэлементы, аминокислоты. А клетка через внутриклеточную и межклеточную жидкость выбрасывает продукты обмена и жирные кислоты.

Воду выводят почки. Избыток воды – это, конечно, определенный стресс для организма. Когда вы много пьете, почки начинают активно работать, одновременно активизируя надпочечники – гормональные железы, расположенные на верхушках почек. Они секретируют больше гормона адреналина, который, как вы уже знаете, способствует ускорению обмена веществ. Этот гормон не дает вашему организму адаптироваться к режиму экономии, а следовательно, не дает замедлиться падению веса.

К тому же вода уносит с собой часть побочных продуктов переработки жиров. Чем меньше этого «мусора» будет в организме, тем меньшая нагрузка ложится на печень. «Сжигание жиров» всегда сопровождается образованием различных токсинов. Когда их набирается слишком много, организм останавливает жировой распад, чтобы не развилась аутоинтоксикация. Чем больше в организме жидкости (до разумных пределов, конечно), тем легче ему вывести с ней токсины, соли, продукты обмена и уже потом «дать отмашку» на продолжение уничтожения жиров.

Пейте не столько много, сколько постоянно! В течение всего дня. Пить воду желательно за 5–10 минут до еды. В таком случае жидкость не уносит из желудка только что выделенные пищеварительные соки.

Употребление жидкости непосредственно во время или сразу после еды приводит к смыванию части пищеварительных соков в нижележащие отделы кишечника. В результате пища какое-то время будет находиться в желудке, ожидая выделения новой порции соков. Это приводит к систематическому перенапряжению секреторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки, и, как следствие, к развитию реактивного воспаления этих органов. В дальнейшем это выливается в расстройство кишечника, понижение кислотности, гастрит и колит.

Логично предположить, что питье воды или других жидкостей во время еды должно замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока, но недавние наблюдения, проведенные у здоровых людей, не подтвердили этого. Оказалось, что все зависит от исходного характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке) и состава пищи. У молодых и здоровых людей, не имеющих проблем с желудком, употребление воды даже непосредственно перед приемом пищи на пищеварительный процесс существенно не повлияет, так как секреторная активность у них не нарушена, и новая порция желудочного сока выделится очень быстро.

Пожилым людям и пациентам, имеющим проблемы с желудком, постоянно принимающим ферментные препараты для поддержания пищеварения, надо беречь собственные пищеварительные ферменты и не пить воду непосредственно перед едой. Различные целители и так называемые «пропагандисты здорового образа жизни» часто ссылаются на некие народные традиции в употреблении воды. Я не поленился и изучил особенности и традиции питания в древней Руси. В большинстве своем они гласят, что воду нужно пить не позже чем за 20–30 минут до еды или не раньше чем через 1,5–2 часа после. И что объединяет пищевые традиции народов разных стран – во всех практикуется питье жидкостей во время еды. Различия заключаются лишь в характере самой жидкости. Где-то это может быть вода, а где-то – разбавленное или неразбавленное вино, квас, чай, нежирные кисломолочные напитки и т. д. В любом случае, я считаю, что правильнее всего вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды решать индивидуально с каждым пациентом. Особенно это касается лечебных и лечебно-столовых минеральных вод, пить которые следует только по специальным показаниям и назначениям врача.

Если во время похудения вы вдруг ненароком бросили взгляд на еду и почувствовали голод (а время приема пищи еще не пришло), выпейте стакан

щелочной воды малой и средней минерализации. Нейтрализуя уже выделенный желудочный сок и смывая его в кишечник, эти напитки существенно снижают аппетит. Они снимают первый самый острый приступ голода, что в дальнейшем помогает ограничивать количество пищи и насыщаться меньшим количеством еды.

Я также не рекомендую пить воду сразу после употребления жирной еды, свежих ягод и фруктов. Иначе просто живот разболится и начнет пучить.

Какой температуры должна быть вода?

Да любой, кроме очень холодной (ледяной). Воду комнатной температуры, то есть не холодную и не горячую, легче употреблять в больших объемах.

Однажды в 1969 году, когда я еще пешком под стол ходил, советский рентгенолог проф. В. Д. Линденбратен случайно открыл удивительную закономерность. В то время рентгенологическое оборудование было не столь совершенно, а ему для качественного снимка необходимо было добиться удержания бариевой каши в желудке определенное время. Но оказалось, что если эту «кашу» давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то она покидает желудок гораздо быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою аппаратуру. Врачи заинтересовались этим фактом и даже провели ряд экспериментов. Как выяснилось, если запивать пищу холодными напитками (например, водой или чаем со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4–5 часов до 20 минут. Подробнее этот эксперимент был описан в докторской диссертации Линденбратена В. Д. («Материалы к вопросу о действии на организм тепла», 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград). Оказалось, что при сочетании пищи с ледяной водой нарушаются все этапы пищеварения. Это приводит к быстрой эвакуации недопереваренной пищи из желудка. Попадая в кишечник, пищевой комок не может полноценно усвоиться и начинает там банально догнивать.

Кстати, в свое время на этом свойстве холодных напитков многие предприятия быстрого питания и создали свои капиталы. Вы никогда не задумывались, почему даже зимой в любом фастфуде в напитки кладут кубики льда?! При этом на горячие напитки (чай, кофе) там устанавливается достаточно высокая цена, и они не включаются в комплексные обеды. Зато ледяная кола стоит дешево. Ведь запивая эту (с позволения сказать) еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться, а значит, будет покупать и есть больше. Намного больше!

Вывод простой – запивание любой еды холодной (ледяной) водой – прямой путь к развитию ожирения, так как в подобной ситуации пищей невозможно насытиться, и чувство голода опять очень быстро возвращается.

Пить воду, конечно, надо, но только не сладкую и не газированную! Со сладкой водой, я думаю, вопросов не возникает! Я надеюсь, что все, прочитавшие эту книгу, понимают, какой вред несет нам поток сахара в жидком виде, стремительно поступающий в кровь. Мало того – любая «газированная сладость» не пополняет наш организм водой, а напротив – выкачивает ее. Сахар, растворенный во всевозможных напитках, высасывает из клеток воду. Может быть, вы обращали внимание, что испытывая невыносимую жажду в жаркий летний день, можете выпить огромное количество сладких напитков и буквально чувствовать, как все это булькает в вашем животе. А пить хочется все больше и больше. Если вы «это проходили», то понимаете, о чем идет речь.

Что касается простой несладкой, но газированной воды – давайте, как всегда, думать логически. Попробуем представить, что происходит после того, как вы выпьете стакан обычной воды с газом. Выделение газов из газированных напитков стремительно раздувает желудок, провоцируют заброс его кислого содержимого в пищевод, то есть возникает так называемый желудочно-пищеводный рефлюкс. Систематический обжиг нижних отделов пищевода кислотой желудка здоровья вам не прибавит. Давно доказано, что в кислой среде чаще возникают злокачественные новообразования слизистой оболочки пищевода. Замечено, что во многих странах увеличение потребления газированных прохладительных напитков сопровождалось резким увеличением распространенности рака пищевода.

Запомните, нет ничего лучше простой чистой воды! Все остальное – от лукавого.

Желательно, конечно, приобретать продукцию только известных производителей питьевой воды, имеющих зарегистрированную торговую марку и ярлык с подробным перечнем минеральных примесей. Наилучшая «формула» состава воды такова: магния – 90 мг/л, соотношение кальция/магний – 2:1, натрия – до 10 мг/л. К тому же хорошая питьевая вода обычно фторирована.

Сколько же надо пить воды?

Каждому человеку необходимо соблюдать определенный водно-солевой баланс, а он определяется соотношением поступившей и выделившейся жидкости. Согласно рекомендациям Американской Академии наук, средняя физиологическая потребность в жидкости оставляет 3,7 литра в сутки для мужчин и 2,7 литра для женщин. Минимум 8 стаканов в день!

Для более точного определения необходимого количества жидкости разделите ваш вес пополам и получите необходимое ежедневное количество жидкости в унциях (1 унция – приблизительно 30 г).

Согласно британскому диетологическому руководству образца 1945 года, взрослому человеку необходимо употреблять 64 унции, или 1811 г воды в день. В десятках более поздних научно-популярных изданий эти данные приводятся в предельно упрощенном виде: «пейте по 8 стаканов воды в день, и проблемы со здоровьем вам не грозят».

Но я позволю себе не согласиться с этими цифрами! Давайте опять рассуждать логически. Мне кажется, однозначного подхода к этому вопросу в принципе не может быть. Нам постоянно талдычат, что нужно выпивать в течение дня два литра воды, даже не уточняя при этом, в какой местности мы проживаем. На мой взгляд, для россиян это чересчур много! Ведь все люди разные. Один постоянно потеет, другой ходит «сухой как лист». Один живет в условиях тропического зноя, другой – на Крайнем Севере. Кстати, если вы считаете, что обезвоживание организма может произойти только жарким летом по причине усиленного потоотделения, то вы глубоко заблуждаетесь. Зимой организм тоже выделяет воду. Представьте себе! Прогуливаясь по морозу, мы тоже теряем жидкость. В этом случае вода, так же как и в жару, покидает наш организм через дыхательные пути (вспомните пар изо рта).

Все по-разному теряют влагу, поэтому и подход нужен индивидуальный! Ведь чрезмерное употребление воды тоже может привести к весьма нежелательным последствиям, связанным с нарушением баланса минеральных веществ. В крайних случаях возможно даже так называемое «водное отравление» – оно нередко наблюдается у бегунов-марафонцев. Конечно, самый надежный индикатор потребности организма в жидкости – жажда. Но полностью полагаться только на чувство жажды не стоит. Иногда оно неадекватно информирует нас о необходимости влаги.

Еще один более точный показатель – цвет мочи. Если она светло-желтая, значит, вы выпиваете достаточно жидкости. Если темно-желтая – «не дайте себе засохнуть». Запор – это тоже сигнал, что ваш организм обезвожен.

В этом случае говорить о естественном самоочищении не приходится, и все нечистоты из кишечника начинают интенсивно впитываться вместе с остатками воды. Говорить о качестве этой жидкости, думаю, вам уже не надо. Затем все «это» поступает в нашу кровь, которая на 92 % состоит из воды.

Симптомы более тяжелого обезвоживания могут проявляться в виде тошноты или обморока (мозг на 75 % состоит из воды и нехватку ее чувствует очень остро). Любое недомогание может сигнализировать об обезвоживании.

В моей практике был такой случай: ко мне обратилась молодая девушка, пытавшаяся до этого всеми возможными способами избавиться от излишнего веса. Она и рассказала мне эту историю. Пройдя все возможные диеты, она в конце концов решила обратиться к врачу-эндокринологу (к вопросу о том, что «сапоги должен тачать сапожник, а пироги печь пирожник»), и эта врач (которая, кстати, была толще обратившейся к ней девушки), не найдя у нее эндокринной патологии, не придумала, видимо, ничего лучшего, как ограничить ей употребление воды. Она настоятельно рекомендовала девушке пить не более одного стакана воды в день! А лето было жаркое!

Когда мы встретились, пациентка была крайне обезвожена, и первое, что я сделал – заставил ее (почти силой) сразу же выпить стакан воды. Видели бы вы, как она дрожащими руками взяла этот стакан – как самое дорогое сокровище мира... Затем были госпитализация, капельницы и т. д. Закончилось все, к счастью, благополучно, и она в итоге даже похудела, но уже без подобных рискованных экспериментов, рекомендуемых толстыми эндокринологами.

Недостаточное потребление воды способствует увеличению веса! Поэтому столь модные сейчас методики «сухого голодания» заканчиваются безудержным ростом жировой ткани. Если организм недополучает жидкости, то он начинает накапливать ее в организме, как наиболее дефицитный, но жизненно необходимый элемент. Вода в организме запасается в тех самых жировых клетках – вспомните горб верблюда. Он почти полностью состоит из жира.

В нашем продолговатом мозге центры голода и жажды находятся рядом. Потому когда центр жажды активизируется, «по соседству» начинает «беспокоиться» и центр голода. Наш организм не может сразу понять, чего ему больше хочется – есть или пить, и поэтому требует всего и сразу. Недостаток жидкости в организме сравним со стрессом от голода. Испытывая обезвоживание, человек начинает потреблять большее количество пищи. Результат этого, я думаю, всем очевиден. А еще вода является участником метаболизма жиров, усвоения белка и работы важнейших органов.

Пить воды меньше реальных физиологических потребностей нельзя! Употреблять воду надо равномерно в течение всего дня!

Совсем недавно, в 2008 году, произошел трагический случай. Жительница Великобритании, 40-летняя Жаклин Хенсон, весившая 89 кг, придерживалась диеты «Lighter-Life». Эта диета предписывала пациентам уменьшить потребление калорий до 500 ккал в день и ежедневно выпивать не менее четырех литров воды. Соблюдая указанные требования, Хенсон смогла за 3 недели сбросить около 6,5 кг.

Но однажды с ней приключилась беда. Как впоследствии рассказал ее муж Брайан, она вернулась с очередной встречи с консультантами «Lighter-Life». В течение двух часов, во время просмотра телевизора женщина выпила рекомендованные 4 литра жидкости, поскольку не успела сделать этого в течение дня. Через некоторое время у нее началась рвота и головная боль, а затем она потеряла сознание. В Королевской больнице Хаддерсфилда, куда была доставлена пациентка, у Хенсон диагностировали отек мозга, вызванный нарушением баланса электролитов вследствие водной интоксикации. Несмотря на усилия врачей, женщина сначала впала в кому, а затем умерла. Брайан Хенсон обратился в суд, обвинив в смерти жены компанию, консультировавшую ее по поводу диеты «Lighter-Life». Но следователь вынес вердикт о смерти в результате несчастного случая. Он пояснил, что в диетических рекомендациях компании четко указано, что воду следует употреблять равномерно! Это самое главное правило!

Своим пациентам я обычно рекомендую поставить на рабочий стол (в машину, у компьютера и т. д.) бутылку с водой, предварительно обмотав ее ярким скотчем. Это должен быть необычный предмет на вашем столе, который все время будет притягивать взгляд своим ярким видом. Правило простое – взглянули на бутылку – отпили воды. Сколько пить – решайте сами, прислушиваясь к своим потребностям. Это может быть стакан или всего лишь глоток воды. Главное – не сколько воды вы сможете выпить за сутки. Главное – равномерность ее поступления в организм, согласно вашим индивидуальным потребностям.

Есть еще одна маленькая хитрость. Наливая себе воду в стакан, мы всегда невольно недоливаем ее. Подсознательно мы предполагаем, что можем не выпить все, что налили, и куда тогда девать остаток? Выливать жалко, а на столе в стакане вода станет теплой и соберет в себя много пыли в течение дня. Поэтому своим пациентам я рекомендую пить воду, не наливая ее в стакан. Прямо из бутылки, воспользовавшись возможностями крышки «спорт-лок». При этом вы всегда выпьете ровно столько воды, сколько захотите. Не больше, но и не меньше!

Если особенно не забивать себе голову расчетами, то в среднем за сутки нам требуется около двух литров жидкости. Только не забывайте, что до 60 % необходимой жидкости мы обычно получаем с пищей. Многие думают, что если мы питаемся преимущественно фруктами и овощами, то, соответственно, и воды мы должны потреблять гораздо меньше. Ведь она уже содержится в них в виде соков. Не буду углубляться, но на самом деле все происходит с точностью до наоборот.

В общем, я считаю, что 4–5 стаканов воды в день вам будет вполне достаточно. Исключение составляет первый этап методики, когда из организма потоком выходят продукты распада жирных кислот и другие побочные метаболиты. В этот период необходимо не менее полутора литров воды в сутки. Разумеется, это правило действует только в отношении людей с ненарушенной мочевыделительной системой.

Причем чай, кофе и вода – это не одно и то же! Эти напитки лишь усиливают потребность организма в воде. Они содержат кофеин, а он сам по себе является мочегонным. Многие, наверное, замечали, что через несколько минут после чашки крепкого кофе мы обычно бежим в туалет. Это не значит, что эти чудесные напитки вам противопоказаны. Пейте их столько, сколько хотите, но контролируйте общий баланс воды и помните про равномерность ее употребления.

Ночью мы обычно ничего не пьем, и утром наш организм частично обезвожен. Поэтому начните свое утро со стакана воды. Только выпейте его не спеша. Пусть это будет вода комнатной температуры, ведь давно доказано, что именно такая вода лучше всего утоляет жажду, особенно после продолжительного сна. Что же касается остальных суток, то примерно 80–90 % дневного рациона вы должны выпить в промежутках между приемами пищи.

Своим пациентам я обычно рекомендую добавлять в чистую негазированную воду немного сока лайма – это слегка изменит вкус напитка. К тому же сок лайма способствует выработке серотонина, улучшая настроение. Исследования, проведенные в Голландии, показали, что слегка ароматизированные напитки (без сахара!!!) помогают увеличить количество выпиваемой жидкости на 45–50 %.

Сразу хочу вас предостеречь! Многие, наслушавшись всяких целителей, увлекаются чаями с различными растительными добавками, пьют отвары из трав. К этим народным рецептам надо относиться весьма настороженно. Самодетельность здесь не нужна! А то в результате – «хотели как лучше, а получилось как всегда»!

Свежие ягоды смородины, к примеру, содержат массу витаминов, которые очень легко усваиваются организмом и поэтому весьма и весьма полезны. Листья же смородины хороши только тем, что имеют приятный запах. Вещества, входящие в них, не расщепляются и не усваиваются в организме, по сути, являясь только балластом, от которого еще надо будет как-то избавляться. И так со многими чаями и настоями. А к отварам из трав вообще нужно относиться крайне осторожно. Самодетельность здесь смертельно опасна, ведь в домашних условиях невозможно определить точную дозировку. Например, отвар из наперстянки может

привести к летальному исходу, несмотря на то что в ней есть вещество, положительно влияющее на работу сердца.

В течение дня желательно выпивать 2–3 чашки зеленого чая без сахара (можно с заменителем, кроме фруктозы). Только не экономьте и не покупайте дешевый чай в пакетиках. В зеленом чае абсолютно нет калорий, зато много витаминов и минералов. Он богат кальцием, цинком, йодом, селеном и витаминами. Чай совершает биохимическую очистку не только желудочно-кишечного тракта, но и почек, печени, выводит токсины, а главное – нормализует обмен веществ. При регулярном употреблении зеленый чай частично восстанавливает функции щитовидной железы. Чудодейственные свойства зеленого чая обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза и даже предохраняет от заболевания раком простаты.

Чай также помогает нам стать стройнее. Около пяти лет китайские ученые занимались проблемой ожирения и выяснили, что полифенолы, содержащиеся в чае, способствуют снижению веса. Больше всего этих веществ в чае сорта «улун» (оолонг). Длительное его употребление приводит к усилению метаболизма жировой ткани и нормализации веса. Этот красный чай наиболее популярен на юго-востоке Китая. Производят его в трех местах: на юге и севере провинции Фуцзянь, в провинции Гуандун и на острове Тайвань. Лучшие сорта – высокогорные, собранные традиционным способом в провинции Фуцзянь и Фениксовых горах провинции Гуандун. Но для того чтобы зеленый чай полностью проявлял свои свойства, необходимо выпивать ежедневно не менее четырех чашек этого напитка.

Для «фанатов» кофе также нет особых запретов. О способности кофеина ускорять распад гликогена я уже не раз упоминал ранее. По этой же причине он повышает уровень сахара в крови и частично угнетает выработку гормонов щитовидной железы. Поэтому людям со склонностью к диабету и нарушениями со стороны щитовидной железы, может быть, стоит воздержаться от систематического его употребления.

И еще, пожалуй, пара слов о воде. Бытует мнение, что во время спортивной тренировки и сразу после нее нельзя пить воду. Откуда только появляются подобные правила?! Это в корне неверно! Ведь усиленное потоотделение – это неременная составляющая любых занятий спортом. Даже во время обычной ходьбы мы теряем слишком много воды, чтобы позволить себе ею пренебрегать. Результаты проведенных исследований показывают, что «сухие» занятия любым спортом на 10 % менее эффективны.

Однако злоупотреблять водой тоже не стоит, даже в жару. Употребление чрезмерного количества жидкости во время тренировок повышает вероятность

развития гипонатриевой энцефалопатии, то есть снижения концентрации натрия в крови, что может привести к серьезным нарушениям биохимических процессов в организме. Во избежание развития осложнений я рекомендую на тренировках пить воду часто, но понемногу. Ведь в желудке, где вода максимально всасывается, задерживается ее объем, равный всего нескольким глоткам, остальное просто стекает в кишечник. При этом лучше использовать минеральные воды, предварительно выпустив из них газ. Они еще более полезны, так как быстро восстанавливают микроэлементный состав. Не зря еще во времена СССР рабочим горячих цехов давали пить подсоленную воду.

К тому же после спортивной нагрузки, проводимой «в сухую», вы одинаково сильно хотите и пить и есть. Это заставляет вас пить и есть одновременно и приводит к растворению пищеварительных кислот и энзимов до минимальных концентраций. В итоге процесс пищеварения нарушается и полноценного усвоения пищи не происходит.

Выпивайте 2 стакана воды за час до физических упражнений и от 4 до 6 глотков каждые 15–20 минут во время упражнений.

Аэробные нагрузки

Я не призываю вас сразу же бросаться в спортзалы. Давайте начнем с самого элементарного – с того, что вы и так делаете ежедневно – с ходьбы. С прогулок в быстром темпе на свежем воздухе. Прогулки по утрам в хорошую погоду обычно не вызывают антипатий. Напротив, они прекрасно снимают нервное напряжение и поднимают настроение. Согласитесь, это ведь не требует особых усилий.

Гиподинамия лишает человека естественного механизма управления своим аппетитом, он попадает в зону так называемых безответных реакций, и риск переедания при этом очень высок. Ведь чаще всего желание поесть возникает отнюдь не тогда, когда мы действительно голодны. Регулярные спортивные нагрузки в определенной степени изменяют гормональный статус. У активных женщин несколько снижается уровень женских половых гормонов, возбуждающих аппетит, особенно во второй фазе месячного цикла. Иногда это даже становится прекрасной профилактикой болезней женской половой сферы. То есть снижение веса – не единственная польза от ходьбы.

Постепенно вы сможете существенно улучшить свое общее самочувствие. Ведь ходьба нормализует работу всех систем и органов: нормализуется артериальное давление, снижается уровень холестерина, улучшается выработка инсулина.

Активное движение помогает наладить работу сердца, нервной, дыхательной и даже пищеварительной систем. То есть организм начинает работать эффективнее, качественнее, здоровее. Причем пусть вас больше не пугает это ненавистное многим с детства или давно забытое слово – физкультура. Ведь ваша ходьба не должна быть обременительной и изматывающей. Любые нагрузки должны начинаться с самого малого и быть гармоничны вашим ощущениям. Не надо никакого насилия над собой. Вы просто гуляете!

У нас полно творческих личностей, пытающихся в любую систему внести элемент разнообразия. Частенько мои пациенты спрашивают меня: «А можно вместо ходьбы я буду заниматься чем-нибудь другим? Плаванием, например?» Плавание (если только вы не профессионал в этом спорте) в очень быстром темпе с одышкой не принесет вам никакой пользы. Многие после занятия в бассейне, напротив, отмечают усиление аппетита. А холодная вода чаще всего даже стимулирует накопление подкожного жира.

Вы можете, конечно, заниматься чем угодно: плаванием, аквааэробикой, йогой, пилатесом или даже танцем живота. Дополнительно можно заниматься катанием на коньках, танцами, особенно балетом, художественной гимнастикой, верховой ездой. Плавать надо стилями «баттерфляй», «брасс» и на спине. Хороши занятия китайской гимнастикой тай-чи и цигун, а также разнообразными боевыми искусствами. Но это лишь прекрасное дополнение к основной вашей аэробной нагрузке – ежедневной ходьбе. Рассматривайте дополнительные физические нагрузки как любимое хобби, а ежедневную ходьбу – как работу на фабрике по сжиганию вашего жира.

Я вполне отдаю себе отчет в том, что самой сложной задачей является мотивация подвижности у людей с ожирением. Многие ошибочно считают, что если не хватает силы воли, то лучше всего будет уговорить подружку вместе гулять по утрам. При этом ваша мера ответственности станет чуть выше. Вам же не хочется подводить других и отменять тренировку?! Давно замечено, что девушки чаще, чем мужчины, выбирают именно групповые занятия, совмещая спорт и общение. И если у вас все идет гладко, то можно только порадоваться. Главное, не забывайте, что ваша основная цель – все-таки сжигание жиров, а не сплетни с подружками.

Однако по опыту работы знаю, что у «коллективного похудения» есть много шансов потерпеть полный провал. Многие диетологи, да и психологи в своих

умных книжках пишут, что без поддержки друзей, знакомых и близких похудеть практически невозможно. С одной стороны, это так, ведь любой искренне сказанный комплимент любимого человека или удивленный взгляд подруги: «О! Как ты похудела!» – могут стать хорошим стимулом к дальнейшим действиям.

С другой стороны, процесс похудения в каждом случае уникален, очень индивидуален и, на мой взгляд, требует защиты от чужих «глаз» и оценок.

Поэтому мой главный совет, по крайней мере, в начале вашего пути – не обсуждать эту методику со всеми членами вашей семьи и тем более с близкими друзьями.

Все перемены, которые вы почувствуете в себе уже очень скоро, должны оставаться только внутри вас, как личный и хорошо защищенный от чужого любопытства или поверхностной оценки процесс.

После того как человек твердо решил избавиться от лишнего веса, он оказывается на грани между миром соблазнительной и вкусной пищи и иллюзорной средой с ограничениями и дополнительными обязанностями. Одному балансировать на грани этих миров непросто, поэтому хорошо бы, конечно, найти помощника, который сможет вас поддержать. За мою практику я не раз сталкивался с тем, что пытающиеся похудеть люди «сходили с дистанции» из-за непонимания, а иногда и нескрываемого сопротивления со стороны членов их семьи.

Объясните самым доверенным и близким членам семьи всю важность для вас предстоящего периода. Убедите их в том, что вы полны решимости, что ваше решение обоснованно, что это не очередная вздорная диета. Сделайте из них своих помощников, а не вредителей и насмешников.

Чтобы избежать ненужных соблазнов, питаться и, по возможности, готовить пищу следует отдельно от других членов семьи.

Пусть это их не обижает. Согласитесь, что люди, которые вас окружают, даже если они сидят вместе с вами за одним столом или готовят ваши обеды и ужины, не могут диктовать вам, что надо есть, а что нет. В конечном счете это всегда только ваш выбор и только от вас зависит, что попадет к вам в рот. Супруг или супруга все так же готовит у вас «на глазах» всякую вкуснятину, дети трескают булки и мороженое, а любимая мама приносит много-много вкусенького и постоянно «капает на мозги», что вам совсем не надо худеть? Найдите в себе силы не только отказаться от вредной еды, но и время объяснить свою позицию самым близким, родным вам людям!

Если мужчина и женщина одинакового роста и веса получают одно и то же питание и одни и те же физические нагрузки, мужчина всегда намного быстрее сбрасывает вес. Это закон природы!

Объясните, что «это» не навсегда! «Это» ненадолго! Что при желании они в любое время могут присоединиться к вам с целью оздоровления собственных организмов. У вас может появиться желание поделиться тем, чему вы научились из этой книги, с другими людьми, искренне предложить им помощь и совет. Я категорически не рекомендую вам этого делать! Вероятнее всего, вы столкнетесь только с непониманием и сопротивлением, и это может повредить вашему собственному прогрессу. Если окрыленная первыми успехами, вы попытаетесь поделиться энтузиазмом с мужем или отцом, и тем более привлечь их к этому процессу («посмотри на свое пузо, тебе же тоже надо худеть»), то, скорее всего, так же неожиданно окажетесь перед стеной непонимания и неприятия. С психологической точки зрения наше подсознание воспринимает запрет на какие-то продукты прежде всего как некое наказание. Поэтому вы и получите в ответ реакцию раздражения и отторжения. Вы можете ненавязчиво предложить родным и знакомым прочитать эту книгу, но не давите людям на психику, пусть сами решают. Чтобы «яблоко упало, оно должно вначале созреть»!

При «групповом» снижении веса встречаются и другие подводные камни.

Одна пациентка жаловалась мне на своего мужа: «Он почти ничего не делает, жрет все подряд и при этом худеет, а я только посмотрю в сторону еды, и килограммы прибавляются сами собой!»

Чем объясняется подобная несправедливость? Некоторые ошибочно полагают, что у мужчин просто сильнее воля, но это далеко не так! Вспомните, как трудно бывает уговорить мужчину посетить врача, сходить к зубному или сделать укол? Адам Древновски, директор программы питания человека в Мичиганском университете, в своем докладе утверждает:

«Оба пола любят жирную пищу, но женщины предпочитают потреблять жиры в сладком виде (пироги, торты и шоколад), в то время как мужчины едят больше соленой жирной пищи (жареный картофель, копченая колбаса и сосиски)». Поэтому, если вы вместе с супругом решили вернуть стройность фигуры – поддерживайте друг друга, идите на компромиссы, учитывайте биологические различия между вами. Помните, что на каждый килограмм массы тела у мужчин приходится намного больше мышечной массы, чем у женщин, а ведь именно в мышцах сгорают жиры.

Ну и, конечно, мужчины лишены такого ежемесячного «удовольствия», как женские ежемесячные критические дни. А ведь именно в этот момент женский организм на гормональном уровне активно сопротивляется потере веса. Важно понять следующее: чтобы достичь хотя бы половины того, чего добиваются мужчины, большинству женщин приходится прилагать гораздо больше усилий. Этот закон, как я заметил, работает не только по отношению к похудению. Мужчине вообще жить проще. Он, как всем известно, должен сделать три вещи: посадить дерево, построить дом и вырастить сына. И потом ему уже совершенно неважно, кто воспитывает сына, поливает дерево и убирает этот дом.

Еще не стоит мучить окружающих расспросами о своем внешнем виде. Они и так уже, наверное, ненавидят ваш вопрос: «Скажи, я все еще толстая, да?» А если кто-нибудь назло возьмет да и ответит: «Да!»? Да вы тут же расстроитесь и организуете себе мрачный пир из жирных пирожных и сладкой газировки. А вот этого нам как раз и не надо. Верно?

Если уж вам так необходимо пообщаться на эту тему, спросите у зеркала. Оно точно не обманет.

Особенно я не рекомендую в период прохождения методики похудения задавать подобные вопросы людям, страдающим той же проблемой.

В ваших преобразованиях они, как в кривом зеркале, будут видеть только подчеркнутую собственную неполноценность. Начнут исключать вас из «своего лагеря» и обязательно скажут, что вы стали выглядеть гораздо хуже! Что это похудение не пойдет вам на пользу, что вам пора остановиться и не стоит больше худеть.

Не слушайте их! Пройдет совсем немного времени, кожа подтянется, морщинки разгладятся, и вы предстанете перед всеми молодой и стройной – и ослепительно прекрасной, а они так и останутся тухнуть в своем жирном болоте ничегонеделания. Пусть ослепнут от вашей красоты!

Поверьте в себя! По себе знаю: если очень сильно чего-то хочешь – обязательно добьешься! Не надо себя любить! Нужно разозлиться на саму себя! Хватит смотреть с завистью на худеньких и стройных. Вы сами можете стать одной из них! Могут же другие, а вы чем хуже?

Если в гостях кто-то обратит внимание на то, что вы чересчур скромничаете в еде, не стоит тратить время на то, чтобы объяснять ему основы правильного питания. Чаще всего вас не поймут, и эффект будет только негативным. Вы будете выглядеть в глазах многих как «белая ворона» и одним своим присутствием портить всем настроение и аппетит. Проще говоря, жрать при вас (такой правильной, «белой и пушистой») не получится, и кусок будет застревать у них в горле. Поэтому весь коллектив вас дружно осудит и приложит массу усилий, чтобы соблазнить на то или иное вредное и жирное блюдо. И порой, как говорилось в одном старом анекдоте: «Проще согласиться, чем объяснять, почему не хочу»! Но даже из такой ситуации есть выход! Следует предварительно ненароком дать знать всем присутствующим за столом, что у вас появились некоторые проблемы с желудком и если вы съедите хоть что-то лишнее, вас... может увести «Скорая». После этого все за столом будут тщательно следить за тем, чтобы вы не положили себе в тарелку того, чего не надо, потому что приезд «Скорой помощи», как правило, не входит в планы людей, пришедших на праздник. И не надо бояться наговорить на себя. Это вполне невинная игра слов. Проблемы и так есть у каждой, и вы постоянно делитесь ими с подругами и близкими людьми.

Кстати! Не дай вам бог пытаться похудеть за компанию с верной подругой. Подумайте сами: если одна из вас не выдержит, то вторая тоже, возможно, сочтет, что вправе позволить себе некоторые послабления и «невинные нарушения». Если никто «не дышит тебе в спину», то можно и расслабиться. В моей практике был не один такой случай.

Две подруги решили вместе начать худеть. Одна взялась за это со всей ответственностью и быстро добилась результатов, а другая ленилась и вскоре начала позволять себе некоторые отступления. В результате одна из них быстро похудела, а другая осталась толстой.

И вот та, что осталась при своем лишнем весе, стала тайком подсыпать первой подруге во все блюда сахарный песок. Когда та застукала ее за этим занятием, в оправдание было сказано следующее: «Мы с тобой росли вместе с самого детства и с детства были одинаково полными. Сейчас ты все больше и больше отдаляешься от меня, и я чувствую, что я тебя теряю. Поэтому хочу, чтобы все стало как прежде!»

Вообще в этих вопросах лучше всегда идти от обратного. К примеру – заключите с подругой пари на конкретное количество сброшенных килограммов. Определите временные рамки и договоритесь, что через три недели вы встретитесь и подведете итог. Весь этот период нельзя спрашивать друг друга и вообще даже говорить о весе. Дух соперничества будет для вас дополнительным стимулирующим фактором. Или придумайте какое-нибудь условное наказание для того, кто проиграет гонку за стройность. Например, проигравшая сторона должна будет исполнить любое ваше желание (в пределах разумного, разумеется).

Важно понимать, что аэробные нагрузки являются одной из самых важных и необходимых составляющих методики. При неправильном их применении снижения веса обычно не происходит или оно бывает довольно незначительным. Так же и с питанием – если даже пациент и худеет под действием только тренировок, то толстеть он начинает практически на следующий день после их прекращения. Вообще рассматривать нагрузки в качестве самостоятельного метода лечения избыточного веса – давняя и распространенная ошибка, активно проповедуемая сейчас разве что только в фитнес-центрах. Тут необходим комплексный подход!

Итак, выходим на прогулку!

Диетологи спортивной клиники в г. Риверсайд (Калифорния, США) сходятся во мнении, что достаточно не есть за 45–60 минут до тренировки. Это связано с тем, что углеводам нужно до 1 часа, чтобы усвоиться, жирам – до 4 часов. Причем на сам процесс переваривания пищи организм также затрачивает энергию.

После нескольких лет атлетического перекладывания бумаг в офисе вы можете с изумлением обнаружить, что незадействованные суставы и мышцы находятся на том же уровне развития, что и у младенца, то есть – на нулевом. Колено, тазобедренный сустав и даже локоть могут доставить уйму неприятностей. Вы же сами знаете свои уязвимые места и со стоном вспомните об их существовании после первой же добросовестной тренировки.

Пройдитесь без обуви по деревянному полу. Если вы и ваши близкие слышат, как ваши пятки опускаются на пол, если ваши соседи жалуются, что кто-то все время ходит на каблуках, значит, пришла пора подойти к зеркалу. Посмотрите, как вы ходите? Выпрямлена ли нога в области колена, в момент касания пятки пола? Если да, то вы недостаточно сгибаете ногу, чтобы смягчить удар. Это значит, что основная нагрузка переносится на кости, а не на мышцы, а так недалеко и до травм позвоночника. Женщина должна ходить плавно, мягко и бесшумно, как кошка. Защитить себя от нечаянного нанесения вреда (растяжения или даже более серьезной травмы) можно с помощью специальных ортопедических фиксаторов. Именно они позволяют здоровому человеку на тренировках остаться здоровым. Фиксаторы гарантируют, что сустав не покинет положенного ему места. В аптеках и специализированных магазинах можно собрать по частям целый костюм супермена, посуставно зафиксировав себя как мумию: с ног до головы.

Аэробную нагрузку нужно устраивать утром, выпив натощак предварительно стакан воды. Ночью вы ничего не ели, и запас гликогена в организме минимален. Продолжающееся действие соматотропного гормона способствует наиболее эффективному процессу утилизации жиров. Если вы проводите аэробную нагрузку по вечерам (как исключение, разумеется), вы не должны ничего есть в течение одного часа. Не стоит морить себя голодом несколько часов, а тем более ограничивать воду. Многие думают, что таким образом сразу начнут сжигать жир. Это заблуждение!

Перед тем как выйти за дверь, нанесите на проблемные зоны любой согревающий крем и сделайте легкий самомассаж, 5 минут – не более, для того, чтобы улучшить кровоснабжение в этих зонах. Для спины и бедер можно воспользоваться деревянным роликовым массажером, а вот живот массируется только руками – вы захватываете кожную складку и прогоняете ее несколько раз как волну сверху вниз и снизу вверх.

Затем принимаете препарат L-карнитин. Если он в жидкой форме, то за пять минут до нагрузки, если в таблетированной, то за полчаса. Разовая дозировка 1500 мг. Кроме аллергических реакций, противопоказаний нет!

Спорт, как и театр, начинается с вешалки. Ну, или – с раздевалки. Воспоминания о спортивной форме могут испортить человеку жизнь даже через много лет после окончания школы. Как, скажем, втиснуть свои тела в эластичные шорты, разработанные специально для фитнеса, и не почувствовать себя «ну очень большой»? К счастью, мы уже давно не школьники и можем сами решать, что нам носить. Одежда для спортивных нагрузок должна быть легкой и позволять дышать телу. Наденете ли вы просторные тренировочные штаны или пресловутые супероблегающие эластичные шорты – задача у них одна и та же – дать вам возможность свободно двигаться. Если на улице не жарко – под футболку можно надеть вторую из термоткани. Такая одежда хорошо поглощает пот. Если вы наденете много одежды, это вызовет повышенное потоотделение. Чем больше пота, тем эффективнее процесс жиросжигания? Вы так думаете?

Многие до сих пор в это верят: «Чем больше потеешь во время тренировки, тем больше сгорает пресловутых калорий». Очень часто перед соревнованиями спортсмены бегают в плотных костюмах, чтобы за счет испарения сбросить вес и попасть в нужную весовую категорию. Им удается сбросить несколько килограммов, но стоит восполнить дефицит жидкости, как вес неизменно возвращается. Поэтому не стоит гнаться за таким сомнительным результатом. Никаких резиновых штанов и поясов! Обувь – спортивная, например, кроссовки для бега. Они должны пропускать воздух и соответствовать предстоящим походам. Если вы неправильно выберете спортивную обувь – окажетесь на больничной койке с воспалением голени или ноющими пятками, вместо того чтобы наслаждаться энергичной прогулкой на свежем воздухе. Обувь для ходьбы должна быть жестче. Обувь для бега более гибкая и имеет дополнительные вставки, чтобы

смягчать сильные удары. Если вы ходите, как и бегаете, вколачивая пятками мостовую, то даже при ходьбе вам лучше остановиться на обуви для бега.

Для того чтобы правильно подобрать обувь, вы должны хоть немного знать свои ноги. Вы их знаете? Не сомневаюсь в этом! До каждого мозолика! И все же давайте попробуем изучить особенности ваших ног. На первый взгляд – ничего особенного. У каждого из нас есть по пять пальцев на ноге, но ведь стопа может сильно варьировать по форме. Если вы изучите особенности именно вашей ноги, то сможете лучше подобрать для себя обувь. Сейчас большинство крупных спортивных магазинов предлагают модели для каждого типа ноги.

Посмотрите, где больше всего износились ваши повседневные туфли. Если по всему внутреннему краю – значит, у вас низкий подъем ноги или плоскостопие, и вы несколько склонны к косолапости: ваша нога при ходьбе заворачивается. В этом случае вам необходима обувь с возможностью контроля движения и максимальной поддержкой стопы. Если ваша обувь сносилась в основном по внешнему краю – у вас высокий подъем и склонность недоворачивать ногу, то есть носок вашей ступни выворачивается наружу. Ищите обувь, смягчающую удары и с мягкой прокладкой подошвы, или кроссовки для бега.

Почаще замеряйте свою ногу. То, что размер ноги не изменяется у взрослых с годами – это миф. Он изменяется с возрастом, да так, что вам стоит измерять ногу дважды в год.

Кроме того, размеры отличаются у обуви разных торговых марок, поэтому при примерке смотрите не столько на размер, сколько на то, как сидит обувь на вашей ноге. Закройте глаза и постарайтесь сосредоточиться на собственном ощущении комфорта. Лучше всего заходить в обувной магазин после работы, к концу дня. В это время ноги максимально отекают, и ваш размер будет несколько больше. А ведь если вы покупаете обувь для спортивной ходьбы, вам необходимо выбирать по максимальным параметрам. Захватите с собой пару носков. Желательно именно тех, в которых вы планируете ходить. При примерке используйте «правило большого пальца» – между передним краем вашего большого пальца ноги и краем обуви должно быть 1,1–1,2 см – это примерно ширина большого пальца. Пятка должна входить относительно плотно: во время ходьбы она не должна проскальзывать. Верхняя часть обуви – та, что прикрывает ступню сверху – должна быть удобной, плотно прилегающей и нигде не должна жать. Американская Академия хирургов-ортопедов считает, что в спортивной обуви, когда вы ее наденете, должно остаться достаточно места, чтобы поджать все пальцы.

Если вы носите ортопедические стельки, возьмите и их. Обувь должна быть «по ноге» вместе с ортопедической стелькой.

Не мечтайте, что обувь со временем разносится. Обувь для ходьбы и бега должна быть удобной сразу! Немного походите по магазину, чтобы убедиться, что обувь хорошо себя показывает в действии.

Некоторые модели спортивной обуви на вид напоминают обувку инопланетян, но часть этих «замысловатых наворотов» на самом деле выполняет важные и полезные функции. Прозрачные вставки, наполненные гелем, фреоном или воздухом, обеспечивают дополнительное гашение ударов, так же как и полукруглые элементы в каблуках. Эти функции особенно полезны тем, кто начинает шаг с пятки. Но они не очень подходят людям, у которых легко подворачивается лодыжка, так как обувь с усиленным гашением ударов обычно имеет и худшее сцепление с землей. Некоторая обувь имеет функцию подкачивания воздухом «язычка». Лично мне это не понравилось, хотя специалисты утверждают, что это позволяет людям с нестандартной формой ступни достичь максимального комфорта.

При покупке спортивной обуви выбирайте ее по сезону. Учтите, что вам придется дружить с ней еще не один месяц. Не переплачивайте – но и не старайтесь особенно сэкономить. Обувь для ходьбы хорошего качества обычно стоит не дороже 2–3 тысяч рублей. И вы явно заплатите лишнее, покупая брендовую или сверхмодную обувь, как у знаменитости. Не ждите, что она лучше подойдет вашей ноге.

Помните, что обувь вам нужна не для спортивных выступлений, а всего лишь для ежедневной ходьбы.

И главное здесь – не внешние навороты, а комфорт для ноги. Следите за тем, как выглядит и как носится ваша обувь. Как только задняя часть каблука срывается, или же пара становится неудобной, или начинает плохо поддерживать ногу – пора снова отправляться по магазинам.

Итак, обувь и одежда подобраны – можно выходить на прогулку. Вначале разогрейтесь. Пару минут походите в медленном темпе. Если у вас нет проблем с коленными суставами, несколько раз медленно присядьте на корточки.

В каком темпе следует ходить?

Кажется удивительным, но медленные и выполняемые без особого напряжения упражнения могут принести больше пользы, особенно когда вы не в лучшей спортивной форме. В Куперовском институте аэробных исследований в Далласе женщин с избыточным весом разделили ради эксперимента на три группы: быстрых ходоков, умеренных ходоков и «черепашек». Как вы думаете, кто сбросил больше жира?

«Черепашки»!

«Пока это только теория, но суть в том, что наш организм сжигает два вида горючего: гликоген, который можно сравнить с высокооктановым бензином, и жир, который скорее подобен низкооктановому бензину. По всей вероятности, если вы заставляете ваш организм работать в режиме гоночного автомобиля, вам нужно высококачественное топливо, а при неторопливой прогулке ваш организм может использовать больше низкокачественного топлива, то есть жир», – утверждал Джон Лункам, возглавлявший исследование.

Чтобы не соскучиться, можно мысленно разделить путь на три равных отрезка и на каждом этапе менять темп ходьбы. В самом начале, когда вы еще не адаптировались к нагрузкам или при очень большом весе – одну треть пути проходите в умеренном темпе, затем чуть быстрее, а после этого опять сбавляйте темп. Или просто постарайтесь обогнать идущего впереди вас человека, а потом еще одного. Ходить нужно в достаточно быстром темпе, как если бы вы опаздывали на важную встречу. Но постоянно помните о дыхании и контролируйте нагрузку. Лучше всего проходить один километр приблизительно за 10–12 минут, но если это для вас тяжело, можете даже присесть на лавочку и несколько минут отдохнуть. Здорово – да? Но это время придется потом вычесть из времени ходьбы, так что домой вы придете чуть позже.

Важно идти так, чтобы не возникала одышка, чтобы вы могли свободно разговаривать во время ходьбы. Это не значит, что надо болтать с подружкой, сбивая дыхание. Это значит, что вы должны иметь возможность это сделать! При таком темпе частота вашего пульса все время находится в пределах 120–135 ударов в минуту. Считать его вовсе не обязательно. Сосредоточьтесь лучше на самой технике ходьбы.

Если вы уже ходите не один день, измените тактику – начните с того, что пятьдесят шагов проходите в обычном темпе, а пятьдесят в ускоренном. Постепенно, очень плавно, день ото дня увеличивайте количество шагов с ускорением. Чтобы ходьба не казалась монотонной, отдавайте предпочтение местности, где имеются небольшие подъемы или спуски. Так вы получите дополнительную нагрузку.

Только никакого экстрима! Вряд ли на пользу пойдут подъемы и спуски зимой во время гололеда.

Пейте воду! Во время ходьбы организм теряет довольно много жидкости, даже зимой. Поэтому, независимо от погодных условий, неплохо выпить стакан воды перед началом ходьбы. Желательно также периодически пить во время долгой ходьбы (более получаса), чтобы избежать обезвоживания. Для этого можно брать с собой маленькую бутылочку воды. После ходьбы тоже желательно выпить хотя бы один стакан воды.

Используйте правильную технику ходьбы. Двигаться надо прямо, расправив плечи и грудную клетку. Мышцы живота слегка напрягите. Ставьте ступню на пятку, а затем перекачивайте ее на пальцы, с силой отталкиваясь передней частью стопы для следующего шага. Чтобы увеличить темп, делайте более короткие, но быстрые шаги, а не удлиняйте шаг. Постарайтесь работать руками, согнув их в локтях и двигая ими от талии до грудной клетки и обратно. Двигайте руками назад и вперед, а не вверх и вниз. Не нужно слишком размахивать руками. Глубоко и свободно вдыхайте воздух через нос, не напрягая при этом мышцы пресса, и выдыхайте через рот. Во время ходьбы сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Мчаться сломя голову в плохую погоду да еще в неподходящей обуви не только не полезно, но и даже опасно, поэтому будьте осторожны!

Полезный совет: держите на работе пару удобных кроссовок. Вдруг в обед захочется прогуляться. Включить на часик фабрику по переработке жира.

После десяти – пятнадцати минут ходьбы вы почувствуете легкий жар во всем теле. Все нормально! Это начали сгорать ваши жиры! Именно жирные кислоты, попав в кровь, вызывают усиление теплоотдачи и повышение температуры тела.

В конце ходьбы дайте себе время, чтобы остыть. Постепенно снижая темп, пройдите минут пять медленно. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц. Выполните любое несложное упражнение на растяжку. Встаньте прямо, поднимите руки вверх (вдох) и плавно наклонитесь вниз, пытаясь дотянуться руками до земли. Не сгибайте колени и не сутультесь (выдох). Постарайтесь удерживать растяжку в течение трех-пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Не огорчайтесь, если вам не удалось сразу дотянуться до земли, все постепенно получится. Затем плавно выпрямитесь. Повторите два-три раза.

Если вы занимаетесь на беговой дорожке в зале, после аэробной нагрузки неплохим дополнением будет упражнение для женщин, заключающееся в отведении ноги в сторону, как с отягощением, так и без него. Оно позволяет частично усилить распад жиров именно в мышечной ткани бедер.

Придя домой, примите душ и выпейте вторую порцию «L-карнитина». Разовая дозировка 1500 мг. Эта порция препарата будет действовать еще в течение ближайших полутора часов. Прислушайтесь к своим ощущениям. Если после тренировки или зарядки вы ощущаете приятное тепло, повышение тонуса мышц, а ваш аппетит снижается или, во всяком случае, не усиливается, значит, вы угадали, и эта нагрузка вам идеально подходит. Если же после тренировки вы утомлены, мышечный тонус низкий, а аппетит повышается, значит, эта нагрузка для вас чрезмерна, и вы должны уменьшить ее интенсивность.

Сожалею, но после этого полтора часа ничего есть нельзя! Воду пьем сколько угодно – до, во время и после аэробной нагрузки. Вообще, воду можно и нужно пить, когда захочется.

Дополнительная ходьба никогда не мешает

Ежедневно каждый из нас проходит в среднем около 4000 шагов, что составляет всего лишь 2 км. Совсем немного! Во всяком случае, совершенно недостаточно для того, чтобы избавиться от жиров. А вот те, кто проходит уже 9000 шагов за день (около 7 км), выглядят и чувствуют себя значительно стройнее и здоровее сверстников. Это выяснил не я, а ученые Калифорнийского университета, обследовав более 300 человек. Достоинство ходьбы в том, что нагрузки возрастают очень плавно и незаметно, без всякого стресса. Вы живете обычной полноценной жизнью, однако уже совсем скоро обнаруживаете, что вдруг начали терять лишний вес. Старайтесь, по возможности, дополнительно выкраивать время для прогулки и перед сном, но уже в более спокойном темпе. Просто гуляйте! Думаю, что уже через пару недель вы заметите результат. Те, кто уже пробовал гулять перед сном, согласятся, что спится после таких прогулок гораздо лучше.

Во время таких прогулок вы сможете полностью отключиться от домашних дел и забот, остаться наедине с огромным миром. Вспомните, как давно вы смотрели на звезды, обращали внимание на запах опавшей листвы или цветущих деревьев. А как красив снегопад в безветренную погоду! Мне такие прогулки в тихую снежную погоду напоминают картины далекого детства, когда мы пацанами стояли вечером у дома и смотрели, как кружатся под уличными фонарями снежинки. Жизнь в суете своей пролетает очень быстро. Не разменивайтесь на сериалы! Не упускайте прекрасных минут, расслабляйтесь, наслаждайтесь общением с природой и худейте.

Лучше всего приступить к делу прямо сейчас, не дожидаясь финала этой книги, чтобы успеть втянуться, войти во вкус и увидеть первые результаты. Чтобы не считать каждый шаг, для начала лучше всего приобрести шагомер.

Программа «похудательной» ходьбы

Первая неделя.

Что вы делаете сегодня утром?

Начать всегда трудно!

Раннее утро. Выходите из дома всего на пять минут раньше привычного времени. Лифт не работает? Он нам и не нужен! Спокойно и плавно спуститесь по лестнице на улицу, вот вы уже и сделали лишние 100 шагов. Пройдитесь по району, подышите воздухом, не спеша дойдите до метро. В вашей копилке еще 400 шагов! И это как минимум. Если работа не требует безотлучно находиться на рабочем месте, отправляйтесь обдумывать новые идеи на улицу. Погуляйте вокруг офиса и возвращайтесь в кабинет не только с готовым решением, но и с 500 шагами в активе.

Если покидать офис у вас не принято, обдумывайте проблемы, прохаживаясь по кабинету или коридору. Помните, как говорил Михаил Жванецкий: «Ходит туда-сюда, обдумывает. Что он там напишет, никому не известно, а пока ходит – прицепить к нему рычаг, пускай воду качает. Хоть какая польза будет...» Но польза и так будет немаленькая. Поверьте мне! Польза для вас!

Введите в свое расписание прогулку в обеденный перерыв на свежем воздухе. Выберите маршрут подальше от офиса, и вперед. Минуты три – четыре идите в спокойном, прогулочном темпе, за это время вы сделаете около 500 шагов. Затем ускорьтесь и шагайте в режиме «Ой мамочки! Я же опаздываю!» до появления одышки. Отдышитесь. Можете даже остановиться и пару раз отказаться от предлагаемого прохожими валидола.

Помните, что задыхаться нельзя! Еще 5–7 минут такого позора, и на вашем счету уже бонус в 1400 шагов. С чувством собственного достоинства и выполненного долга возвращайтесь на работу. Уже никуда не спеша и немного небрежно, как выезд английской королевы.

Куда бы вы ни направлялись после работы, выбирайте самый длинный маршрут. Если потеряетесь – зовите на помощь. Только потихоньку, чтобы людей не распугать. Когда найдете – настроение будет отличное! Успокойте нервы после рабочего дня. Итого лишних 500–700 шагов.

Прогулка после ужина не мешает ни вам, ни вашей семье. Всей семье! Потому что сытую и отдохнувшую женщину вечером одну выпускать опасно! Может опять потеряться, но уже до утра.

15 минут в хорошем темпе или около часа спокойной, размеренной ходьбы принесут в ваш актив еще 1500 шагов.

Итог дня: 1500 шагов.

Вторая неделя.

Работа на свежем воздухе

Снова выходим на 5 минут раньше обычного, берем с собой плеер и компас с дарственной надписью от любящего мужа. Делаем несколько бодрых кругов по двору под удивленными взглядами любопытных соседей из окон. После вашего ухода они еще долго будут бродить по этому же месту, о чем-то размышляя и ковыряя ногой землю.

Сначала 100 шагов, медленно опуская и поднимая подбородок (это упражнение стимулирует щитовидную железу), затем чуть ускорьте темп ходьбы. Можете минутку отдохнуть, сидя на ближайшей скамейке. Как завершение – гордо поднимитесь на лифте, но затем спуститесь по лестнице, распугивая местных кошек и бомжей. Следите за дыханием и не допускайте головокружения! (200 шагов.)

Спланируйте все нужные звонки и совершите их один за другим, прогуливаясь в бодром темпе по дороге на работу. Если на все звонки вам ответят, на работу вы придете только к обеду. Если нет – пятнадцать минут – это еще 1000 шагов.

Как у вас с финансами? Зарплату не задерживают? В обеденный перерыв, пожалуй, займитесь-ка покупками. До ближайшего торгового центра идите сначала спокойным шагом минут пять, затем несколько минут с посильным ускорением, так, как будто дефицитные товары вот-вот разберут. Гордо пройдитесь по магазинам с видом арабского шейха на аукционе и, ничего не купив, но все

перемерив, неспешно возвращайтесь в офис. Зато в вашей копилке звенят уже около 3500 шагов.

После работы выберите спокойное место, где вас никто не потревожит. Нет! Не то, что вы подумали! Встаньте прямо, ноги вместе. Закройте глаза и... три раза медленно глубоко вдохните. Откройте глаза и идите по своим делам, не забывая глубоко дышать.

Через 4 минуты остановитесь и сделайте еще три глубоких вдоха. Повторите весь цикл, и вот вы незаметно для себя прошли еще 400 шагов. Общая прогулка после ужина вполне может заменить просмотр очередного сериала. Думаю, что в этот раз муж будет сопровождать вас неотлучно. Если у вас есть маленькие дети, которым скучно сидеть дома и играть в компьютер, возьмите их с собой. Для вас это станет отличным поводом увеличить темп (2000 шагов за 20 минут) и услышать всю правду о себе.

Перед сном используйте каждую рекламную паузу с пользой для дела и тела – маршируем по комнате из угла в угол под испуганные взгляды родных и близких. Лучше всего включить музыкальное сопровождение – «Прощание славянки».

Уже лежа в кровати подсчитываем шаги, как прибыль в банке. Итог дня – в вашу «копилку» с характерным звоном упало еще 12 000 шагов.

Третья неделя.

14 000 полезных шагов

Как быстро летит время. Кажется, только час назад взялся писать эту главу! Встаем уже на 15 минут раньше. Теперь это не так сложно, если не считать, что после вчерашнего марша все тело болит так, как будто по нему долго ходил строй солдат. Итак, весело вскакиваем с кровати, пугая соседей снизу, и посвящаем утро... правильно – прогулке!

Я так полагаю, что вы не последний человек у себя на работе. Вы любите неожиданности? Не каждое совещание обязательно проводить в своем кабинете или комнате переговоров. Если вам нужно что-то обсудить с коллегами в рабочем порядке, предложите им пройтись за вами, если догонят! Последний, чур, моет посуду после обеда! (1000 шагов за 15 минут.)

Полдень – как всегда, включайте плеер и отправляйтесь на прогулку вместо обеда. Можете зайти в ближайшее кафе и насладиться чашечкой ароматного «капучино» с корицей. Главное, чтобы из наушников звучала динамичная мелодия, а не ностальгическая песня. 5 минут на разогрев, затем несколько минут с посильным

ускорением, чуть-чуть замедляемся и гуляем еще 5 минут. Да что вас учить, вы и так уже все прекрасно знаете!

После работы нужно забрать ребенка из сада или пройтись по магазинам? Наши женщины умеют совмещать и то и другое. Это замечательно! Прежде чем нырнуть в супермаркет, обойдите его вокруг быстрым шагом. Только не потеряйте ребенка. По возможности, поднимитесь с этажа на этаж, только пешком. В продуктовом отделе сажайте ребенка в тележку (если влезет) и мелкими шагами передвигайтесь от стеллажа к стеллажу. Как вы легкой походкой влетели домой и затем подлетели к плите на кухне, мы пропустим.

Что же этот вечер нам готовит, кроме проверок домашних заданий?!

А что, если заменить десерт легкой двадцатиминутной прогулкой? Слабо?!

Тогда час после десерта занимайтесь энергичной ходьбой.

Что, что? Лучше легкая прогулка, но без десерта?

Прекрасно! Видите, как с вами легко договориться!

Перед сном окиньте взором свою квартиру. Все ли вещи лежат на своих привычных местах? Если нет, нужно это исправить. Не затевайте генеральную уборку на ночь глядя, но обойдите комнаты и наведите легкий порядок под настороженные взгляды из-под одеяла.

Итог дня: 14 000 шагов. «Дзынь» – упало в копилку!

Четвертая неделя.

Опаздываем на последнюю электричку

Наверное, книжку уже дочитали?

Раннее утро. Ну, очень раннее! Ну хорошо, хорошо, не очень раннее и даже не воскресное.

Снова встаем на ... минут раньше. Начните день со знакомого прохода по лестнице, здороваясь с до боли знакомыми бомжами и кошками (100 ступенек). Немного отдохните, поднимитесь на лифте и опять на ступеньки. Перед работой погуляйте 5 минут по улице. Продолжаем обсуждать трудовые подвиги на ходу. Со стороны это напоминает выезд начальства на объект.

За эти дни вы наверняка уже привыкли проводить обеденный перерыв на ногах. Попробуйте поиграть сами с собой. Опять вы меня не так поняли!

Как всегда, для начала 5 минут спокойной ходьбы. Затем несколько минут посильного ускорения. Представьте, что опаздываете на последнюю электричку! А еще быстрее можете? Только не бежать! А что у нас с дыханием?

Как? Успели? Отлично!

5 минут шагаем с максимальной скоростью, но не переходя на бег, это очень важно! (Кажется фантастикой, что все это происходит с вами?!) Теперь снизьте скорость, но не сильно (5 минут – 675 шагов), и снова доведите ее до максимума (5 минут – 750 шагов). После этого 10 минут в спокойном темпе станут приятным финалом. Не забудьте себя похвалить! Ведь вы прошли около 5000 шагов.

Перед тем как покинуть офис, походите 2 минуты по лестницам, а затем еще хотя бы минут 10 прогуляйтесь по улице.

Вечер! «Как упоительны в России вечера»! Традиционное наведение порядка в уже убранной до блеска квартире. Но ведь это ваша квартира! Что-то всегда лежит не там?!

Может, не стоит смотреть сегодня телевизор? Футбол? Какой футбол? Прогулка в хорошем темпе обеспечит крепкий и полноценный сон! 30 минут и 4000 шагов в вашей копилке.

Итог дня: 16 000 шагов! Поздравляю! Вы сделали это!!!

Теперь подготовительный этап пройден, и если вы еще не похудели, то ноги уже окрепли, как у страуса!

Начинаем с себя (первый этап)

Ну что? Наконец-то мы с вами подошли к самому интересному!

Главное, с чего следует начать методику – еще раз, как следует, разберитесь со своей мотивацией!

Убедитесь, что вы выявили и полностью осознали все пусковые механизмы своей зависимости от еды. Это вполне логично: чтобы держать себя в руках, нужно знать свои слабые места. Проведите еще раз полный анализ ваших прошлых ошибок. Какие ситуации у вас повторяются регулярно и что лежит в их основе? Ваш разум может и не знать всех пусковых механизмов, но подсознание-то совершенно точно об этом прекрасно осведомлено. Дайте ему возможность высказаться. Разберитесь, почему вы не смогли похудеть до этого, почему диеты, которые вы пробовали раньше, не помогали. Не повторяйте пройденных ошибок. Они не принесли вам ни счастья, ни удовлетворения собой.

И главное – не врите себе!

Мы в жизни приучаемся врать, стараясь оправдаться или приукрасить положение дел. В том числе, не замечая этого, часто врем и самим себе.

Убедитесь, что вы понимаете, какую реальную опасность для вашей жизни представляет собой развитие процесса ожирения:

- увеличивается риск инфарктов и инсультов;
- возрастает риск онкологии;
- возрастает угроза диабета;
- разрушаются суставы и позвоночник;
- растет вероятность невынашивания и осложнений беременности;
- процессы старения идут намного быстрее.

«Доктор! Я все поняла! Но когда же следует все-таки приступить к методике?»

Не спешите! Сейчас все узнаете!

Теперь вы, конечно же, прекрасно представляете, что в период, предшествующий «критическим дням», в женском организме происходит целая цепь гормональных событий. Видимым итогом этих процессов является задержка воды, а вместе с ней и веса. Механизм этого явления связан со способностью организма задерживать воду даже при умеренных отеках всех слизистых оболочек. Это явление усиливается по мере приближения «критических дней» и уменьшается сразу после их прихода.

Иногда пациентки жалуются мне: «Доктор, я целую неделю почти ничего не ела и сбросила всего один килограмм!» или «Я за два дня набрала целых четыре кило!» Если вы строго соблюдаете все условия, то лишнему жиру взяться просто неоткуда. Жировая ткань не в состоянии восстанавливаться в таких объемах и за такой короткий срок.

Так почему же тогда?..

Да потому, что вы, возможно, поспешили и приступили к методике, не дождавшись окончания цикла.

На самом деле, вы продолжали худеть как в первую, так и во вторую фазу цикла, но простая задержка воды скрыла все ваши достижения. Помните, больше всего вес зависит от содержащейся в организме жидкости. Но вода – это не жир! Она легко приходит и так же легко уходит.

Во вторую фазу цикла, сразу после овуляции, женщина становится более напряженной. Подчас теряется смысл жизни, все вокруг раздражает. То же самое происходит и с организмом: он ведет себя настороженно и не отдает своих запасов. Пытаться похудеть в это время, конечно, можно, но сделать это будет намного сложнее. Все усилия будут малоэффективны, и ваша мотивация будет таять на глазах.

Именно поэтому я всегда рекомендую своим пациенткам начинать применение методики сразу после «критических дней». Это будет идеальный вариант, так как в этот и в следующий за ним период овуляции влияние эстрогена наиболее велико, а прогестерона – ослаблено. Женщина максимально уверена в себе, в своих силах, что тоже немаловажно! В это время организм легче всего принимает любые перемены, в том числе и в питании. Да и сама природа подсказывает нам: «Прошел цикл, начинается новый, а вместе с ним и что-то новое в вашей жизни. Во время «месячных» организм очищается и обновляется». Давайте прислушаемся к голосу природы и не будем идти ему наперекор!

После окончания менструации женщина становится умиротворенной, спокойной и гибкой, а тело ее расслабленно и податливо. Именно этот период цикла нужно использовать для начала проведения методики, и капризный организм с радостью поддержит вас в этом начинании. А результат будет намного лучше!

Конечно, жизнь есть жизнь, и часто все складывается так, что, принимая решение, просто некогда советоваться с гормонами. Но чтобы потом не жалеть, постарайтесь все же сделать поправку на их влияние. Если вы находитесь во второй фазе цикла, то не считайте несколько дней ожидания потерянным временем! Используйте их с максимальной пользой, например, на то, чтобы закупить все необходимые продукты и очистить свой холодильник от лишних «соблазнов».

Я убежден, что это время вполне можно использовать как на изучение теории (чтения книги) и повышение мотивации, так и для того, чтобы пройти обычный общий медицинский осмотр. Вам следует обратить особое внимание на работу щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, яичников, а также на уровень сахара в крови. Часто нарушения обмена веществ, приводящие к ожирению, тесно связаны с той или иной патологией эндокринной системы. Вы это уже знаете, так как на этом мы подробно останавливались в соответствующей главе. Возможно, у вас выявятся противопоказания не только для прохождения моей методики, но и для похудения вообще. Профилактика всегда лучше, чем борьба с последствиями! У нас в клинике разработана специальная диагностическая программа с минимальным необходимым количеством обследований. Обязательно сдайте анализы, чтобы знать содержание сахара в крови, «плохого» и «хорошего» холестерина, триглицеридов, гормонов. И я думаю, что уже через несколько месяцев вам будет приятно сравнить результаты при повторном анализе.

Если незадолго до чтения этой книги и начала методики вы мучили себя очередной диетой, а возможно, и сейчас продолжаете это делать, остановитесь! Мне думается, что раз уж вы отыскиали мою книгу среди моря сомнительных и однообразных диет, значит, на собственном опыте уже не раз убеждались в их бесполезности. Прекратите ограничивать себя в пище и тем более в воде. Дайте организму хотя бы недельку отдохнуть от этой бесконечной гонки, отдышаться, расслабиться.

Своим пациентам я обычно рекомендую перед самым началом методики позволить себе «оторваться» на всем запретном, самом вкусном и соблазнительном. И не волнуйтесь! Это всего один день! За это время много в весе вы не прибавите, зато ваш организм придет в себя после «шоковой терапии» и будет готов адекватно воспринимать программу сбалансированного питания и к последующему длительному пути изменения обмена веществ. Ведь вы уже знаете, что путь этот неблизкий. Наверное, стоит «присесть на дорожку». Только не засиживайтесь долго, а то можете «пустить корни».

Вся методика состоит, по сути, из двух тесно связанных между собой программ:

- сжигание жиров, происходящее при ежедневной ходьбе (не будете ходить, жир сгорать не будет). Других вариантов нет в принципе!

- Нормализация обмена веществ – не ускорение, заметьте, и не улучшение, а приведение к тому базовому уровню, который был у вас в молодости, пока вы его малость не подпортили. Ведь мы все, каждая наша клеточка, каждый волосок состоим из того, что мы едим. И если мы хотим исправить положение вещей, то и питание наше должно быть правильным. Тогда организм сам начнет исправлять «перекошенный» обмен веществ, а внешние проявления этого вы почувствуете весьма скоро.

- Индекс биологической ценности любого белка рассчитывается как отношение количества азота, оставшегося в организме, к количеству азота, полученному из данного белка, то есть учитывая степень его усвояемости.

Доктор Питер Лемон (Peter Lemon), авторитетный специалист в области спортивного питания, после длительного изучения пришел к выводу, что при проведении аэробных нагрузок потребность в белке может составлять 1,2–1,4 г на кг веса. Но при увеличении количества потребленного белка показатель его биологической ценности, то есть степень усвояемости, резко снижается! И наоборот, резкий кратковременный дефицит белка повышает его усвояемость вдвое!

Запомнили? Это важно! Например, индекс биологической ценности молочного белка при приеме в количестве 0,2 г/кг веса будет около 100 %. При увеличении его потребления до 0,5 г/кг показатель биологической ценности падает приблизительно до 70 %. То есть едите вы белка больше, а усваивается он меньше! Протеин наиболее эффективно используется организмом при низком уровне его потребления, чем при близком к рекомендованному.

Поэтому главной задачей первого этапа методики является резкое сокращение потребления животного белка до минимально допустимой нормы, что в дальнейшем приводит к его более полноценному усвоению организмом. В результате на втором этапе мы можем вводить в рацион строго дозированное количество белковых продуктов, при этом добиваясь полноценного аминокислотного баланса в организме. А при сочетании в рационе животных (30 %) и растительных (70 %) белков значения коэффициента усвоения становятся вдвое выше, чем при употреблении только животных или только растительных белков. Таким образом, комбинируя растительные и животные белки в своем рационе, можно достичь еще более высоких значений усвоения белка при минимальном его потреблении.

На первом этапе мы резко ограничиваем поступление животных белков. А чтобы заставить организм использовать растительный белок, необходимы определенные посильные физические нагрузки.

Во избежание атрофии мышечной массы в условиях ограничения белка необходимо нагружать мышцы в определенном режиме. Не больше, но и не меньше. Однако некоторые мои пациенты не хотят выполнять это простое необременительное требование, находя себе любые оправдания, от нехватки времени до болезней ног. Как говорится: «Кто хочет, ищет способ, кто не хочет – причину!» И результат здесь только один – очень быстро происходит атрофия мышечной ткани, а вы, радуясь потерянным килограммам, на самом деле теряете не жиры, а мышечную массу. Через какое-то время ее становится настолько мало, что жирам просто уже негде будет сгорать. Конечно, это образное выражение, но, по сути, все именно так и есть. В результате вес встает «намертво»!

Причем чем моложе человек и чем меньше у него степень ожирения, тем больше ему необходима физическая нагрузка – и, что важно! – не более интенсивная, а более продолжительная.

Так как все жиры сгорают только при правильно организованной аэробной нагрузке, для эффективного похудения обязательно нужно двигаться. Это главное звено всей методики, особенно актуальное для молодежи!

Я пишу об этом в каждой своей книге, и несмотря на эти предупреждения и разъяснения, примеров безответственного отношения к методике, а по сути-то к себе самому – масса. Наверное, это потому, что диетный менталитет еще слишком крепко сидит в нашем сознании. Мы воспринимаем комплексную методику всего лишь как очередную диету. А что главное в любой диете? Питание. Все остальное уже не имеет значения. В этом главная ошибка.

Многие люди кое-как переваливают на второй этап, порой со второй или третьей попытки, и тут вес у них «встает». И даже это их ничему не учит, они начинают в отчаянии самостоятельно еще больше ограничивать свой рацион, продолжая пренебрегать ежедневной аэробной нагрузкой. Промучившись несколько дней и не видя результата, они все бросают, думая, что методика им не подходит. Это, к сожалению, довольно типичная ошибка. Методика работает только в комплексе. И забудьте, наконец, про диеты. Все! Это в прошлом! Не стоит в очередной раз наступать на одни и те же грабли!

Прежде чем приступать к методике, детально изучите всю теорию и выполняйте все в точности, как написано. Если нет возможности выполнять элементарную физическую нагрузку, то лучше даже не начинать! Меньше вреда нанесете своему организму.

Но если вы все будете делать правильно и у вас в анамнезе нет сопутствующей эндокринной патологии, результат не заставит себя долго ждать!

Причем заметьте, я же не призываю вас бросаться в спортзалы и выкладывать огромные деньги за годовые абонементы. Давайте начнем с самого элементарного – с того, что вы и так делаете каждый день. Я имею в виду обычную ходьбу! Вы же ходите в течение дня, просто теперь будете ходить правильно и сжигать жиры. Как вам часовая прогулка в ускоренном темпе на свежем воздухе? Энтузиазма не вызывает?!

А если я вам скажу, что ежедневная часовая прогулка энергичным шагом позволит израсходовать такое количество энергии, которое за год превратилось бы в 30 кг жира? Садовая тележка, полная жира! Уже теплее?

Придерживайтесь наиболее естественного для вас ритма и времени прогулок. Все мы в некотором роде птички: кто-то совы, а кто-то жаворонки. Кому-то удобнее будет встать пораньше и пройтись с утра, а кого-то утром не разбудить, зато вечером он готов на подвиги. Приспосабливайтесь под свои биоритмы, но, по возможности, ходите все же по утрам. По себе знаю, что самое сложное – заставить себя выйти на улицу, дальше ноги сами понесут, да и настроение значительно улучшится.

Для достижения оптимального результата вам необходимо ежедневно, независимо от погоды, в течение часа энергично гулять на свежем воздухе. Согласитесь, это не требует особых усилий. Я, разумеется, отдаю себе отчет, что среди моих читателей немало людей с крайними степенями ожирения, для которых даже простая ходьба – подвиг. Многие имеют вынужденное ограничение подвижности в связи с проблемными суставами.

Не надо подвигов! Начните с малого. Можете запланировать себе несколько остановок на выбранном маршруте, можете даже посидеть на скамеечке, но ходить все равно надо! Мускулы человека работают только по одному принципу – либо вы их используете, либо вы их утрачиваете. По этому же принципу работают и суставы.

Однажды ко мне на прием пришла женщина, которая почти не могла ходить. Ей был поставлен неутешительный диагноз, и она готовилась к операции по трансплантации сустава. Но для того чтобы перенести наркоз, ей необходимо было похудеть. Мы начали с того, что в одном углу ее квартиры положили колоду карт, и она должна была по одной переносить эти карты в самую дальнюю комнату.

Постепенно она стала двигаться все резвее и вскоре уже вышла на улицу. Финал такой – она похудела, и операция не понадобилась.

Это не чудо! Все вполне объяснимо. Опору нашего тела составляют кости, которые двигаются друг относительно друга благодаря суставам. Их поверхность покрыта слоем хрящевой ткани. Гладкость хрящей обеспечивает скольжение в суставе. Однако, как бы ни был гладок хрящ, скольжение суставных поверхностей невозможно без еще одного компонента – суставной жидкости. Это как раз и есть тот смазочный компонент, который снижает трение и создает легкость движений. Кто из нас (кому уже за 40) не сталкивался после долгой сидячей работы или утром после сна с некоей туговатостью – нарушением подвижности в суставах. Наше тело как будто застывает, и необходимо подвигаться, расходиться, чтобы вернуть легкость движений. А ведь подобный застой – первый признак старения суставов и позвоночника. Дело в том, что суставная жидкость вырабатывается в суставах только при движении. В норме она похожа по консистенции на жидкий кисель. При малой подвижности человека жидкость вырабатывается недостаточно интенсивно. А та, которая уже есть, застывает, густеет, делаясь похожей на студень.

Когда в организме не хватает кальция, кремния, неорганической серы (а такой дефицит практически у всех взрослых людей), зато имеется избыток мочевой кислоты (у любителей мяса), из суставной жидкости выпадают кристаллы солей, прикрепляясь на поверхности суставов. Образуется подобие наждачной бумаги, со всеми вытекающими последствиями – поверхность суставов теряет гладкость, а движения затрудняются и вызывают боль. Больные подагрой хорошо знают эти симптомы. Суставные поверхности истираются, и суставы стареют раньше. Так развивается деформирующий артроз суставов. Чем меньше двигается человек, тем раньше это заболевание придет в его жизнь. Но, как говорит доктор Бубновский: «Органы движения лечатся движением!»

Старайтесь не пропускать свои прогулки. Уважительную причину всегда можно найти, но кого вы пытаетесь провести? Меня или себя? Даже пара пропущенных дней резко отбросит вас назад. Вес еще будет падать по инерции какое-то время, но затем обязательно встанет, и вы очень скоро вернетесь к знакомому вам вялому, бесформенному телу и недовольству собой. К тому, с чего, собственно, и начинали! Да и возобновить ходьбу потом уже будет гораздо труднее.

Еще одним достоинством утренних прогулок является солнечный свет. Недостаток его ведет к понижению содержания в мозге таких важных веществ, как серотонин и допамин, что и является, по сути, причиной упаднических настроений и появления сахарного голодания. Отсюда чрезмерное потребление сладостей и других углеводов в темное время суток. Все это в совокупности может провоцировать срывы. Старайтесь потреблять (если так можно выразиться) как можно больше солнечного света. Аэробную прогулку осуществляйте не в зале на беговой дорожке, а по возможности прямо на улице. Побудьте на свежем воздухе хотя бы

20–30 минут с полудня до двух часов дня, когда интенсивность солнечных лучей максимальна. Если у вас нет такой возможности, вполне подойдет и солярий, хотя бы раз в неделю.

Солнечные ванны особенно полезны в первые три дня методики. Ведь в это время пациент обычно становится раздражительным, болезненно реагирует на вид и запах еды, может плохо спать. Надо отметить, что эти три дня некоторыми переносятся достаточно тяжело. Это, пожалуй, самый сложный в плане самочувствия период, во время которого концентрация жиров и продуктов их распада в крови максимальна. Организм старается избавиться от них путем окисления. Но, к сожалению, окисления неполного, то есть жиры превращаются не в воду и углекислый газ, а в токсичные соединения: ацетон, кислоты и альдегиды.

И тут мы опять возвращаемся к необходимости аэробных нагрузок. Если жиры не сжигать при ходьбе, то концентрация их в крови значительно вырастет и может развиться интоксикация организма, от которой страдают головной мозг, печень и почки. В медицине это состояние называется – «голодный кетоз». Жир так просто, без боя, исчезать не желает.

Для того чтобы с ним расстаться, придется организму немного помочь. С этой целью мы и используем известный уже вам абсолютно безобидный препарат L-карнитин (о механизме действия которого мы подробно говорили в предыдущих главах). Следует, конечно, отметить, что в арсенале современной медицины имеется целый ряд средств, которые помогают организму в преодолении нежелательных последствий, возникающих на фоне резкого ограничения питания. Но я не сторонник применения дополнительных лекарств и БАДов. Только самое необходимое! При применении L-карнитина повышается эффективность окисления жиров во время утренней ходьбы, что, несомненно, улучшит общее состояние пациента и приведет к оптимальным результатам.

Карнитин назначается в дозировке 1500 мг до и 1500 мг после аэробной нагрузки. Всего 3000 мг в сутки. Не пугайтесь этих огромных цифр. В норме карнитин усваивается лишь на 9 %, а в дозировках менее 2000 мг он и вовсе бесполезен.

Для некоторых послужит утешением то, что вес в эти дни может снижаться стремительно, чуть ли не по килограмму в день. Но не стоит тешить себя ложными иллюзиями – в основном это выходит не столько жир, сколько слизь из кишечника и лишняя вода. Быстрая потеря массы тела в первые дни всегда происходит и за счет уменьшения гликогена в мышечной ткани, который связывает воду (1 г гликогена способен удерживать 2,7 г воды).

Мне часто задают вопрос: «А если по каким-то причинам (болезнь, травма) физических нагрузок в этот день не было? Следует ли принимать L-карнитин?» Да!

Все равно следует принимать! И я объясню вам, почему. Человек в процессе своей жизнедеятельности находится в постоянном движении. Конечно, это не может заменить аэробные нагрузки, но утилизация жирных кислот мышечными клетками все равно будет происходить в течение всего дня, и помощь L-карнитина здесь крайне желательна.

Это может показаться странным, но происходящее на первом этапе снижение веса – вовсе не главное! Ограничения первого этапа необходимы, чтобы подготовить организм ко второму, основному этапу. Главная задача первого этапа – нормализовать работу кишечника и увеличить коэффициент усвоения белка, как самой необходимой субстанции для сохранения мышечной массы. Для этого необходимо на время разгрузить кишечник, ограничивая поступление белков и жиров до минимальной физиологической нормы. Затем простимулировать его работу клетчаткой, одновременно нормализуя количество бифидобактерий, участвующих в усвоении белка. На первом этапе полностью исключаются мясные и рыбные продукты. Но совсем отказываться от белков и даже жиров категорически нельзя! Общее суточное употребление белка не должно быть менее 60 г! Дефицит мясных продуктов мы частично компенсируем белками яиц, орехов и кисломолочными продуктами. Можно допускать разные погрешности в еде, но общее количество потребляемых жиров вы должны контролировать точно.

Позвольте вам напомнить: для того чтобы похудеть, общее количество жиров во всех съеденных вами продуктах не должно превышать 30 г в сутки! Не ленитесь и считайте жиры!

За долгие годы «неправильного» питания вы и так получали ежедневно столько животных жиров, что часть из них даже скопилась у вас под кожей, так что временное исключение животных жиров из рациона пойдет вам только на пользу. И старайтесь отдавать предпочтение только натуральным продуктам, не прошедшим заводскую обработку.

В идеале ваш завтрак должен состоять из разумного количества кисломолочных продуктов, содержащих живые бифидо- и лактобактерии, небольшого количества отрубей и кедровых орехов. Я думаю, вы догадываетесь, что орехи очень питательны и содержат большое количество жира. Да, действительно, в 30 г орехов в среднем содержится 15 г жира, а это уже половина суточной нормы жиров! Однако, как вы, наверное, помните, не все жиры одинаковы! Ваш организм продолжает нуждаться в правильных жирах – так называемых полиненасыщенных жирных кислотах во всем их многообразии. Это необходимо для уменьшения «плохого» холестерина, улучшения эластичности кожи, выработки полноценных половых гормонов, да и просто для хорошего настроения.

Жиры бывают двух видов – насыщенные и ненасыщенные. Такое разделение принципиально, потому что определяет разницу в их свойствах и предназначении. Нашу боязнь жира постоянно подогревают средства массовой информации, реклама, недалекие медицинские работники и безответственные авторы медицинских статей. Хуже всего, что при этом не делается никакого различия между действительно опасными жирами, например, трансжирами в маргарине и пережаренной пище, и чудесными целительными жирами, которые содержатся в льняном масле, лососе и масле кедрового ореха. Да, орехи содержат много жиров, но основную долю составляют полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры. При умеренном, подчеркиваю – умеренном, потреблении эти жирные кислоты способны даже усиливать окисление и утилизацию других вредных жирных кислот, являясь предшественниками эйкозаноидов. Эти гормоноподобные химические вещества, многие из которых также называют простагландинами, оказывают огромное влияние на здоровье человека. Эйкозаноиды не откладываются в виде пластов жира и разрушаются в течение нескольких секунд, поэтому клетка должна синтезировать и выводить их постоянно.

Влияние незаменимых жирных кислот на обмен веществ представляет собой сравнительно новую область исследований. В одном успешном эксперименте половина участников, страдавших от избыточного веса, худели без каких бы то ни было сознательных усилий по соблюдению диеты, просто принимая ежедневно 400 мг гамма-линоленовой кислоты, входящей в состав кедровых орехов. Ненасыщенные жирные кислоты также усиливают термогенез в тканях, стимулируя процессы сгорания жиров на клеточном уровне.

Кроме ненасыщенных жирных кислот, орехи богаты важной аминокислотой – L-аргинином, которая в последнее время стала «суперзвездой» среди других аминокислот. Это особенно удивительно с учетом того, что она даже не считается незаменимой аминокислотой, которая обязательно должна поступать в организм с пищей. Эта аминокислота участвует в синтезе загадочного и до сих пор не до конца изученного вещества – монооксида азота. Оксид азота – это одновременно и газ, и свободный радикал, который в организме живет очень недолго, но выполняет миллиарды жизненно важных функций. Люди давно заметили, что кедровые орехи способствуют быстрому насыщению и понижают аппетит.

Это явление решили проверить ученые. В их исследовании участвовали генетически измененные крысы с симптомами сахарного диабета и ожирения. У них определялся повышенный уровень глюкозы в крови, повышенный уровень липидов, повышенный уровень инсулина в покое, высокое артериальное давление и сердечно-сосудистые заболевания. Ученые давали больным крысам аргинин, предполагая, что оксид азота может быть связан с метаболизмом жиров. Оказалось,

что оксид азота увеличивает активность митохондрий в клетках, способствуя усиленному окислению жиров. После того как организм подопытных крыс перестал производить оксид азота, они тут же начали набирать вес, хотя и питались точно так же, как и контрольная группа.

Тогда эксперимент изменили. Теперь одни крысы получали аргинин с водой на протяжении десяти недель, а другие не получали дополнительного аргинина. В результате вес грызунов «аргининовой группы» оказался на 16 % ниже, чем в контрольной группе. Абдоминальный жир упал на 23 %, уровень глюкозы в плазме – на 25 %, а свободные жирные кислоты – на 27 %. Количество генов, связанных с оксидацией жиров, также значительно увеличилось. Никаких побочных эффектов выявлено не было. Другие исследования зафиксировали положительное влияние аргинина на синтез белка. При употреблении аргинина резко уменьшалось количество вещества «малонил коэнзима», препятствующего окислению жиров в митохондриях. Он блокирует действие известного уже вам L-карнитина в процессах транспорта жиров в митохондрии. Кстати, количество этого коэнзима увеличивается в присутствии углеводов, поэтому употребление сладостей прямо перед аэробной нагрузкой также подавляет сжигание жиров.

Издавна люди рассматривали орехи как полезное лакомство и ценились они очень высоко. В некоторых странах их называли не иначе как пищей богатырей. Почему же в последнее время ими так расточительно пренебрегают? Многие полагают, что высокое содержание жиров в орехах может стать причиной атеросклероза или приводит к ожирению. И действительно, несмотря на несомненную пользу, все же не следует употреблять орехи в больших количествах. 100 г в одной полной столовой ложке (с верхом) ядрышек кедровых орешков или столько орехов, сколько помещается в вашем сжатом кулачке. Одна моя пациентка в ответ на это сообщила мне, что отрастит ногти подлиннее, чтобы кулачок вмещал больше орешков.

Необходимым элементом рациона, непосредственно участвующим в очистке желудочно-кишечного тракта от слизи, является клетчатка. Она содержится не только в отрубях, но также в разнообразных овощах и фруктах. Поэтому ежедневное употребление овощей, зелени и фруктов на этом этапе является обязательным.

Отруби следует употреблять равномерно в течение всего дня и до поздней ночи. Их всегда надо запивать водой, чаем, кофе и т. д.

Начинать следует с нескольких столовых ложек и постепенно в течение недели довести общее количество до 100 г в сутки. Отруби в основном состоят из оболочки зерна, поэтому нет никакой существенной разницы в выборе

производителя. Главное, чтобы они вас устраивали по вкусовым качествам. Лично мне больше всего нравятся отруби ржаные со вкусом бородинского хлеба. Они очень похожи на сухарики, которые в детстве сушила для меня моя мама.

Кстати, смею надеяться, что ваши вкусы сформировались в годы детства и юности. Многие еще помнят, как родители советовали нам кушать больше фруктов. И ведь не зря, поскольку фрукты не содержат холестерина, богаты клетчаткой, витаминами, способствуют снижению давления, сокращают риск появления рака, диабета. И что самое главное – помогают нам похудеть!

Фрукты – это вообще, на мой взгляд, один из самых удивительных даров природы, к усвоению которого человеческий организм приспособлен идеально. Большинство из них являются великолепным источником необходимых углеводов, которые, в отличие от сахара-рафинада, полностью сбалансированы макро- и микроэлементами, биологически активными веществами и т. п. Они не вызывают резкий выброс инсулина, не провоцируют депонирование жиров.

Чаще всего мы придерживаемся диет, которые пропагандируют лишь одно полное исключение из рациона какой-то группы продуктов (к примеру, жирного и сладкого). Поэтому ученые решили разобраться и в этом вопросе. Они разделили бедных испытуемых на две группы. Первая группа применяла «позитивную диету», которая делала акцент на увеличении потребления фруктов, в то время как вторая группа использовала на практике «негативную диету», в которой акцент делался на сокращение потребления вредной пищи. В результате за год люди, питающиеся по фруктовой диете, потеряли в 3 раза больше лишнего веса, чем люди из второй группы.

На первом этапе я рекомендую своим пациентам в течение дня, а точнее, до 18:00, равномерно, с интервалом от часа до полутора часов, съедать четыре крупных яблока. Причем сорт и цвет яблок особого значения не имеют. Но если у вас в анамнезе имеются заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), выбирайте наименее кислые сорта. В этом случае их можно потушить или запечь в микроволновке, добавив по вкусу корицу или гвоздику. Первое яблоко надо съесть через час после кисломолочного напитка с отрубями и кедровыми орехами. Чтобы не потерять ни капли полезных веществ, содержащихся в яблоках, их рекомендуется есть с кожурой и косточками. В вашей сумочке всегда должны быть несколько яблок.

Подтверждения тому, что люди собирали и хранили яблоки еще пять тысяч лет назад, археологи находят при раскопках в разных уголках нашей планеты, и, скорее всего, выращивали их со времен неолита, поэтому я вполне допускаю и библейский факт, что Ева угостила Адама именно яблоком.

Яблоко активизирует обмен веществ, богато фосфором, натрием, железом, растворяет мочевую кислоту и благотворно влияет на секрецию слюнных желез. Вещества, содержащиеся в яблоках (кверцетин), способны тормозить развитие раковых клеток, обладают противовоспалительным и антиоксидантным действием.

В яблоках много клетчатки, которая прекрасно стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и готовит благоприятную почву для продуцирования собственных полезных бактерий в кишечнике; содержащиеся в них кислоты препятствуют развитию гнилостных бактерий. Даже одно яблоко в день может существенно активизировать пищеварение и поможет очистить кишечник. Таким действием яблоки обязаны пектину – мягкому, нераздражающему стимулятору перистальтики кишечника для естественного выведения переваренной пищи из организма.

Нерастворимые молекулы волокон клетчатки прикрепляются к холестерину и способствуют выводу его из организма, тем самым уменьшая риск закупорки сосудов, возникновения сердечных приступов. А пектин яблок, всасываясь в кровь, связывает и выводит излишек холестерина, образующегося в печени, а еще такие вредные вещества, как свинец и мышьяк.

Употребление только двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16 %.

Уникальные свойства яблок просто не поддаются перечислению. Почему-то принято считать, что в яблоках содержится очень много железа, а потому их часто рекомендуют тем, чьи заболевания связаны с дефицитом этого элемента. На самом же деле железа в яблоках немного, но в них есть вещества, благодаря которым организм лучше усваивает железо из других продуктов, например, из яиц или печени.

А вот кальция яблоки действительно содержат довольно много. Кроме того, они способствуют лучшему усвоению кальция из других продуктов. Позвольте вам напомнить, что кальций необходим для нормального развития костей, ногтей и нормализации обмена жиров.

Витамина А, который помогает уберечься от простуды и других инфекций, а также поддерживает на хорошем уровне зрение, в яблоках на 50 % больше, чем в апельсинах.

Довольно редкого витамина В² (рибофлавин) в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и нормализует усвоение белков и жиров.

Некоторые пациенты недоуменно спрашивают меня: «Как, все две недели есть одни только яблоки? Почему именно яблоки?» Да, для желающих похудеть яблоко – самый полезный фрукт! Ведь ко всем своим достоинствам они содержат и тартроновую кислоту (витамин U) – вещество, тормозящее трансформацию избытка углеводов, поступающих с пищей, в собственный жир организма. В небольших количествах она есть в свежей и квашеной капусте, огурцах, айве.

Но даже на этом полезные свойства яблок для людей с избыточным весом не заканчиваются. Этот удивительный фрукт является рекордсменом по содержанию солей пировиноградной кислоты. Исследования, посвященные использованию пируватов для борьбы с избыточным весом, ведутся уже лет 30. А последние несколько лет в СМИ постоянно встречаются статьи, посвященные «необыкновенным липолитическим свойствам» тех самых пируватов (имеется в виду целая группа веществ – солей пировиноградной кислоты). Впрочем, как говорится, «дыма без огня не бывает». И поэтому я осмелюсь снова совсем немного коснуться биохимии. Понимаю, что вы уже устали, поэтому постараюсь быть предельно лаконичным.

Пируваты – это стопроцентно натуральный продукт, являющийся ключевым элементом так называемого цикла Кребса – цепочки сложных биохимических реакций, обеспечивающих наш организм энергией. Поэтому вполне логично, что добавление пируватов равносильно подливанию «керосина в костер» энергии нашего организма, да к тому же без применения привычных углеводов. Ведь, как вы уже знаете, избыток углеводов способствует отложению жиров. К тому же пируваты ускоряют липолиз со смещением энергетической составляющей цикла в сторону распада жиров. Они усиливают активность митохондрий, основных «энергетических станций» клетки, и, даже предположительно, активируют транспорт глюкозы из крови в мышечные ткани. Сочетание эргогенного и липолитического эффекта приводит к значительному усилению эффекта расщепления жиров при любой физической нагрузке. Во время одного из исследований пациенты, принимавшие пируваты, по сравнению с контрольной группой теряли на 30–50 % больше жира.

Недавно японские ученые обнаружили, что систематическое употребление яблок предотвращает развитие ожирения. Результаты клинических испытаний показали, что даже 3 яблока, съеденных в течение дня, снижают содержание жиров в крови на 20 %. И это влияние пировиноградной кислоты, которую организм получает из яблок! Она не только активирует расщепление и утилизацию жиров, но и способна превращаться в другую ценную для нас (толстяков) аминокислоту – аланин, который, в свою очередь, может легко трансформироваться в печени в глюкозу, повышая при необходимости до нормы уровень сахара в крови. Он является важным источником энергии для центральной нервной системы, активно участвует в метаболизме сахаров и органических кислот, но главное – в критических ситуациях гипогликемии он может служить дополнительным сырьем для синтеза глюкозы в организме. Это делает его не только важным источником энергии, но и

регулятором уровня сахара в крови, что в конечном итоге препятствует развитию кетоацидотического кризиса.

Наиболее хороши яблоки, которые растут на вашей даче, а не куплены в соседнем магазине. Многие полезные вещества способны образовываться лишь в тех фруктах, которые созрели на дереве, а не дозревали в ящиках по дороге в магазин. Хотя даже то яблоко, которое вы лично вырастили своими заботливыми руками, в целом сильно уступает по витаминно-минеральным показателям своим древним предшественникам. К сожалению, чем дольше яблоки хранятся, тем меньше в них остается полезных веществ. А потому красивые глянцевые фрукты, которые можно купить весной в любом супермаркете, к сожалению, несут в себе мало пользы. Особенно это касается импортных яблок. Для безболезненной транспортировки их обычно покрывают слоем вредного для нашего здоровья воска, который полностью не исчезает даже после активного их мытья щеткой и горячей водой. К тому же по своему составу южные сорта очень сильно уступают тем, что выросли в средней полосе. В них значительно меньше витаминов (особенно витамина С), полезных органических кислот, минералов и ферментов. Храните яблоки в холодильнике, так они дольше сохраняют свои полезные свойства. Яблоки должны быть твердыми, поэтому не покупайте плоды, на которых после надавливания остается след от пальца.

При ограничении питания может произойти, пусть даже временное, чрезмерное падение уровня сахара в крови, при этом белок мышц начнет стремительно разрушаться. Именно в этот момент печень придет на помощь, включая механизмы трансформации, превращая запасы аланина в глюкозу (процесс глюконеогенеза), и уровень сахара стабилизируется. А вы уже знаете, что падение уровня сахара в крови неизменно приводит к сильному голоду. Так что едим яблоки и не голодаем!

Теперь, надеюсь, вам понятно, почему в течение всего первого этапа целесообразно употреблять именно яблоки?

Однако в порядке исключения иногда они могут заменяться двумя грейпфрутами. Это зависит от переносимости, сезонности и личных предпочтений. Не стоит только смешивать разные фрукты в один день. Остановите свой выбор на чем-то одном.

Грейпфрут – плод для нас уже давно не экзотический, однако он до сих пор полон нераскрытых тайн. До недавнего времени я, как, вероятно, и многие любители экзотических фруктов, по наивности полагал, что грейпфрут появился в результате скрещивания апельсина и лимона. Однако это оказалось далеко не так! Апельсин

действительно является одним из предков грейпфрута. А второй ближайший его родственник – это помело, цитрус, который тоже не так давно появился на прилавках наших магазинов. Далеко не все способны наслаждаться горьковатым вкусом грейпфрута. Однако полезные свойства этого «райского цитруса», я думаю, не оставят равнодушными людей, которые серьезно относятся к сохранению своего здоровья.

Грейпфрут – «виноградный плод». Общепринятое название происходит от английских слов «grape» (виноград) и «fruit» (фрукт). Свойство плодов грейпфрута собираться в грозди, напоминающие виноградные, и послужило, по-видимому, причиной такого удивительного названия. Исследования показали, что в грейпфруте содержится вещество, которое также способствует нормализации липидного обмена – флавоноид нарингин. Оно активизирует работу печени и обладает умеренным желчегонным эффектом. К сожалению, источник нарингина – самая горькая часть грейпфрута, полупрозрачные перепонки между дольками плода. Поэтому если уж есть грейпфрут, то надо съедать его целиком (без кожуры, разумеется), принимая всю его горечь как «сладкое лекарство», делающее нас красивыми. Ведь всего две-три дольки грейпфрута способны регулировать уровень инсулина. А это ослабит голод и усилит метаболизм жиров. Поэтому регулярное употребление в пищу грейпфрутов благотворно отражается на фигуре.

Ученые Университета Западного Онтарио выяснили, что биоактивные молекулы флавоноида под названием «нарингин» способны эффективно бороться с метаболическими расстройствами. В лабораторных условиях ученые кормили мышей продуктами с высоким содержанием жира, чтобы вызвать симптомы ожирения и метаболического синдрома. Затем грызунам давали нарингин. После анализа было доказано, что это вещество скорректировало уровни триглицеридов и холестерина, препятствовало сопротивлению инсулина и полностью нормализовало метаболизм глюкозы. Кроме того, нарингин привел к генетическому перепрограммированию работы печени, чтобы этот орган сжигал ненужный жир, а не хранил его.

Самое интересное, что положительные эффекты сохранялись независимо от потребления калорий, а это означает, что мыши не сидели на диете и продолжали есть то же количество жирной пищи. Нарингин не вызывал подавления или снижения аппетита, как другие вещества, применяемые против последствий нарушений метаболизма. Согласно сделанным учеными выводам, нарингин обладает инсулиноподобными свойствами, благодаря которым устраняет многие из нарушений процессов метаболизма, связанных с резистентностью к инсулину.

Даже один грейпфрут в день поможет людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, нормализовать уровень холестерина. Причем этим свойством особенно могут гордиться грейпфруты с красной мякотью.

Предчувствую ваш закономерный вопрос: «Что же это такое получается? После стакана кефира с орехами и отрубями, вплоть до самого вечера только яблоки и отруби? Так тут же с голода помрешь!»

Так все и говорят! Поначалу! Не волнуйтесь! Несмотря на такое резкое ограничение рациона, вы абсолютно не будете испытывать голод! В это трудно поверить, пока не попробуешь сам!

Я знаю, что именно голод чаще всего пугает и останавливает большинство желающих похудеть. Голод – это то, что заставляет пациентов прервать лечение. С этим чувством сталкивались все, кто хоть раз пытался худеть. Именно голод – наш злейший враг. Он может сильно менять психику человека, настроение и поведение. Люди под влиянием голода становятся агрессивными или, наоборот, впадают в депрессию. При этом могут появляться головокружения, головные боли и даже обмороки.

При голодании весь организм кардинально перестраивает свою работу. В результате в печени происходит выделение уже знакомого вам фермента – липопротеинлипазы. Именно она резко активизируется при любых продолжительных ограничениях в поступлении пищи (например, при соблюдении «книжных диет» для похудения). И, как вы помните, в результате вскоре после голодания многие «похудевшие» с грустью отмечают, что ненавистные килограммы не просто вернулись в «свой домик» – на исходные позиции, но и, так сказать, «привели с собой еще немного друзей». Наш организм, по крайней мере «подсознательная» его часть, все еще живет по древним законам выживания. Поэтому период ограничений в питании он воспринимает не иначе как начало тяжелых дней. Он еще очень долго будет помнить о голодных днях, не даст вам больше худеть и постарается обязательно отложить часть жирка в виде запаса на «черный день».

Это правило работает настолько эффективно, что часто используется врачами-диетологами при лечении выраженных степеней истощения. Вначале такого пациента заставляют поголодать, а потом дают поесть вволю. При этом он начинает резко набирать вес!

Похудеть, голодая, невозможно! Точнее, невозможно удержать результат, а следовательно, вы не должны голодать!

Теоретически все очень правильно и просто, но как же на практике решить эту нелегкую задачу? Давайте опять вместе разбираться. Помните, откуда начинается тухнуть рыба? Правильно – с головы! Вот и мы начнем, пожалуй, с головы! В одном из отделов головного мозга (гипоталамусе) находится «центр голода». Этот

совсем небольшой участок (по размеру он немного больше сливы) служит командным пунктом мозга, контролирующим аппетит. А рядом с ним, как водится, расположен «центр насыщения». Результатом взаимодействия этих центров и является контроль над аппетитом. Центр голода всегда активизируется при падении уровня сахара в крови. Когда этот уровень падает ниже определенного предела, это служит сигналом для гипоталамуса на посылку через блуждающий нерв импульсов-команд желудку, итогом которых является приказ: «Накорми меня немедленно!» За проведение этих импульсов отвечает уже знакомый вам гормон – серотонин.

Помните, мы разбирали его свойства, когда говорили о пищевом поведении и влиянии гормонов? Он вырабатывается в организме из триптофана, его еще часто называют «гормоном счастья»?

Ну что – вспомнили? Видите, как все тесно переплетается? Так вот, когда серотонина вырабатывается недостаточно, это может повлечь за собой неудержимую тягу к еде и, конечно, прежде всего к углеводам. Если во время проведения методики вы все-таки испытываете голод, то, скорее всего, вашему организму не хватает триптофана. Когда желудок пуст, он отвечает на этот сигнал голодными сокращениями и увеличивает чувствительность вкусовых сосочков на языке. Сокращения пустого желудка вызывают у человека появление неприятных ощущений, которые он расценивает как состояние голода. Соответственно, постоянство уровня сахара в крови является важнейшим условием профилактики голода. Для этого в нашем организме есть большое хранилище сахара (глюкозы) – печень. В печени глюкоза хранится в виде длинных цепочек гликогена и аланина, получаемого (как вы уже знаете) из яблок.

Обычно состояние голода рано или поздно вынуждает человека принять пищу. И как только она попадает в рот, а затем и в желудок, из печени рефлекторно выделяются остатки гликогена, уровень глюкозы в крови опять повышается и наступает фаза «первичного насыщения». В результате все сыты и довольны, хотя питательные вещества в этот момент еще даже не попали в кровь. В народе это называется – «заморить червячка». В этом состоянии «центр насыщения» получает начальное возбуждение.

Полное возбуждение «центра насыщения» (то есть ощущение полноценной сытости) наступит только при одновременном выполнении двух условий:

1. В печени восстановлены запасы углеводов.
2. Желудок наполнен пищей.

Как же нам этого добиться? Да очень просто! Желудок будет наполнен разбухшими от воды отрубями, а запасы углеводов будут постоянно

регулировать за счет поступающего с яблоками пирувата аланина. Как только вы почувствуете начальные признаки голода, сразу съедаете яблоко с горсточкой отрубей.

Вот и все! Проблема решена без применения всевозможных народных и тем более специальных лекарственных средств. Теперь вы знаете, что худеть и оставаться при этом сытым и довольным – вполне реально. Главное – контролировать и вовремя предупреждать «голодные атаки» организма. Ведь с сильным голодом будет уже не так легко справиться, и это может свести на нет все ваши усилия.

Итак, мы с вами постепенно дожили до вечера. Если помните, в самом начале книги мы выяснили, что если утром большинство людей есть не хочет и завтракает больше по привычке, чем по желанию, то вечером все происходит с точностью до наоборот. Вечером приходит «дядя Жорик» и требует чего-нибудь вкусенького. Именно в это время в жизненном цикле организма человека происходят сразу два интересных события:

- повышается выработка инсулина, и, как следствие, – снижается уровень сахара в крови;•
- сознание постепенно отступает на второй план, и человеком начинает управлять подсознание с его яркими эмоциями и доминантными очагами.

Все это влияние выражается в одном – чувстве голода, которое уже слабо поддается сознательному контролю. Только не надо сразу себя за это ругать. Это состояние типично для большинства людей, и бороться с ним бесполезно. А следовательно, организм надо накормить!

Не верите своим глазам? Вечером – накормить?!

Все, кто хоть раз безуспешно пытался похудеть, наверняка в душе мечтали о такой диете, чтобы можно было кушать сколько угодно и в то же время сбрасывать ненавистные килограммы. «Что бы такое съесть, чтобы похудеть?» – самый популярный запрос в интернет-поисковиках. И самое интересное, что это возможно! Все дело, как оказалось, в правильном выборе продуктов, которые бы помогали человеку ощущать себя сытым и одновременно не мешали расставаться с лишним весом. Я говорю об огромном мире овощей. Не спешите брезгливо морщиться!

Тут как в старом анекдоте: «Вы не любите кошек? Да вы их просто готовить не умеете!» И это сказано в самую точку, так как измученная барышня с одиноким салатным листком на тарелке давно стала образчиком того, как худеть не стоит. Но

если к овощным салатам подходить творчески, с фантазией, они действительно могут превратиться в замечательные, вкуснейшие блюда!

Что делать – только за последние годы в ежедневном рационе современного жителя мегаполиса заметно уменьшилась доля свежих продуктов растительного происхождения. А ведь именно они способны существенно влиять на показатели кислотно-щелочного равновесия организма. Все остальные продукты (кратко их можно охарактеризовать словами жареные, вареные, печеные) смещают показатели крови в кислую сторону. А это эволюционно нетипично для человека и, соответственно, осложняет работу его организма. Овощи содержат мало азотистых веществ и много воды, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. Поэтому при питании овощами и фруктами повышается выведение азотистых производных с водой.

Для человека генетически обусловлено значение рН крови порядка 7,3–7,4. То есть для нормальной жизнедеятельности и поддержки правильной работы всех систем организма кровь должна иметь слегка щелочную реакцию. Тогда все биохимические процессы начинают идти по базовой программе, нормализуя обмен веществ. Этот уровень поддерживается автоматически многочисленными регуляционными системами. Любое существенное отклонение от него в ту или иную сторону может привести к непоправимым бедам.

Нормализовать рН крови можно довольно просто, добавив в свой ежедневный рацион питания такие продукты, как овощи, фрукты, ягоды, молоко, творог. Они содержат минеральные элементы щелочной направленности (кальций, магний, натрий, калий). Овощи богаты витаминами, микроэлементами, предотвращают мощный выброс инсулина и, следовательно, не приводят к накоплению лишних сантиметров на талии. Растительная клетчатка способствует медленному высвобождению энергии, помогает росту нормальной кишечной микрофлоры. Овощи лучше употреблять в виде салатов, заправленных одной столовой ложкой качественного нерафинированного оливкового масла (*extra virgin*). Оно способствует лучшему усвоению жирорастворимых витаминов и является хорошим источником полиненасыщенных жирных кислот.

Установлено, что во время «критических дней» у женщины набухает слизистая оболочка желчных протоков и нарушается отток желчи. Это может способствовать образованию камней в желчном пузыре. Но даже чайная ложка оливкового масла способствует полному сокращению и опорожнению желчного пузыря и препятствует застою желчи. В салат необходимо добавить также некоторое количество животного белка – обезжиренный творог или брынзу. Специи и чеснок без ограничений.

Зачем нужны эти ароматные и пикантные добавки к овощам? Расскажу чуть позже.

Вы уже знаете (к окончанию книги я все чаще с гордостью произношу эти слова), что при виде любой привлекательной на вид и запах пищи у нас сразу же выделяется слюна и желудочный сок. Наш организм в предвкушении трапезы заранее готовит условия для ее переваривания. Когда съеденная пища после химической обработки желудочным соком начинает порциями поступать в двенадцатиперстную кишку, происходит выделение желчи и панкреатического сока. Все эти процессы связаны между собой и необходимы для полноценного усвоения жиров, белков, углеводов. А теперь предположим, что вы ограничились салатом из одних только овощей. Но организм-то все равно выработает липазу для переработки жира и пепсин для расщепления белка. А ни того, ни другого в вашем салате, допустим-таки, и нет. Нет продуктов, которыми бы занялись пищеварительные соки. Нереализованные пищеварительные соки выделяются, перемешиваются и движутся, взаимодействуя только между собой и стенками желудка и кишечника.

А что же овощи? Полноценное переваривание овощей также нарушается. Органы пищеварения человека устроены таким образом, что могут хорошо перерабатывать мясной и рыбный белок, углеводы и жиры. Однако в них полностью отсутствуют ферменты, которые бы расщепляли растительную клетчатку. Поэтому овощи, задержавшись в желудке на пару часов, всего лишь пропитываются соляной кислотой на погибель чужеродной бактериальной флоры. Но, в отличие от того же мяса, они подвергаются лишь наружной химической и физической обработке. Затем они транзитом проходят через весь кишечник, и только в слепой кишке продолжается их переваривание. Лишь микробы, живущие в этом отделе кишечника, способны расщепить растительную клетчатку, которая неподвластна пищеварительным сокам и ферментам организма.

Обычно я не ограничиваю количество овощей в рационе своих пациентов, если только они не начинают жаловаться на излишнее газообразование и вздутие кишечника. Дело в том, что при переедании овощей с ними не может справиться никакая бактериальная флора. В результате появляются типичные симптомы – плеск, урчание, боли в животе, усиленное газообразование, диарея, запоры – известные во врачебной практике как бродильная и гнилостная диспепсия.

Нежелательные процессы обостряются, если человек злоупотребляет вовсе не перевариваемой растительной клетчаткой, например, свежей капустой.

Овощи, богатые витаминами и микроэлементами, безусловно, необходимы для нормализации обменных процессов. Но чрезмерное увлечение растительной пищей тоже несет в себе определенную опасность. Пациентам, имеющим в анамнезе гастриты и другие нарушения слизистой желудка, я рекомендую мельче нарезать

овощи или готовить из них икру с помощью мясорубки. В этом случае допустимо также тушение овощей или приготовление их на пару.

В этом смысле квашеная капуста намного полезнее, так как во время ее брожения в бочках улетучивается вредный для организма сероводород. И, кстати, любая капуста имеет свойство активно накапливать в себе нитраты, избавиться от которых можно, просто слив рассол, в который они переходят, или удалив кочерыжку.

За счет объемности салат быстро заполняет желудок, но сам по себе насыщает плохо. Поэтому его главное назначение – заменить собой только основную часть еды, тем самым безболезненно снизив общую ценность вечернего меню. При этом вовсе не обязательно пихать в себя целую порцию салата. При желании вы вполне можете ограничиться помидором или свежим огурцом.

Некоторые диетологи с целью уменьшения аппетита рекомендуют своим пациентам готовить все блюда с минимальным количеством специй и соли. Исключить перец, уксус, горчицу, питаться более однообразно. Ведь при этом любая пища покажется нам безвкусной и будет только вызывать отвращение.

Соль для людей никогда не была просто продуктом – всегда чем-то большим. Ей посвящают пословицы, связывают с ней суеверия. Но наше порой безудержное влечение к соли часто не соответствует реальным потребностям. Мы привыкли досаливать любую еду – окунать в солонку лук, огурцы, помидоры, картошку. А знаете, на самом деле это не имеет никакого отношения к реальным потребностям вашего организма.

Хотя, на мой взгляд, «белой смертью» соль называли, несколько погорячившись! В разумных количествах для большинства из нас соль сравнительно безвредна. Помните, когда-то была замечательная передача «В мире животных» с обаятельным и всенародно любимым ведущим Николаем Николаевичем Дроздовым? Ах, сколько прекрасных передач уничтожили в угоду одноликим шоу! Те, кто еще застал эту передачу, могут вспомнить, как лоси в условиях дикой природы лижут солончаки. Любому организму соль просто необходима, но люди зачастую потребляют ее сверх всякой меры.

Мне кажется, наиболее правильным будет сократить количество потребляемой нами соли, скажем, до одной чайной ложки в сутки. Но только учтите, что в это количество входит и «скрытая» соль – та, что содержится, например, в квашеной капусте, соленой рыбке или огурчиках.

Между прочим, для выведения соли расходуется множество сил и ресурсов нашего организма. Вдумайтесь только – каждые 10 г поваренной соли задерживают в нас

один литр воды, что обеспечивает прибавку веса на целый килограмм! А вода, накапливаясь, вызывает отеки, увеличивает нагрузку на сердце и почки и автоматически увеличивает ваш вес! Кстати, отвыкнуть от избыточного потребления соли совсем нетрудно. Тем, кто решил на время полностью отказаться от употребления соли, я бы посоветовал в течение двух недель употреблять пищу, не требующую подсаливания, и вскоре потребность в этом отпадет сама собой.

Правильнее всего не исключать соль полностью, а лишь постепенно до минимума ограничить ее количество. При этом вкусовые рецепторы быстро восстановятся, что позволит вам почувствовать тончайшие ароматы пищи. Следует заметить, что в первое время после отказа от соли организм будет стремиться освободиться от ее накоплений (возможны частые мочеиспускания), но по мере очищения все нормализуется.

Хорошая замена соли – сухая морская капуста, имеющая солоноватый вкус. Только добавлять ее следует в готовые блюда, иначе их внешний вид вас не порадует. Я также рекомендую некоторым своим пациентам использовать соли с пониженным содержанием натрия, так называемую гипонатриевую соль. Многие не знают, что около трети людей являются натрий-резистентными (не чувствительными к соли), и им уменьшение ее количества не дает ни профилактического, ни лечебного эффекта.

Хотя большинство врачей до сих пор уверены в том, что поваренная соль повышает артериальное давление, на самом деле это не совсем так. Группа ученых, которая в свое время выдвинула этот тезис, сейчас сама все менее в нем уверена. Как выяснилось в более поздних исследованиях, радикальное исключение соли из рациона человека способствует развитию сердечных аритмий и резко повышает уровень «плохого» (вызывающего развитие атеросклероза, инфарктов и инсультов) холестерина.

Я считаю, что в любой пище обязательно должно присутствовать все разнообразие вкусовых компонентов, так как именно оно влияет на полноценное выделение пищеварительных соков и ферментов, а следовательно, правильное усвоение всех составляющих пищи. Поэтому я против так называемых бессолевых диет.

Для придания салатам пикантности неплохо было бы добавить туда немного уксуса, лимонного сока, специй и пряностей. Приправы и специи придают полезной пище цветное разнообразие и вкусовое великолепие, не добавляя при этом ни одной лишней калории.

И вы знаете – ученые из Тайваня со мной согласны! Они в эксперименте доказали, что капсаицин (вещество, придающее жгучий вкус красному перцу) способен подавлять рост клеток жировой ткани. Ранее было доказано, что ожирение можно

излечить, остановив превращение незрелых клеток жировой ткани – преадипоцитов – в зрелые – адипоциты. Капсаицин не дает преадипоцитам наполняться жиром и превращаться в полноценные клетки жировой ткани. Под его влиянием адипоциты получают особый биохимический сигнал, приводящий к самоуничтожению клеток (апоптозу). Эффект проявлялся даже при мизерных дозах капсаицина, соответствующих концентрации этого вещества в желудке человека, питающегося обычными блюдами тайской или индийской кухни.

Другое вещество – пайперин, придающее черному перцу пикантную жгучесть, увеличивает активность определенных энзимов и ускоряет кровоток, способствуя тем самым улучшению пищеварения и лучшему усвоению питательных веществ. Пайперин смягчает желудочные колики, способствует детоксикации печени и проявляет антиоксидантное антибактериальное действие.

Ну, хватит о соли с перцем. Давайте поговорим о любимом кофе. Лично я обожаю капучино с корицей! В традиционной китайской медицине, кстати, корица считается одним из пятидесяти основных лечебных растений.

Ее польза была подтверждена в результате недавно проведенных очередных научных исследований. В этот раз ученые сумели доказать, что ежедневное употребление всего одной чайной ложки корицы помогает более эффективно перерабатывать глюкозу в гликоген, то есть снижает уровень сахара в крови и не допускает трансформации избыточных углеводов в жиры. Экстракт корицы гарантированно снижает содержание сахара в крови после еды у грызунов (лабораторных крыс) и людей! Разумеется, наиболее важно это для людей, страдающих сахарным диабетом второго типа! К тому же корица способна снижать у таких пациентов уровень триглицеридов, «вредного» холестерина и подспудно – артериальное давление.

Вообще-то любые пряности и специи в той или иной мере способны защищать от поражения сосуда и ткани при сахарном диабете. Ведь если уровень сахара в крови высок, в организме запускается процесс присоединения сахара к молекулам белка (protein glycation). Образующиеся в результате вещества активизируют иммунные реакции, что приводит к воспалениям и поражению сосудов и органов. Специи препятствуют образованию веществ, повреждающих сосудистую стенку.

Исследователи обнаружили прямую связь между содержанием фенола в специях и их способностью предотвращать воспаления. В составе таких специй, как гвоздика и корица, содержится 30 % и 18 % фенола от их сухого веса соответственно. Один из авторов исследования Диана Хэртл (Diane Hartle) отмечает, что разные специи содержат разные типы фенолов, которые по-разному воздействуют на организм, так что разнообразие специй в пище может принести нам максимальную пользу. «Поскольку пряности и специи содержат мало калорий и относительно недороги, это хорошая возможность добавить антиоксидантов и противовоспалительных

средств в ваш рацион», – говорит соавтор исследования доктор Джеймс Харгров (James Hargrove).

Все диеты обычно рекомендуют довольно однообразную пищу. Вареные и паровые мясо и овощи имеют пресный вкус. Имбирь, паприка, корица, розмарин вернут разнообразие в вашу жизнь. Ешьте вкусную пищу, это только прибавит вам здоровья и настроения!

Теперь немного слов по поводу алкоголя. Существует целый ряд продуктов, о которых мы постоянно слышим противоречивые отзывы: то, что они безумно полезные, то, что их ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Одним из таких продуктов является красное вино. Поступайте как французы: позволяйте себе вместе с вечерним салатом выпить немного сухого красного или белого вина. Молодое вино задерживает поступление углеводов в кровь, помогает перевариванию белков и заметно снижает вечерний аппетит, потому что служит частичным источником энергии, не требующим выработки инсулина. По этой же причине белое сухое вино можно даже включать в рацион больных сахарным диабетом. Есть предположение, что именно красное вино является возможной причиной того, почему французы, употребляющие в пищу много животного жира и имеющие высокий уровень холестерина в крови, реже людей других наций страдают сердечно-сосудистыми болезнями. Вероятно, именно красному вину обязаны французы своим здоровым сердцем.

Большинство диетологов, особенно старой формации, запрещают принимать алкоголь даже в мизерных количествах по одной простой причине – вино ослабляет самоконтроль и способствует аппетиту. Я опять позволю себе не согласиться с их мнением и даже рекомендую своим пациентам ежедневно выпивать за ужином до 250 г вина. Ведь сухие вина производятся без добавления спирта – путем естественного брожения сахара, содержащегося в винограде.

Все недостатки красного вина связаны с содержанием в нем алкоголя, за исключением, как бы это странно ни звучало, головных болей, которые вызываются особым химическим веществом под названием танин, придающим вину красный цвет и остроту вкуса. Это вещество содержится в кожуре винограда, поэтому в белом вине танина меньше, чем в красном. От восприимчивости человека к танину зависит, насколько сильная может быть головная боль и возникнет ли она вообще.

Поэтому вино надо тоже пить правильно! Всего один бокал и не до салата и не после, а во время еды.

Кстати, знаете ли вы, что вина из сортов винограда «Каберне» и «Мерло» даже назначались экипажам атомных подводных лодок и персоналу, обслуживавшему радиоактивные установки в США, СССР и в других странах? Однако совершенно непьющим людям я бы все-таки не рекомендовал перенимать эту привычку, поскольку это может вызвать у них определенные проблемы со здоровьем.

А сейчас давайте от напитков вернемся к нашей любимой еде. Думаю, вы согласитесь, что нет ничего питательнее, чем куриные яйца. Яйца созданы природой для обеспечения зародыша цыпленка белками, витаминами и минеральными веществами. Несмотря на широко известную озабоченность по поводу повышенного содержания холестерина и возможность заражения сальмонеллезом, яйца остаются популярным и недорогим видом пищи.

Многие врачи-диетологи избегают их назначать, так как в яйцах много жира и холестерина. Но эти компоненты содержатся только в яичном желтке. Как ни странно, хотя яйцо является весьма питательным продуктом, от него все-таки не толстеют. Лецитин, который содержится в желтках, богат холином, способствующим переносу холестерина кровью и распаду жиров. Он также входит в состав клеточных мембран и нервных волокон. Хотя организм способен вырабатывать необходимое для жизнедеятельности количество холина, доказано, что холин, получаемый дополнительно из продуктов питания, может быть полезен для вывода накопленных в печени жиров, а также для лечения некоторых видов нервных заболеваний.

Перед тем как ложиться спать, я рекомендую своим пациентам съесть пару вареных яичных белков. Не путайте, пожалуйста, не пару яиц, а пару вареных яичных белков!

Меня часто спрашивают: «Почему яичный белок должен быть именно вареный?» Протеины яичного белка находятся в нем в виде отдельных молекул, свернутых в клубки, которые очень быстро и хорошо усваиваются. Когда мы варим яйца, часть связей в белках рвется. Белковые молекулы распрямляются, спутываются, и организму тяжелее их усвоить. В результате яичный белок всю ночь находится у нас в желудке, постепенно усваиваясь и поддерживая нас аминокислотами.

Диетологи довольно давно признают яичный белок «золотым стандартом» качества протеина. Он содержит в себе все 8 незаменимых аминокислот (то есть таких аминокислот, которые организм должен обязательно получать извне). Других аминокислот там также немало. Из этих аминокислот ваш организм будет создавать гормоны ночью, пока вы спите, и в утренние часы. Яйца не содержат углеводов, но мы исключаем яичный желток, так как в нем для нашего случая довольно много жиров. Не я придумал это правило – съедать на ночь два яичных белка. Эта рекомендация содержалась в одной старой книге по диетологии (еще

довоенных времен), которую мне удалось найти в научной библиотеке Оксфордского университета.

Кстати, мало кто знает, что у белка яйца есть еще одно положительное свойство. Недавно проведенные исследования показали, что протеин яичного белка снижает уровень холестерина в целом и увеличивает уровень «хорошего» холестерина (липопротеиды высокой плотности).

Японские и тайваньские ученые провели эксперимент, в котором приняли участие три группы женщин-добровольцев. Все они были практически здоровы за исключением повышенного уровня холестерина в крови. Испытуемые ели диетически приготовленную пищу с ежедневным потреблением 70 г протеина. 30 % протеина первая группа получала из яичного белка, вторая группа – из коровьего сыра, и третья – из соевого сыра. Вес тела и ежедневные физические упражнения оставались неизменными в продолжение всего исследования, но, как выяснилось в результате эксперимента, у группы, получавших протеин из яичного белка и соевого сыра, общий уровень холестерина понизился. Причем у первой группы, кроме того, увеличился уровень «хорошего» холестерина. У группы, получавшей коровий сыр, уровень холестерина в крови несколько вырос. По одной из гипотез, антихолестериновый эффект возникает благодаря тому, что неусвояемая пептидная фракция яичного белка, попадая в желудочно-кишечный тракт, «связывает» стероиды (к ним относится и холестерин) и выводит их из организма. По другой теории, на уровень липидов (жиров) в крови воздействует сера, содержащаяся в некоторых аминокислотах. Как всегда, истина где-то рядом. Но согласитесь, ведь для нас важен сам факт!

Поскольку яичный белок не содержит лактозу, его вполне могут употреблять люди, имеющие проблемы с другим прекрасным источником белка – молоком.

На первом этапе пациенты иногда жалуются мне на нарушение сна. Это вполне объяснимое явление, и особенно оно проявляется у тех, кто самостоятельно пытается ограничить необходимое количество углеводов – фруктов. В режиме нехватки углеводов организм может просуществовать всего лишь от 12 до 48 часов. Именно настолько хватает запасов резервного гликогена в мышцах и печени. Потом в поисках энергии ваш организм вынужден активно разрушать не столько жировую, сколько белковую ткань собственного тела. И прежде всего, разрушаются клетки кишечника, которые отвечают за полноценное усвоение всех питательных веществ и витаминов. Это типичная ошибка людей, которые пытаются самостоятельно избавиться от лишнего веса.

Ох уж мне эта самодеятельность!

Мы-то с вами уже знаем, что резкое ограничение углеводов, содержащихся во фруктах, может привести не только к гипогликемии и голоду, но и к понижению уровня триптофана в крови. Ведь триптофан не может усвоиться без углеводов, а именно он необходим для образования серотонина (гормона удовольствия). Эта проблема, к счастью, легко и довольно быстро решается нормализацией состава рациона.

Главное, чтобы при расчете общего дневного рациона количество углеводов не опускалось ниже 180 г в день (что и составляет примерно три крупных яблока). Этого вам будет вполне достаточно, чтобы нормально подпитывать клетки мозга и не провоцировать гипогликемию.

Поэтому давайте договоримся, что с самого начала мы все будем делать правильно и ни в коем случае не станем полностью лишать организм углеводов. Вместо этого мы будем приучать его к «хорошим углеводам». Вначале он, скорее всего, не захочет перестраиваться и будет сопротивляться. Для него переход от легкоусвояемых к трудноусвояемым углеводам будет труден и непривычен. Но мы проявим упорство и рано или поздно заставим его считаться с нашим решением!

Рафинированная еда всегда усваивается слишком быстро – уровень сахара сначала резко возрастает (гипергликемия), а потом резко падает (гипогликемия), и вы почувствуете сонливость и усталость, а вскоре и очередной приступ голода. Из продуктов, содержащих быстроусвояемые углеводы, организм получает их всегда с избытком. Куда же он складывает все лишнее? Естественно, накапливает в виде жира! Так, например, употребляя в пищу чрезмерное количество совершенно безобидной свеклы, бананов или моркови, считая их низкокалорийными, мы не задумываемся, что все они имеют очень высокий гликемический индекс и вызывают бурное выделение инсулина. А вот из медленно усвояемых углеводов (каши, фрукты) организм берет ровно столько энергии, сколько ему нужно для жизни. И энергия эта поступает не бурным, бесконтрольным потоком, а медленной, плавно текущей рекой.

Давайте повторим еще раз, так как для меня очень важно, чтобы вы это поняли!

- Чем больше вы употребляете «быстрых» углеводов, тем больше сахара поступает в вашу кровь.
- Уровень сахара в крови регулирует поджелудочная железа. Регулируя уровень сахара в крови, она отправляет излишки сахара в жир. Избытки сахара преобразуются в жир!

- Отсюда следует вывод: питание должно быть таким, чтобы не возникало излишка сахара в крови.
- Что делать? При формировании своего рациона необходимо выбирать продукты с низким гликемическим индексом (гликемический индекс показывает, как тот или иной продукт повышает содержание сахара в крови).
- Не будет излишка сахара в крови – не будет откладываться жир.

Все поняли?

Поэтому на весь период прохождения методики следует категорически отказаться от употребления «быстрых углеводов»!

Это одно из главных условий. Необходимо полностью исключить из своего рациона не только конфеты, пирожные, мороженое, но абсолютно все продукты, содержащие сахар. Внимательно читайте состав на этикетках! Под временным запретом также все изделия из муки: хлеб, макароны, а также картофель и белый рис. Фруктовые соки (даже свежевыжатые) и мед временно исчезают с вашего стола.

Так уж устроен наш организм, что в первую очередь он почему-то всегда старается получить энергию из углеводов, а еще лучше из их разновидности – быстрых сахаров из только что съеденных нами продуктов, потом тратит те же углеводы, но накопленные в виде гликогена в печени и мышцах, и только в самую последнюю очередь, нехотя, достает жирок из своих подкожных запасов. Ох, как же он не любит тратить эти запасы! Но жизнь есть жизнь, и для нормального существования, поддержания жизненно важных функций (сохранения температуры тела на уровне 36,6 °С, движения и т. д.) любому организму необходимо потреблять энергию. И как только нам удастся ограничить количество поступающей пищи, организм рано или поздно вынужден будет расходовать энергию из собственных «закромов».

Таким образом, вполне логично было бы предположить, что, создавая систематическую и адекватную нехватку питательных веществ и не давая организму пополнять запасы жировой ткани, мы вынудим его использовать собственный жировой балласт. Если мы исключим из питания «плохие» углеводы и уменьшим до минимальной нормы количество жиров, то обмен веществ начнет работать по базовой модели, то есть использовать собственные жиры на энергетические нужды организма. Тут главное – выдержать «золотую середину». С одной стороны, нельзя перегибать палку и урезать рацион до минимума, а с другой

— нельзя оставлять возможность организму полностью восполнять утраченную энергию за счет поступающих продуктов питания. Соблюдение баланса всегда основывается только на реакции организма и постоянно подстраивается под него.

Так как большинство этих сложных биохимических перестроек тяжким бременем лягут на нашу печень, ее, любимую и многострадальную, надо немного поддержать, используя все те же гепатопротекторы на основе расторопши.

Те, кто принципиально не пьет никаких таблеток и препаратов — это ваш выбор. Но невозможно обеспечить полноценное поступление всех необходимых витаминов и минералов в организм человека, особенно в условиях вынужденного ограничения рациона питания, без применения витаминно-минеральных комплексов. Поэтому если не хотите осложнений, обязательно принимайте их ежедневно!

Начинать следует с двойной дозы для того, чтобы быстро насытить ими организм. Один прием на завтрак, второй — на ужин. Через месяц можно перейти к однократной физиологической дозировке. По возможности используйте витаминно-минеральные комплексы классификации GMP. Их эффективность во много раз превышает синтетические аналоги, и вы вскоре сможете в этом убедиться.

Думаю, прочитав эту книгу, вы уже поняли, что ваше здоровье обеспечивается правильным функционированием сложной и фундаментальной системы с множеством связей и зависимостей. Витамины группы В и С способствуют сжиганию жиров. А хром помогает контролировать уровень сахара в крови и противостоять великому соблазну попробовать мучное и сладкое. Все разновидности витаминов и минералов необходимы нашему организму, поскольку они активно задействованы и являются катализаторами его биохимических реакций. Дополнение рациона какой-то одной группой витаминов и микроэлементов не сможет полностью обеспечить работоспособность этой сложнейшей системы, тем более в столь сложный для нее период.

Многие витамины и минералы не вырабатываются организмом и могут быть получены им только извне. Об этом всегда нужно помнить! И никогда не принимайте витамины на пустой желудок. Они усваиваются только при взаимодействии с белком.

Если вы все делали правильно, то потеря в весе к концу второй недели может составить порядка 5–7 кг. Может — не значит должна! Все зависит от вашего первоначального веса и тщательности выполнения всех требований методики. Зачастую это первое снижение веса становится мощным психологическим стимулом для уже отчаявшихся похудеть людей. Настроение повышается,

появляется чувство бодрости и уверенности в победе над весом. После этого можно переходить ко второму этапу методики.

Если вам не удалось избавиться даже от 5 кг, значит, скорее всего, вы поспешили и что-то сделали неправильно. Прочитайте еще раз всю книгу и постарайтесь самостоятельно найти и устранить ошибку. При этом начиная заново первый этап, лучше всего повторить его, как положено, с начала очередного месячного цикла. По опыту знаю, что 80 % всех ошибок сводятся к неправильным, нерегулярным физическим нагрузкам или несвоевременному началу проведения методики!

Учтите, что на первом этапе категорически нельзя задерживаться более трех недель как по медицинским показаниям, так и на основании здравого смысла. Все хорошо в меру!

Вы также должны отдавать себе отчет в том, что предлагаемый режим питания является усредненной схемой, представленной скорее для примера, чем для механического копирования и безусловного применения. В нашей клинике мы используем предлагаемую схему питания первого этапа только как тестовый режим, помогающий наметить дальнейшую тактику лечения, которая на втором этапе может постоянно меняться в соответствии с меняющейся ситуацией и реакцией организма пациента.

Можно – нельзя

Общие правила жизненного уклада:

1. Воду (без газа) можно пить всегда, в любое время! Главное – равномерность ее употребления. Количество воды определяется вашими потребностями, но на первом этапе не должно быть менее 1,5 литра в сутки. С целью приучить себя к равномерному употреблению воды в течение всего дня, на рабочий стол следует поставить бутылку с водой, наклеив на нее яркую этикетку – напоминание о своевременном приеме воды. Необычный, яркий предмет всегда притягивает взгляд. Правило следующее: как только вы посмотрели на бутылку, должны отпить из нее любое количество воды. Это может быть один глоток или полбутылки. Решать вам. Правило действует до 18:00. После шести можете пить воду исключительно по желанию.

2. Желательно держать под рабочим столом сдутый футбольный мяч, который периодически во время работы перекладывать ногами из стороны в сторону (время выполнения этого упражнения определяется самостоятельно).

3. Важно!!! Каждую неделю (в выходные) организовывать дни отдыха – чаще выбираться на экскурсии (музеи, парки, другие города), ездить на прогулки за город, больше передвигаться пешком. Как можно чаще выходить из дома под любым предлогом. Все эти мероприятия следует проводить исключительно с утра, в первой половине дня.

4. Попробуйте сократить до минимума общение с теми из своих знакомых и родственников, которые «загружают» вас своими проблемами.

5. По возможности, на время полностью откажитесь от просмотра телевизора, допускается просмотр DVD, использование компьютера, Интернета. Вспомните о любимых книгах.

Общие правила питания:

- чай, кофе, соль, чеснок, специи, соевый соус, уксус – по желанию в обычных, привычных количествах.
- желательно ежедневно употреблять в качестве заправки к салату одну чайную ложку бальзамического или винного уксуса и специю куркума (по вкусу).

Запрещенные продукты:

- сахар и все, что содержит сахар, соки, мед, фруктоза в порошке;
- хлеб и любые изделия из муки;
- картофель и белый шлифованный рис.

Регулярно в течение всего дня употреблять любые отруби без сахара. Они должны быть всегда с собой (на работе, дома, в дороге).

Начинать употребление отрубей следует с 3–4 столовых ложек в день, постепенно увеличивая их количество так, чтобы к концу недели оно составляло 100 г в сутки. Отруби надо обязательно запивать водой, чаем, кофе или иным напитком.

Противопоказания к приему отрубей: обострение гастрита, колита и язвенной болезни желудка, а также геморроя. При наличии геморроидальных узлов, во избежание обострения, необходимо использовать любые ректальные свечи.

Типовое расписание на день:

1. Утром подъем, посещение туалета, взвешивание. Составить график изменения веса по дням.
2. Выпить стакан воды.
3. Умыться, причесаться и привести себя в порядок.
4. Надеть хлопчатобумажное или легкое шерстяное белье (термобелье по погоде). Никаких резиновых и целлофановых штанов и поясов!!!
5. Принять одну пробирку (ампулу) L-карнитина – 1500 мг.
6. С нескрываемым удовольствием выйти на пешую прогулку по улице или на беговую дорожку. Темп ходьбы умеренный, чтобы не было одышки (так, чтобы вы могли без одышки разговаривать по мобильному телефону). То есть ходить надо на пределе дыхания, но не задыхаясь. Воду можно пить всегда! Во время ходьбы по улице можно использовать метод «догони прохожего»: ускоряетесь на время, пытаетесь догнать впереди идущего человека, как только почувствуете нарушение дыхания, сразу сбавляйте темп ходьбы. Отдышались – выбираете следующую «жертву». Все время следите за дыханием, избегайте одышки! Ходьба – обязательно, ежедневно в течение одного часа! Если по утрам ходить не получается, то можно ходить днем или по вечерам, при этом продолжительность ходьбы увеличивается до 80 минут.
7. После ходьбы выпить вторую пробирку (ампулу) L-карнитина – 1500 мг.
8. За час до прогулки и 1,5 часа после нее ничего не есть. Воду пьем сколько угодно.
9. Через полтора часа после прогулки завтракаем. На завтрак выпить стакан (200 г) любого кисломолочного продукта, содержащего живые бифидобактерии без ароматических добавок. Съесть горсть кедровых орешков (при отсутствии аллергии), помещающихся в зажатом кулачке, и небольшое количество отрубей. Кедровые орехи лучше всего покупать в вакуумной упаковке, проверенных фирм, в

магазинах; за завтраком принимаем одну капсулу витаминно-минерального комплекса.

10. До 18:00 съесть равномерно в течение оставшегося времени 2–4 крупных яблока (любого сорта и цвета) или 2 больших грейпфрута. Яблоки при желании можно потушить или запечь со специями.

11. С 18:00 можно есть неограниченное количество сырых овощей (хоть таз), кроме моркови и свеклы, в течение любого времени (хоть до ночи).

12. В интервале с 18:00 до 22:00 съесть салат из свежих овощей с добавлением одной столовой ложки нерафинированного оливкового масла, двух столовых ложек обезжиренного творога, уксуса (по желанию), любых специй (желательно «куркума»). После салата принять одну капсулу CoQ^{10} и одну – витаминно-минерального комплекса.

13. Во время употребления салата желательно выпить бокал (100–150 г) сухого красного или белого вина. При хронических головных болях – вино только белое.

14. На ночь (прямо перед сном) съесть два отварных белка куриных яиц. Их можно солить перчить и заедать овощами

Две недели спустя (второй этап)

Второй этап методики должен начаться через 2–3 недели после первого, но обязательно со второй фазы (прогестероновой) месячного цикла. Торжество прогестерона убавит решительности, но добавит рассудительности, сосредоточенности и наблюдательности. Что, кстати, позволит вам максимально точно соблюдать новые правила второго этапа.

В нашей клинике мы составляем рацион второго этапа на основании анализа ответной реакции организма на первый этап. Но поскольку, не выходя за формат этой книги, такой возможности у меня, естественно, нет, попробую опять составить некие усредненные рекомендации, подходящие для большинства людей.

Все люди разные: мужчины и женщины, старики и подростки, имеющие огромный вес или лишние пять кило, а главное – с разными причинами, приводящими к избыточному весу. Поэтому на втором этапе для вас вполне допустимы некоторые индивидуальные отклонения от предлагаемого варианта программы. Будьте гибкими, думайте, анализируйте, а что касается необходимых знаний – вы уже вполне достаточно получили их из этой книги.

В начале второго этапа я всегда рекомендую своим пациентам сдать анализ волос на микроэлементы, чтобы выровнять рацион питания на микроэлементном уровне. Контрольный анализ следует повторить примерно через 4 месяца. За это время возможны любые изменения. К примеру, при обильном употреблении овощей довольно часто в организме начинает накапливаться стронций. Он опасен тем, что вытесняет кальций и магний и в конечном итоге может даже спровоцировать развитие остеопороза, который вы можете заполучить даже не в 60–80 лет, а уже в 30–40 лет.

Если вы живете в средней полосе России, когда-нибудь «сидели на диете», страдаете от аллергии, я могу с точностью до 95 % гарантировать, что у вас наличествует дисбаланс по определенным микроэлементам. Мы можем это проверить прямо сейчас.

Скажите, вам случалось вдруг почувствовать резкую потребность в том или ином продукте? Особенно по вечерам? Как обычно говорят мои пациенты: «Захотелось того, сама не знаю чего». В этот момент желание что-то съесть может быть настолько сильным, что несмотря на запреты, данное накануне себе слово, а порой и предстоящие муки раскаяния за содеянное, вы все равно открываете холодильник. И, конечно, набрасываетесь на кусок колбасы... или несколько соленых огурцов... или торт... а может, и на все вместе! В результате получаете муки самобичевания плюс изжогу, отеки и несколько лишних сантиметров на бедрах и животе. Но полноценного удовлетворения желания, потребности, как правило, не происходит.

Нет смысла ругать себя за отсутствие силы воли, потому что в этот момент нами полностью руководят потребности нашего организма. Научные исследования показали, что практически все женщины и около 70 % мужчин периодически испытывают подобную непреодолимую тягу к какой-либо пище. Помните правило – если нам чего-то хочется, значит, нам этого не хватает? Надо разбираться, почему не хватает, а не вести вечную борьбу с самим собой.

Вот как изобразил это О'Генри в своем рассказе «Персики»: «... Милый, – произнесла она с видом Клеопатры, высказывающей Антонию пожелание, чтобы Рим был доставлен ей на дом в оригинальной упаковке. – Милый, я, пожалуй, съела бы персик.

Малыш Мак-Гарри встал и надел пальто и шляпу. Он был серьезен, строен, сентиментален и сметлив.

– Ну что ж, – сказал он так хладнокровно, как будто речь шла всего лишь о подписании условий матча с чемпионом Англии. – Сейчас пойду принесу...

... – Гадкий мальчик! – влюбленно проворковала она. – Разве я просила персик? Я бы гораздо охотнее съела апельсин».

О'Генри описал типичный пример – период беременности. В это время многие женщины начинают вытворять на первый взгляд странные вещи. У некоторых из них появляется непреодолимое желание съесть что-то особенное, порой даже вовсе несъедобные продукты (например, мел).

Все объясняется просто. Дело в том, что беременность – состояние, характеризующееся повышенной потребностью в витаминах и микроэлементах, в частности – в кальции, который нужен для строительства костной системы будущего малыша. Во время беременности у женщин обостряется способность «слушать свой организм», недаром окружающие часто говорят о взгляде, обращенном как бы «вовнутрь». Организм посылает сигнал: «мне нужен кальций», и женщина находит мел... Эта возможность – слышать свой организм, после рождения малыша частично утрачивается, но любая женщина может ее развить в себе снова. Мужчинам, к сожалению, природой это не дано.

Ожирение во многом можно рассматривать как болезнь «голодного» организма! Голодного на микроэлементном уровне. В развитых странах ожирение – это обычно удел социально неблагополучных слоев населения. Другими словами – болезнь бедняков! Полноценная, насыщенная полезными веществами еда «выключает» подобные поисковые реакции организма – «что бы еще съесть, чтобы добыть жизненно важные микроэлементы». Получается, что любой житель мегаполиса, любой из нас, действительно недополучает жизненно важные полезные вещества, пытаюсь компенсировать их дефицит не разнообразием, а количеством пищи. Происходит замена качества количеством! А избыток жиров, углеводов и пресловутых калорий при сохраняющемся дефиците необходимых минеральных веществ неизбежно приводит к появлению избыточного веса. В то же время обогащение рациона витаминами, микроэлементами, минералами, полезными жирными кислотами, другими необходимыми нутриентами рассматривается как действенный способ борьбы с вечным желанием что-нибудь съесть.

Как же понять, какого именно микроэлемента не хватает именно вам?

Некоторые «загадки организма» мы, врачи, разгадывать научились. Например, при патологической тяге к сладкому часто удается усмирить ее, просто добавив в рацион препараты хрома. И человек начинает проходить мимо заманчивых сладостей в витринах, как будто их там нет вовсе. Но мир микроэлементов огромен и живет по своим законам, поэтому идеальным решением проблемы будет проведение анализа волос на микроэлементы. Вы можете резонно спросить: «А почему не анализ крови?»

Если мы сделаем анализ крови, то увидим содержание элементов именно на момент сдачи анализа. Можно накануне съесть продукты, богатые теми или иными микроэлементами, и их в анализе окажется достаточно, но на следующий день содержание их вновь может снизиться. Волосы, в отличие от крови, структура «накопительная». В них накопление микроэлементов идет день за днем, и по анализу волос мы получим полную картину за длительный срок. Анализ волос – едва ли не лучший способ для выявления тяжелых металлов, которые являются фактически ядами и с которыми вы можете жить много лет, даже не подозревая об этом.

Все остальные способы определения этих элементов менее точны. Анализ волос также помогает выявить многие заболевания на ранних стадиях – ведь каждый недуг имеет свой «микроэлементный портрет».

Но вернемся, пожалуй, к нашей методике. На втором этапе ваш рацион в обеденное время могут украсить умеренные порции нежирного творога, постной говядины, телятины, белого мяса курицы и индейки, рыбы и морепродуктов. Минимум 2 раза в неделю следует употреблять рыбу жирных пород, например лосось или тунец, содержащие омега-3 ненасыщенные жирные кислоты. В качестве гарниров можно использовать сырые и вареные овощи.

Количество белковых продуктов следует рассчитать для себя индивидуально с учетом идеальной массы тела. Этот вопрос мы подробно разбирали в главе, посвященной белкам, поэтому не буду повторяться. Позволю себе только напомнить, что общее количество белка в суточном рационе не должно быть менее 70 г, а количество жиров не должно превышать 30–35 г.

Добиться этого равновесия вам поможет дополнение рациона спортивным питанием – «изолятом протеина». Не надо этого пугаться! Я ведь ясно выразился: поможет! Само слово «изолят» (протеина) подчеркивает его чистоту и однокомпонентность. Это наиболее легко усвояемый белок, полученный из концентрата чистого белка молочной сыворотки, очищенный с помощью тщательной микрофльтрации от жира и лактозы. То есть белковая добавка, в которой полностью отсутствуют жиры и углеводы.

Хочу подчеркнуть, что изолят протеина является всего лишь дополнением рациона питания, но ни в коем случае не его заменой!

Итак, теперь перед вами уже весь мир белковых продуктов, ну или почти весь. Только не надо набрасываться на все сразу. Давайте начнем, скажем, с творога, как наименее жирного и легко усвояемого белкового кисломолочного продукта.

Творог

Творог, если этого кто-то не знал, получается в результате сквашивания молока молочнокислыми бактериями и отделения сыворотки. Он полезен почти всем. Исключение составляют разве что люди с некоторыми разновидностями мочекаменной болезни (творог содержит особый белок, который для них нежелателен). Еще его следует избегать при некоторых заболеваниях и в тех случаях, когда возникает необходимость в ограничении (или полном отказе) от поступления в организм кальция.

Творог я рекомендую включать в меню не чаще 1–2 раз в неделю. Это концентрированный белковый продукт, закисляющий кровь, и, хотя он переваривается легче мяса, особо увлекаться им не стоит. За один раз вы можете съесть 100–150 г творога – порция, которая приблизительно равна или несколько меньше размера вашего кулачка (это очень простой ориентир).

Есть творог желательно с овощами – морковью, свеклой, зеленью и т. п. Не стоит сочетать творог с ярко-красными помидорами. Конечно, с одной стороны, они являются источником ликопина – мощного антиоксиданта, помогающего стимулировать иммунную систему и защищать нас от некоторых видов рака, особенно простаты. Но, с другой стороны, помидоры категорически противопоказаны как пожилым людям, так и тем, у кого есть остеопороз и заболевания суставов, поскольку повышенное употребление помидоров, томатных паст и соусов приводит к накоплению в организме кальция, отложению солей, вызывает образование камней в почках, способствует эрозии зубной эмали. Причем вредны не сами помидоры, а содержащиеся в них кислоты. Они, кстати, также могут провоцировать спазм желчного пузыря при желчнокаменной болезни.

Женщинам за сорок не стоит сочетать любые кисломолочные продукты с ярко-красными и бурыми сортами помидоров.

Если вы используете полностью обезжиренный творог, можете добавить туда на выбор три мытые и мелко нарезанные кураги (она богата калием и каротином), или три чернослива (он содержит соли калия, натрия, железо), или два инжира

(получаем кальций, фосфор, калий, каротин). Но, к сожалению, при этом общее количество фруктов, предусмотренных на день, придется сократить вдвое.

Меня пациенты часто спрашивают: «Какой творог предпочтительнее, обезжиренный или нормальной жирности?» Как всегда, это, разумеется, решается индивидуально. Творог содержит кальций и фосфор в оптимальном для усвоения соотношении. Если вы – женщина в пред- или постклимактерическом периоде, что является фактором риска развития остеопороза, то вам необходим натуральный деревенский творог, независимо от его жирности. Обезжиренный творог чаще всего изготавливается в заводских условиях из молочного порошка. Кальция там, естественно, нет. Да даже если бы и был, он все равно бы не усвоился, так как кальций усваивается только из творога средней и высокой степени жирности.

Кстати, творог усваивается довольно легко. Пищеварительных ферментов для этого процесса нужно в несколько раз меньше, чем, например, для сквашивания цельного молока. Творог изобилует важнейшими для нас веществами – аминокислотой метионином и ее предшественником – холином. Поэтому он может служить полноценной заменой белкам животного происхождения. В его состав входят до 17 % белков, 2,4–2,8 % молочного сахара (лактозы), кальций, фосфор, железо и магний. Кальций поддерживает состояние зубов, является строительным материалом для костей, участвует в свертывании крови. Фосфор тоже принимает участие в образовании костной ткани, входит в состав многих важных ферментов нашего организма. Некоторые вещества, содержащиеся в твороге, потенцируют действие витаминов С и В¹². Творог полезен практически всем: детям, подросткам, пожилым, а также людям, страдающим гипертонией, атеросклерозом, заболеваниями печени и почек, анемией и... ожирением!

Конечно, сейчас, в эпоху продуктового изобилия, на прилавках можно найти массу творожной продукции – от классического творога разной степени жирности до сладких глазированных сырков и творожков, которые не имеют ничего общего с продуктами здорового питания. При выборе творога в магазине обращайте внимание на его внешний вид. Он должен быть ровного белого цвета, рассыпчатым, без свалевшихся комков.

Но, конечно, ничто не может сравниться с домашним творогом, приготовленным из коровьего молока заботливыми руками любящей хозяйки. Творог на Руси всегда был одним из самых любимых продуктов. Приготовление домашнего творога – дело, в общем-то, нехитрое и не отнимает много времени. Если вам повезло и у вас есть свой «домик в деревне» (или, на худой конец, дача) с русской печкой, обязательно приготовьте творог по старинному русскому рецепту.

Обычную простоквашу слейте в глиняный горшок и поставьте на несколько часов в нежаркую печь. Полученное содержимое переложите в полотняный мешочек, отцедите сыворотку и положите мешочек с творогом под пресс. Прodelайте такую

операцию дважды. Когда творог станет абсолютно сухим, плотно уложите его в глиняный горшок и залейте сверху топленным маслом. Приготовленный таким старинным способом творог мог храниться месяцами.

Если вам повезло еще больше и у вас есть благоустроенная квартира, предлагаю другой рецепт, по которому готовила творог еще моя мама. Для сквашивания молока можно использовать корочку черного хлеба, небольшое количество простокваши, йогурта или кефира. Вылейте кислое молоко в широкую невысокую кастрюлю, затем поместите на водяную баню. Лучше всего в такую же, но чуть большую по размеру кастрюлю, заполнив промежуток между стенками посуды водой. Нагревайте эту «твороговарку» на медленном огне. Когда кислое молоко отойдет от стенок кастрюли и выступит желтоватая сыворотка – сразу же снимите обе кастрюли с огня и охлаждайте содержимое. Любым удобным способом отделите творожную массу от сыворотки.

Творог, без сомнения, очень полезный высококонцентрированный белковый продукт. Но помните, что он представляет собой благоприятную почву для развития болезнетворных микроорганизмов, поэтому хранить его надо, конечно, только в холодильнике.

Рыба

Теперь поговорим, пожалуй, о рыбе, хотя бы потому, что она является одним из самых здоровых и качественных и доступных продуктов питания в Москве, да и в других крупных городах. Исследование, проведенное совместными усилиями палеонтологов из Китая и Германии, подтверждает гипотезу о том, что предки современных людей питались рыбой, по крайней мере, еще 40 000 лет назад. Хотя ранее считалось, что в этот период наши предки поедали в основном мясо диких животных и подножный корм, а вот пользоваться дарами моря они научились много позже.

Сам я, сколько себя помню, всегда не любил есть рыбу! Да и ловить ее мне тоже не особо нравилось. Она до сих пор прочно ассоциируется меня с негативными воспоминаниями детства – мучениями от застрявшей однажды в горле рыбной кости и с отвратительным запахом на всю квартиру, когда мама варила треску нашему коту. Со временем я изменил свое отношение к рыбе, но этот запах мне до сих пор приходится всячески заглушать маринадами и соусами. Наша Родина традиционно считалась страной мясоедов, и я всегда был типичным ее представителем. Однако в последние годы не только я, но и все больше других людей отдают предпочтение именно рыбе. Почему?

Думаю, причин у этого явления как минимум две. Ну, во-первых, финансовый кризис не особенно благотворно повлиял на рост наших доходов, а рыба все-таки намного дешевле мяса. Во-вторых, поставщики рыбы должны сказать огромное

спасибо нам – диетологам, не перестающим повторять, что рыба является более полезным белковым продуктом, чем мясо животных. А, быть может, вторая причина определенным образом вытекает из первой. Кто знает.

Вообще рыбу, которая присутствует на прилавках наших магазинов, можно условно разделить на живую, охлажденную и замороженную. Чаще всего в грязно-зеленых аквариумах, стоящих в гипермаркетах и на некоторых рынках, лениво плавают карпы, толстолобики, а иногда даже белые амуры и форель, которые завозятся из местных рыбных хозяйств. Экзотику там не разводят.

Те, кто хоть раз бывал в Европе, наверняка обратили внимание, на то, что почти вся рыба продается там в свежем виде. А мы, как всегда, идем своим путем. Несмотря на то что Россия относится к ведущим рыбопромышленным государствам, занимая четвертое место в мире по добыче рыбы и морепродуктов после Японии, Китая и США, почти вся рыба продается у нас исключительно в замороженном и соленом виде. Думаю, что это связано с какими-то секретными стратегическими запасами, о которых все знают, но никто никогда не видел!

Только нам, рядовым покупателям, от осознания своей причастности к стратегии сохранения стратегических запасов питания легче не становится. Ведь если бедную рыбешку вовремя заморозили еще в холодильниках на судне, то она может спокойно пролежать в морозильнике от шести месяцев до года. Но покупателей-то больше интересует отнюдь не процесс добычи и правильного хранения, а, прежде всего, цена продукта и уже затем его качество. А цена – это характеристика не товара, а всего лишь возможностей вашего «кошелька». Согласны? Поэтому чаще всего москвичи покупают самую обычную и дешевую свежемороженую рыбу, которую моя мама в свое время и скармливала кошке. Я бы не рекомендовал вам употреблять в пищу эти так называемые кормовые сорта рыб.

Чтобы вы имели общее представление, расскажу вам про одного народного любимца – рыбку пугассу. Это разновидность морских рыб семейства тресковых, обитающих в прибрежной зоне Северной Атлантики и на южных берегах Аргентины и Чили. Так как живет она преимущественно в прибрежной зоне, то и питается отбросами.

Есть такая романтическая птица – чайка, которая для своего обитания почему-то выбирает исключительно нечистоты. И живет она только на свалках и вдоль берега моря. Вот на этой прибрежной «помойке» живут только чайки и пугассу. Понятно, чем они там питаются. Так что лучше все же скормить эту рыбку кошке!

Живой рыбой из вонючей воды позеленевшего аквариума тоже злоупотреблять не стоит. До этого она в буквальном смысле паслась в специальных водоемах и бассейнах, питаясь комбикормом с разными антибиотиками и гормонами.

Удивлены? А ведь это вполне открытая информация, которой хоть и неохотно, но все же делятся с нами сами производители!

Но особенно аккуратно надо относиться к выбору охлажденной рыбы, которая так красиво разложена на витринах со льдом в крупных магазинах. Если вы все же решились купить охлажденную рыбу, то соизвольте надавить пальчиком на тушку – когда уберете палец, вмятина должна обязательно исчезнуть. Жабры у свежей рыбы всегда ярко-розовые. Глаза не мутные, а голубые-голубые и постоянно отслеживают ваше положение взглядом (шутка! простите, не сдержался).

Если же говорить серьезно, здесь тоже есть немало уловок. Вот, например, охлажденных гигантских креветок, которых часто предлагают нам в шикарных рыбных магазинах, не может быть в принципе! Дело в том, что после вылавливания этот деликатес всегда замораживают. Охлажденные хвосты креветок – это тоже для дурачков. Ну, представьте себе: креветок отловили, упустили время заморозки, в результате головы у них почернели. Что делать? Да очень просто – оторвать головы, а все остальное заморозить. А затем, уже в магазине, их оттаивают и с важным видом красиво раскладывают на лед.

Даже дорогие магазины, где охлажденная рыба должна быть по статусу, не очень-то любят с ней связываться. Уж больно деликатный товар! Она быстро портится, и продавцы очень рискуют не успеть ее продать. Охлажденная целая рыба сохраняет свежесть не дольше 3–4 дней. Когда этот срок подходит к концу (а рыбку все никак не купят), на нее, естественно, резко снижают цену. Как бы не так! Размечтались! Принцип нашей торговли: «Лучше выбросить, чем снизить цену или просто раздать даром». Для увеличения «торгового» срока рыбу прежде всего освобождают от внутренностей. А уж потом...

Как мы все уже знаем, рыбы второй свежести не бывает. Это мы с вами так считаем! Они так не думают! Так куда же должна идти испорченная рыба? Да, конечно, обратно на прилавок. Существует даже специальная процедура реанимации протухшей рыбы. Она схожа с той, которую применяют к испорченному мясу. Рыбку, игнорируя характерный запах, режут на кусочки и маринуют! Под острым соусом тухлый запах вам не унюхать! Купите и слопаєте за милую душу на благо торгующей компании и под дружные аплодисменты ее руководителей!

На самом деле морская рыба – это до конца еще не изученный продукт! Она содержит известные, наверное, уже всем полиненасыщенные омега-3 жирные кислоты, замедляющие развитие атеросклероза, снижающие риск возникновения инфаркта и т. д. Сколько лет я уже работаю врачом-диетологом, и столько лет все неустанно твердят о ее безграничной пользе. Тем же, кто не очень любит рыбу,

навязчиво предлагается постоянно принимать рыбий жир в капсулах. Кстати, и здесь все не так уж однозначно.

Например, масштабное исследование, проводимое учеными медицинского факультета Университета Восточной Англии, в котором приняли участие более трех тысяч мужчин, выявило повышение уровня смертности у тех, кто принимал именно капсулы рыбьего жира. Причем однозначно доказать непосредственную пользу употребления жирных кислот омега-3 ученым так до сих пор и не удалось. Кроме того, при проблемах с поджелудочной железой и при сахарном диабете употреблять их просто вредно, а передозировка грозит серьезными проблемами с надпочечниками.

В морской рыбе содержится огромное количество различных микроэлементов. Она богата йодом, марганцем и... ртутью! Ничего не настораживает? Ртуть-то никакого полезного действия на человеческий организм не оказывает! А ее количество в рыбе растет от года к году вместе с уровнем загрязнения Мирового океана. Недаром даже наш родимый Россельхознадзор вдруг «проснулся» и волевым решением государственных чиновников ограничил-таки наконец ввоз на территорию государства российской свежей и охлажденной красной рыбы из Норвегии. Причиной этого нелегкого решения стало все то же обилие солей тяжелых металлов, содержащихся в аппетитной рыбке. Поэтому норвежская семга на прилавке сейчас лежать никак не должна. Но ведь лежит!

Что делать, – несмотря на все вышесказанное, рыбу есть нам просто необходимо! Она не содержит насыщенных жиров, и в ней присутствует определенная комбинация очень важных для нас аминокислот. Особенно актуальным употребление рыбы становится для людей после 40 лет – ввиду наличия в ней эйкозапентаеновой кислоты. Интересно, кто из вас смог правильно произнести это название? Эта самая кислота снижает свертываемость крови, что является профилактикой образования тромбов.

Начиная прямо со второго этапа, женщинам желательно употреблять рыбу именно жирных пород, но не более 3 раз в неделю, а мужчинам не более 2 раз в неделю.

Мясо

Теперь поговорим о мясе. Точнее, о разновидностях мяса и способах его приготовления. Здесь тоже есть свои тонкости.

Потребность в мясе у так называемых «мясоедов» объясняется возбуждающим действием на нервную систему экстрактивных веществ, которыми особенно богаты отвары из мяса (супы и бульоны). Это возбуждение дает обманчивое впечатление

силы. У человека вырабатывается привычка к потреблению мяса в качестве стимулирующего вещества, так же, как к крепкому кофе или чаю. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, как потребность курения и алкоголя. Рацион, включающий большое количество блюд из красного мяса (такого, как говядина, свинина и баранина), вносит свою лепту в развитие рака ободочной и прямой кишок. Это данные Американского института изучения рака. В жирном красном мясе большое количество полинасыщенных жиров, а их и так у вас под кожей накопилось немало.

Бытует укоренившийся миф о том, что антропоиды стали *Homo sapiens* только благодаря тому, что стали употреблять мясо. Однако, как показывает история, в древнейших цивилизациях существовали высоконравственные принципы защиты животных.

Например, Хараппская культура охраняла жизнь животных, в особенности коров и быков. В обязанности царя входило защищать «праджей» – подданных в самом широком смысле этого слова, включая всех живых существ.

Я не призываю вас совсем отказываться от мяса, но необходимо по возможности ограничить его количество в своем рационе. Предпочтение нужно отдавать постной телятине, крольчатине или курятине. Думаю, что не открою тайны, если скажу, что у птицы лучше есть не темное, а белое мясо. Именно в нем меньше всего жиров, и из него лучше всего усваиваются белки. Подойдите к этому вопросу творчески, украсив мясные блюда овощами. Красиво оформленная еда вызывает усиленное выделение слюны и желудочного сока, что способствует более полноценному усвоению белка. Конечно же, немаловажен и способ обработки продукта. Лучше всего пропускать мясо через мясорубку, так как фарш переваривается намного легче, чем цельный кусок.

Если вы детально изучили весь предыдущий материал книги, то наверняка помните, что белковые продукты лучше усваиваются, когда они поступают в желудок в сочетании с клетчаткой, которая в изобилии содержится в отрубях и свежих овощах.

Почему именно в свежих, а не тушеных или отварных? Да очень просто! В свежих овощах сохраняется намного больше витаминов, микроэлементов и биофлавоноидов. А сочетание гарниров из овощей даже с жирными мясными и рыбными блюдами способствует активизации пищеварительных желез, обычно угнетаемых избыточными жирами. Если у вас нет проблем с желудком и кишечником, то ежедневно следует съедать от 600 до 700 граммов сырых овощей.

Если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то такого количества сырых овощей ваш организм просто не выдержит, и их придется все же тушить или варить. Причем делать это нужно в эмалированной кастрюле с плотно пригнанной крышкой, которая предотвратит доступ воздуха. В воздухе присутствует кислород, обладающий высокой окислительной способностью. Он быстро разрушает многие витамины и другие микронутриенты.

Лучше, если крышка такой кастрюли будет непрозрачной и овощи будут вариться в темноте. Свет также частично способствует распаду некоторых витаминов. Изменение окраски овощей в процессе приготовления свидетельствует об утрате большинства витаминов и минеральных веществ. И, конечно, не стоит каждые 5 минут открывать крышку, чтобы проверить готовность овощей, тыкая в них острым предметом. Из оставленных «фан» в воду будут вымываться полезные компоненты. Лучше постарайтесь выписать из «умных книг» по кулинарии время готовности каждого овоща. Варить овощи нужно до легкого размягчения (но не дольше), в небольшом количестве воды, не допуская активного кипения и выпаривания. Опускать овощи нужно в уже кипящую воду.

При такой термической обработке клеточные стенки овощей разрушаются или становятся намного мягче. В результате из них легче выделяются полезные вещества. Например, из брокколи и шпината после варки или готовки (из расчета на пару человек) можно получить от 10 до 30 % каротиноидов, а из сырых овощей – не более 3 %.

Часто можно слышать от коллег-диетологов, что при тепловой обработке разрушается большая часть витаминов. Это действительно так, но зато оставшаяся часть усваивается намного лучше. К тому же в некоторых овощах, например в фасоли и баклажанах, содержатся токсины (отравляющие вещества), которые распадаются и становятся безопасными для человека только после термической обработки.

Приготовление пищи на пару всегда считалось у диетологов наиболее рациональным и полезным. Однако самым древним способом кулинарной обработки является запекание на открытом огне. При этом древнейшем способе приготовления пищи продукты сохраняют не только свой натуральный цвет, запах, форму и вкус, но и большую часть микроэлементов и витаминов.

Сейчас многие СМИ любят использовать всякие замысловатые словечки, которые потом подхватываются нашим впечатлительным народом. Их повторяют машинально, по поводу и без повода, иногда даже не догадываясь, что это на самом деле значит. Одно из таких часто используемых словечек – канцерогены.

Большинство из нас даже не представляет толком, что это такое и «с чем его едят». Или не едят?!

Слово «канцероген» – производное от латинского *cancer* – рак и греческого *genes* – рождающий. То есть это компонент, вещество или физическое явление, которое при воздействии на организм повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.

Насторожились? Не надо этого бояться! Надо это знать! Если на минутку задуматься – нас, как в фильмах ужасов, повсюду окружают канцерогены. Они есть везде! В воздухе, которым мы дышим, в воде, которую пьем, в одежде, которую носим и даже в еде, которую мы едим сами и даем нашим детям. На сегодня из 60 тысяч известных науке химических соединений, с которыми человек вынужден контактировать постоянно, на канцерогенность проверены менее 2 %, и достоверно доказано, что третья часть из них абсолютно безопасна.

К чему я веду? Есть такие – полициклические углеводороды – канцерогены, образующиеся при сгорании органических веществ. Они бессменные спутники всего жареного и копченого. И, кстати, попадают они в эти продукты из все той же загрязненной окружающей среды. Так вот, многие боятся жареного на углях мяса или рыбы, так как считается, что когда, к примеру, жир шашлыка капает на угли, он сгорает, образуя канцерогенные вещества, которые вместе с дымом поднимаются вверх и пропитывают продукт. Но мы же с вами уже привыкли думать логически?! Вот давайте и задумаемся, а много ли этого самого дыма попадет на жарящееся над огнем мясо? Например, в весовом эквиваленте. Сколько может весить этот дым? И сколько в этом дыму будет содержаться канцерогенов? Думаю, это количество будет столь ничтожно, что даже суперточные весы взвесить его не смогут.

Поэтому не бойтесь очередных «детских страшилок» и готовьте мясо и рыбу на углях. Главное правило – мясо не должно быть обгоревшим!

Если вы все равно боитесь «страшных канцерогенов», а вареное уже «надоело до смерти», просто заверните продукт в алюминиевую фольгу, и – в духовку или на огонь.

Можно готовить мясные и рыбные блюда не только на углях, но и в электрическом аэрогриле. В обоих случаях есть одно неоспоримое преимущество. При жарке вы не используете масла, а вытапливание лишних жиров снижает общую жирность конечного продукта. И еще: если вы готовите курицу или индейку, то предварительно удалите с нее жирную кожу. Конечно, куриные грудки без кожи, приготовленные на гриле, не будут такими сочными, как шашлык из красного мяса. Но если вы не в силах отказать себе в этом удовольствии, то тогда хотя бы

выбирайте, по возможности, вырезку говядины, отдавая предпочтение более постным кускам.

Можно варить мясо и рыбу, готовить их на пару или жарить на гриле. Следует избегать жирного мяса и наваристых бульонов.

В смысле питательной ценности разницы в этом почти никакой нет. Главное, чтобы вам нравилось блюдо, которое вы приготовите, чтобы оно не вызывало у вас отвращения. Помните правило – нельзя насильно впихивать в себя невкусные продукты!

На этом этапе методики вы можете уже по желанию чередовать вечерний салат с тушеными овощами. Уверен, что многие сразу же сморщили нос. Хочу опять напомнить вам: «Вы не любите кошек?..»

По опыту работы знаю, что людям всегда комфортнее пожарить или разогреть на сковороде, нежели заниматься тушением. Несмотря на все преимущества пароварки, немногие решаются заменить ею сковородки и кастрюли. Мне кажется, что эти предубеждения против варки на пару связаны обычно с определенными отрицательными ассоциациями. Ведь многие точно знают или хотя бы когда-то слышали, что подобный способ приготовления блюд рекомендуется тяжелобольным людям, страдающим гастритом, язвой, холециститом, атеросклерозом и прочими неприятными заболеваниями. В голове сразу возникает образ беззубой старушки, чавкающей тушеными овощами из алюминиевой миски. Согласитесь – не очень привлекательная картина?

Овощи, приготовленные на пару, действительно легко усваиваются и не создают ощущения тяжести в желудке. Такое блюдо никогда не подгорит, готовится равномерно, не требует масла, помешивания и переворачивания. Водорастворимые витамины и минералы не теряются, а еда не насыщается дополнительными жирами. При варке на пару продукты не соприкасаются с воздухом и не нагреваются выше 100 °С, что сохраняет их состав почти в первозданном виде. Время, необходимое для варки на пару овощей, значительно меньше, чем для жарения и варки в воде. Приготовленные на пару блюда получаются сочными и полезными, ведь пар, даже из жесткой и хлорированной воды, не содержит примесей металлов.

Только тут следует учесть два фактора:

- Для приготовления на пару подходят все продукты, кроме грибов, которые необходимо варить в большом количестве воды.

- Подпорченные и мятые овощи в пароварке приобретут неприятный запах и вкус, а если вырезать дефекты – потеряют свою форму. Поэтому для приготовления на пару все овощи и фрукты должны быть надлежащего качества.

И вовсе нет необходимости покупать дорогую пароварку. Простейшее приспособление для варки на пару – глубокая кастрюля, на дно которой наливается вода, над ней помещается сито, а крышка плотно закрывается. Если в кастрюлю с водой просто поставить емкость с продуктами, это будет варка на водяной бане, что тоже лучше варки в воде, но при этом способе пар не сможет проникнуть в продукт равномерно. Другой вариант – кастрюля, с закрепленной сверху марлей, в которую кладутся продукты. Но если вам позволяют финансы – сейчас существует множество пароварок разной конструкции, готовить в которых проще, чем в сковородке. С появлением современных автономных электрических пароварок даже самый неумелый человек должен немало постараться, чтобы испортить блюдо.

Тушеные овощи позволят вам разнообразить ваш рацион и не замерзнуть холодными зимними вечерами, когда, придя после работы домой, очень хочется чего-нибудь горяченького.

Мне бы хотелось, чтобы как минимум половину из этих тушеных овощей составляли брокколи. Как вам тушеные до легкого хруста при надкусывании соцветия брокколи с капелькой обыкновенного кетчупа в качестве соуса и украшением из молотых ядрышек бразильского ореха?

Соцветия этого вида капусты давно известны врачам как источники многих полезных веществ. Белок брокколи почти не уступает белку животного происхождения, так, к примеру, лизина и триптофана в нем столько же, сколько и в белке обычного куриного яйца. Брокколи улучшает эластичность кожи, препятствуя ее провисанию. Ведь калий, содержащийся в этой капусте, регулирует содержание воды, медь отвечает за прочность и эластичность соединительных тканей, а цинк защищает от свободных радикалов. Если проводить сравнение брокколи с другими видами капусты, то можно сказать, что в ней в два раза больше витамина А, С, а также много хрома (привет сладкоежкам!), фосфора, кальция и железа.

Кроме того, что брокколи является прекрасным источником хрома, регулирующего углеводный обмен, она содержит природные вещества, которые помогают предотвратить рак. Один из компонентов брокколи – дииндолилметан (DIM) обладает мощным антиандрогенным действием и создает препятствие для роста раковых клеток в предстательной железе на ранних стадиях заболевания. Кроме того, брокколи, а также цветная и брюссельская капуста содержат индол-3-карбинол (I3C), который в организме человека также трансформируется в

дииндолилметан. У женщин это вещество способно предотвращать развитие опухолей молочной железы и эндометрия.

В брокколи присутствует еще один природный антиканцероген – сульфорафан. Это вещество убивает бактерии, вызывающие некоторые виды язвы желудка, и препятствует развитию в нем рака. Попадая в кишечник, сульфорафан участвует в выработке глутатионтрансфераз – мощных ферментов, разрушающих канцерогены в поступающей пище. Сульфорафан содержится во всех разновидностях капусты, но в брокколи обнаружена наивысшая концентрация этого вещества.

При приготовлении брокколи необходимо принять во внимание то, что ее лучше всего несколько минут тушить на пару. Но у людей с повышенной кислотностью и заболеваниями поджелудочной железы она иногда может вызывать вздутие живота и колики.

На втором этапе вам открывается мир всевозможных фруктов, но я бы хотел надеяться, что вы не исключите полностью из своего рациона уже, наверное, изрядно поднадоевшие за первые две недели яблоки. Старайтесь выбирать разные фрукты, но делайте это с учетом сезонности – вполне логично, что любые фрукты лучше употреблять в свой сезон. И, по возможности, отдавайте предпочтение тем фруктам, что созревают в вашем регионе. Не гонитесь за красотой, выбирайте средние, даже «корявенькие» плоды. Обращайте внимание и на страну-производителя.

Существует одна довольно интересная, на мой взгляд, теория, по которой для нашего организма предпочтительны плоды, выросшие именно в наших климатических условиях, а не привезенные издалека. Считается, что в нас на генетическом уровне заложено предпочтение именно местных фруктов, а потому на всяческие заморские (даже если это простые яблоки) организм может отреагировать неадекватно, например, развитием аллергии. Конечно, это только теория, но рациональное зерно, мне кажется, здесь все же есть. Некоторые овощи и фрукты порой просто переполнены различной сельскохозяйственной химией. Но когда фрукты проделывают не очень длинный путь до прилавка, у производителя нет необходимости тратить лишние деньги на их обработку.

Чистить нужно не только картошку, но и импортные яблоки, ведь большая часть вредных веществ содержится в кожуре. Счищайте как можно больше – сколько не жалко. В свое время великий ученый В.И. Вернадский высказал предположение, что химический состав клеток каждого вида живого организма строго индивидуален. Его стабильность определяется постоянством видового питания. Поэтому любому организму необходимо именно то питание, что определено ему предшествующими поколениями и географической средой обитания. Продукты из чуждого центра культурных растений в определенном смысле являются для

народа, выросшего в другой местности, генетически измененными. Из чужеродных продуктов как из кирпичиков строятся чуждые организму клетки, а с ними приходят и новые, неведомые ранее заболевания – рак, инсульт, атеросклероз, диабет, дисбактериоз. Это, конечно, только гипотеза, но она заслуживает определенного внимания. Так, например, я сомневаюсь, что ваш организм с радостью воспримет клубнику, съеденную зимой. Для него клубника зимой просто не физиологична.

Из всего мира фруктов для вас под запрет отправляются только бананы и виноград – из-за очень высокого гликемического индекса.

Иногда вы можете себе позволить небольшой кусочек того, что по-настоящему любите, кроме того небольшого списка продуктов, которые были вам строго запрещены еще на первом этапе. Если по ночам вам снятся любимые экзотические фрукты, хотя бы один раз купите и съешьте. Если вы пьянеете от запаха жареной отбивной, а строгое соблюдение методики не позволяет полакомиться – наплюйте на это и съешьте. Поверьте мне, ничего страшного не случится, маленький кусочек любимого блюда вам не повредит. И ни в коем случае не ругайте себя за это!

Если вам чего-то очень хочется, то вы должны понимать, что хочется именно вашему сознанию, а не желудку. Желудок хотеть не может. Там просто нечему хотеть.

Возьмите кусочек любого желанного блюда. Пусть даже это будет кусочек колбасы или сыра, но размером всего с игральную кость, а может, даже кусочек горького шоколада без сахара. Положите его в рот и долго держите, прежде чем проглотить. Рецепторы языка должны насытиться вкусом и передать эти ощущения вашему сознанию – мозгу.

Если ваше сознание не удовлетворено, возьмите еще один кусочек. Почему-то все считают, что их надо потом обязательно выплюнуть! Нет! Организм обманывать не стоит – съешьте их, проглотите.

Точно так же одна чашка свежесваренного какао на втором этапе – вполне допустимая роскошь. Удивительная способность какао улучшать настроение и повышать жизненный тонус давно была замечена людьми. А когда на это обратили внимание и ученые, они выяснили, что биологически активные вещества, которые содержатся в какао, увеличивают работоспособность, стимулируют умственную деятельность. Какао улучшает память и даже способно помочь человеку справиться с депрессией, стимулируя выработку «гормонов радости» –

эндорфинов. К тому же, в отличие от шоколада, какао не содержит сахара, а следовательно, и не попадает в список запрещенных вам продуктов. Какао следует варить на воде и лишь в самом конце добавлять немного молока и корицы по вкусу. При желании можно воспользоваться сахарозаменителем. Но, мне кажется, это только испортит удовольствие от волшебного напитка. Наилучшая температура для растворения какао в молоке – 90 °С, поэтому не давайте ему закипеть. Оптимальная жирность молока – 3,5 %.

Напиток, который мы привыкли называть какао, во многих странах называют шоколадом. Действительно, существенных различий между твердым и жидким шоколадом немного, ведь основные компоненты – какао-порошок и какао-масло – присутствуют как в том, так и в другом продукте. Правда, в плиточном шоколаде какао-масла значительно больше. Но в напитке какао-жиров тоже немало, так что учитывайте их в своем рационе. Короче – не злоупотребляйте этим удовольствием.

Не стоит поднимать себе настроение и при помощи крепких спиртных напитков. В этот период они будут восприниматься организмом весьма неадекватно.

В этой связи вспоминается мне один случай: когда я сам худел (и как раз подходил к концу второго этапа), мы отмечали день рождения супруги в нашем загородном доме. Гостей было немало, но мы весь вечер сидели вместе с ее родным дядькой и пили водку. Я, по понятным причинам, почти не закусывал, но по части выпивки не отставал. Через какое-то время я заметил, что все вокруг уже «веселенькие», а я еще абсолютно трезв. Хотя мы начали уже вторую бутылку! Жена тоже обратила на это внимание и с легкой настороженностью спросила: «А тебе не хватит на сегодня?» Я ответил, что на удивление абсолютно трезв, но все же прислушался к ее словам и перестал себе наливать.

Вот что значит женская интуиция! Вдруг я начал неожиданно и быстро хмелеть, хотя перестал пить уже довольно давно. И это ощущение нарастало. Закончилось все тем, что я даже не помнил, как уходили гости. Никогда в своей жизни я так не напивался! Все это я написал к тому, что «умные люди учатся на чужих ошибках, а дураки – на своих». К тому же у многих людей ощущение тоски и собственной малозначимости от приема алкоголя только обостряется. Осторожно с этим надо! Осторожно!!

Стоит отметить, что на втором этапе могут появиться первые серьезные проблемы. Одна из них заключается в том, что чем больше вы худеете, тем медленнее идет процесс. Человек начинает медленнее худеть, и мотивация у него окончательно пропадает.

И рано или поздно почти у всех наступает момент, когда организм, устав бороться с лишним весом, на все ваши попытки еще хоть немного похудеть отвечает

категорическим отказом. У каждого этот момент наступает в свое время. Зависит это не столько от точности выполнения условий методики, сколько от особенностей конкретного человека. Я заметил, что довольно быстро этот момент наступает у людей, имеющих небольшой запас лишнего жира (примерно до 10–15 кг). Стоит лишь некоторое время переждать, не отчаиваться, а тем более не бросать методику и вес обязательно пойдет вниз. Кое-кто успешно минует этот сложный период, но некоторым людям надо помочь. Для этого целесообразно сделать своеобразную «перезагрузку», или, если хотите, «встряску», то есть активизировать обмен веществ и заставить ваш организм играть по вашим правилам. Многие называют это разгрузочным днем. Но на самом деле это как раз наоборот – загрузочный день! Про дни разгрузочные вы, наверное, уже слышали. Некоторые даже на практике регулярно применяют. А вот про то, что должны быть еще и «загрузочные» дни, знают немногие – пожалуй, только врачи-диетологи, да еще, быть может, самые опытные бойцы с лишним весом.

В свое время диетолог Джоэль Марион разработал специальный метод, который в дальнейшем получил название «читинг». Само это слово – «читинг» (Cheating) вполне интригующее, похожее на что-то итальянское. На самом же деле оно принадлежит англичанам и означает в переводе «обман, надувательство».

Чтобы вы поняли суть загрузочных дней (читинга), я кратко постараюсь объяснить вам, что происходит в это время с вашим организмом. Закономерности протекания процесса утилизации жиров зависят от множества факторов, в том числе и от уровня гормона лептина, который контролирует аппетит. Мы уже не раз на страницах этой книги обсуждали его функции, и я не хочу повторяться.

Стабильно бедный рацион питания со временем почти неизменно приводит к проблемам с выработкой этого гормона, поэтому периодически организму необходимо устраивать так называемые «загрузочные дни», когда количество пищи резко увеличивается на 50 % и более. Это делается для того, чтобы поднять выработку лептина и сбить приспособившийся организм с толку. Такие «загрузочные» дни способствуют ускорению метаболизма, а это, в свою очередь, не дает замедлиться процессу похудения.

Еще одним немаловажным плюсом читинга является то, что человек со временем просто устает от вечных ограничений, и такие дни для него как глоток свежего воздуха. Они помогают уйти от состояния апатии и раздражительности. У людей с большим избыточным весом в начале программы такая «загрузка» устраивается по показаниям обычно один раз в 2–3 недели. Чаще ее делать просто не имеет смысла. Но чем меньше жира остается у вас под кожей, тем меньше выделяется лептина и тем чаще приходится устраивать загрузочные дни. Однако в идеале это решение должен принимать врач на основании анализа этого гормона и общей клинической картины.

Да, читинг – метод мягкий и эффективный. Но только при разумном подходе.

Если вы решили, что читинг – это бесконтрольное пожирание всего, чего хочется, то я должен вас несколько разочаровать. Иначе уже через несколько дней такой обжираловки вы не сможете без слез смотреть как на еду, так, на весы. Поэтому, как и у любого другого метода воздействия на обмен веществ, у читинга есть свои правила, нарушение которых может привести только к набору лишнего веса и проблемам с пищеварением.

В загрузочные дни есть можно все продукты, в которых содержится мало жира и много медленных углеводов и протеинов (например: овощи, каши, фрукты с высоким содержанием клетчатки). И не забывайте пить воду!

Своим пациентам я обычно рекомендую провести один или два «арбузных или рисовых дня». Ну, с арбузами все просто. С утра и до вечера можно есть только арбуз, но зато без ограничений, сколько хочется. Только не переусердствуйте под вечер, чтобы не протоптать ночью тропинку в туалет.

С рисовыми днями несколько сложнее, но тоже ничего особенного. Берем стакан бурого (коричневого) риса – примерно 200–230 г – и долго варим его, подливая воду. Рис должен полностью развариться, да так, чтобы в результате перед вами была кастрюлька, полная риса. Туда мы добавляем стакан мелко порезанной кураги, соль и специи по вкусу. Я всегда добавляю немного карри. Эту кастрюльку риса с курагой едим два дня. Поверьте, это немало, и рис за эти два дня даже успеет вам осточертеть.

Вода, чай, кофе – по желанию. И больше ничего! Но после этого «лед тронется»!

Многие пациенты еще в самом начале второго этапа начинают жаловаться мне на запоры. Они обращают внимание на то, что стали реже посещать туалет, опорожняя кишечник. Поймите, есть большая разница между уменьшением количества каловых масс и нарушением их выделения. То, что вы стали реже навещать своего «белого друга», это вполне нормально!

Во-первых, резко сократилось количество пищи.

Во-вторых, кишечник привыкает работать в другом режиме. Ему необходимо время для перестройки и адаптации. В результате резкого ограничения рациона организм старается получить из пищи максимальное количество полезных веществ, и если раньше в связи с переизбытком часть пищи просто не усваивалась, и вываливалась из вас в виде каловых масс, то теперь она усваивается на 90 %.

Зато мочеиспускание может значительно увеличиться и участиться. И не надо себе сразу придумывать, что это цистит. Во-первых, вы стали пить больше воды, а

главное, пить ее правильно, а во-вторых, организм постепенно покидает лишний холестерин, а вместе с ним уходит связываемая им вода.

Никаких компромиссов

Вы должны вполне отдавать себе отчет, что здесь я предлагаю вам лишь только типовую, усредненную формулу рациона. И разумеется, я абсолютно не могу себе представить, как среагирует ваш конкретный организм на предлагаемый ему режим. Более точный рацион второго этапа определяется и рассчитывается в нашей клинике индивидуально, для каждого пациента на основании множества параметров с учетом пола, возраста, сопутствующих заболеваний и определения биологической потребности конкретного человека в белках, жирах и углеводах. Здесь я, естественно, такой возможности не имею, поэтому мне остается только полностью полагаться на полученные вами из этой книги знания и ваш трезвый рассудок. Для женщин в пред- и постклимактерическом периоде необходимым условием является дополнительный прием фитоэстрогенов (с учетом противопоказаний), замещающих женские половые гормоны.

Второй этап можно начинать только тогда, когда на первом этапе «потеряно» не менее 5 кг. Хотя это правило действует только при избыточном весе более 10 кг жировой ткани.

Итак, образец типового режима второго этапа:

- Утром – туалет и взвешивание (ведем график падения веса).
- Затем сразу же натошак выпиваем стакан обычной воды без газа.
- Умываемся. Приводим себя в порядок.
- Выпиваем одну пробирку (капсулу) L-карнитина – 1500 мг и отправляемся на прогулку. Двигаться, как всегда, в аэробном режиме, следя за дыханием, в течение 40–70 минут. Чем дольше, тем лучше! На этом этапе по возможности целесообразно несколько изменить режим нагрузок, добавив в них элемент ускорения. Такая интервальная тренировка в прерывистом темпе оказывается более эффективной для похудения, чем продолжительная ходьба постоянной интенсивности. По крайней мере, это верно для молодых женщин.

В исследовании, проведенном недавно в Университете Нового Южного Уэльса в Сиднее, у молодых женщин сравнивались эффекты 15-недельной программы высокоинтенсивных упражнений в прерывистом темпе и продолжительных тренировок стабильной интенсивности. Хотя в целом обе программы оказались эффективными, исследователи обнаружили, что больше жира сжигается во время высокоинтенсивной интервальной тренировки. Женщины совершали спринт на велосипедах в течение 8 секунд, за которым следовали 12 секунд легкой езды, повторяя этот цикл в течение 20 минут. Исследователи обнаружили, что эти участницы потеряли в 3 раза больше жира, чем те, которые тренировались в устойчивом темпе в течение 40 минут.

- Придя с прогулки домой, выпиваем еще одну пробирку (капсулу) L-карнитина – 1500 мг и полтора часа ничего не едим! Воду можно пить всегда!

(Если по утрам ходить не получается, то в остальное время дня продолжительность ходьбы увеличивается до 80 минут. За час до прогулки и 1,5 часа после – ничего не есть. L-карнитин пить до и после ходьбы).

- Затем завтракаем. Желательно, чтобы первый завтрак состоял из коктейля «изолят протеина» (продается в магазинах спортивного питания. Не путать с «протеином»! Нужен именно «изолят протеина»!) и отрубей. Количество изолята протеина рассчитываете, строго исходя из вашего персонального минимума суточной потребности белка. Вы уже знаете, что она рассчитывается индивидуально для каждого человека, согласно формуле, приведенной в параграфе о белках, но не менее 70 г чистого протеина в сутки.

- Обед. Время обеда определяется вами на основании потребности в пище, а не на основании наступления определенного часа.

Если у вас нет возможности приобрести чистый белок в виде изолята протеина, увеличиваем порцию белкового обеда (будь то творог, рыба или мясо) по расчету необходимого вам белка и разбиваем его на 2 приема.

Первые два дня второго этапа, в обед, следует употреблять творог в размере от 180 до 200 г и жирностью от 0 % до 7 %. Творог можно сочетать с овощами и зеленью (помните про томаты). Если вы используете творог с нулевой жирностью, можете добавить туда или три кураги, или три чернослива, или два инжира. Но при этом количество фруктов в дневном рационе сокращается на треть.

- Затем заменяем обеденный творог рыбой, желательно жирных пород (семга, форель, лосось), до 180 г готового продукта. Рыба готовится без использования масла. Как гарнир к рыбе можно использовать любые сырые овощи, но желательно хотя бы иногда употреблять в качестве гарнира морскую капусту. Салат из морской

капусты надо предварительно промыть в дуршлаге от заправки – масла – под теплой водой.

Только в эти «рыбные дни» вечером в салат добавляем один яичный желток, а столовую ложку масла заменяем чайной.

Рыбу можно иногда заменять в таких же количествах морепродуктами (креветки, кальмары и др.). У вас должно быть три «рыбных дня» в неделю.

После рыбных начинаются мясные дни. До 250 г белого мяса курицы без кожи (куриная грудка). Куриное мясо можно иногда заменять мясом кролика, постной говядиной или телятиной. На деле в постном «красном» мясе может быть даже меньше жиров, чем в белом мясе откормленной курицы.

При употреблении такого количества белковых продуктов неизменно вырастет и количество поступающих с ними насыщенных жиров. Их следует регулировать (максимально – 40 г в сутки), ограничивая количество масла в вечернем салате. И хотя это не лучший вариант, так как количество насыщенных жиров в рационе намного превысит ненасыщенные – но иного выхода я просто не вижу. Большинство жиров являются заменимыми, поэтому мы можем вполне обходиться без многих из них. Однако две жирных кислоты считаются незаменимыми, и это особенно важно! Подобно витаминам, они не могут вырабатываться в организме, и отсутствие любой из них вызывает те или иные заболевания. Подлинный секрет сохранения здоровья состоит в постоянном балансировании между двумя главными классами полиненасыщенных жирных кислот – омега-3 и омега-6.

Из предыдущих глав вы уже знаете, что за один прием пищи может усвоиться только не более 30 г чистого белка (протеина), который содержится примерно в 170 г нежирного творога или белого мяса курицы. Чтобы вам было легче представить себе, сколько это в объеме, возьмите за образец порцию, равную по объему одной пачке сигарет. Зачем употреблять лишнее? Ведь то, что не усвоится, останется тихонько гнить в кишечнике, поддерживая размножение патогенной флоры, образуя токсины и способствуя газообразованию. Эти токсины еще И.И. Мечников называл аутоинтоксикацией или самоотравлением организма. Ведь гнилостные бактерии развиваются только в среде белков, которые по каким-то причинам недопереварились в желудке и верхних отделах тонкого кишечника.

Стандартная порция шашлыка из баранины содержит всего 6 г жира (даже меньше, чем такая же порция шашлыка из курицы). Раз в месяц, в мясной день вы с чистой

совестью можете позволить себе порцию шашлыка (до 600 г) из баранины или свинины, соблюдая при этом всего три условия:

1. Срезать видимый жир.
2. Исключать растительное масло за ужином.
3. Использовать побольше листьев зеленого салата в виде гарнира.

Любое мясо, как и рыба, готовится без использования масла (тушеным, отварным, но можно и жареным на углях или в аэрогриле). К мясу можно неограниченно добавлять чеснок и любые специи, соус без сахара (сделайте сами из томатной пасты, чеснока, зелени и черного перца). В качестве гарнира к мясу можете без ограничений использовать любые свежие овощи (огурец, помидор, капуста, салат, редис, зелень, болгарский перец, лук, чеснок). У вас должно быть два мясных дня в неделю.

Начиная со второй недели можете сами определять последовательность употребления белковых продуктов. Главное, чтобы сохранялась общая пропорция, – два дня творожных, три – рыбных, и два – мясных. Для женщин в «критические дни» дни пища должны быть более разнообразной с включением продуктов, содержащих большое количество железа. Железо из растительной клетчатки хуже усваивается организмом, чем из мяса. Следовательно, в эти дни обязательно использовать в обед красное мясо – говядину или телятину. Причем в качестве гарнира к этому мясу я бы предложил квашеную капусту – источник витамина С. Ведь наиболее полноценно железо усваивается только в присутствии витамина С или смеси четырех его структурных изомеров – токоферолов.

- В течение дня можно съесть до 400 г любых фруктов, кроме винограда, апельсинов, бананов. Фрукты можно начать есть сразу же после «изолята протеина» и равномерно распределить их употребление в течение дня до 18:00. Главное – употреблять фрукты следует не ранее, чем за полчаса до белкового обеда.

- Желательно (но не обязательно) выпивать за сутки 1,5–2 литра обычной воды. Чай, кофе по-прежнему без ограничений.

- Спустя примерно один час после употребления изолята протеина съедаем, тщательно разжевывая, 8 орехов миндаля и горсть отрубей, запивая стаканом любого нежирного кефира без сахара с живыми бифидо– или лактобактериями. Принимаем одну капсулу (таблетку) витаминно-минерального комплекса (препарата).

- Ужин на выбор:

1. Салат из любых свежих овощей. На порцию салата идет одна столовая ложка оливкового масла (исключение для «рыбных дней» смотри выше). Две столовые ложки творога или феты. Желательно пол чайной ложки винного уксуса и щепотку специй «куркума».

2. Тушеная брокколи в количестве до 250 г готового продукта, приготовленная с использованием одной столовой ложки нерафинированного подсолнечного масла. В брокколи можно по желанию добавить три отваренных накануне гриба (шампиньоны, вешенки), соль, специи, чеснок – по вкусу.

Вместе с салатом или тушеными овощами желательно выпить бокал (100–150 г) сухого красного или белого вина. Относитесь к приему вина, как к приему лекарства, и что важно, не экономьте на этом. От дешевой «бормотухи» вместо пользы будет только один вред!

- После салата принять одну капсулу CoQ^{10} и одну таблетку (капсулу) витаминно-минерального комплекса.

- На ночь (прямо перед сном) съесть два отварных белка куриных яиц.

Если в течение первой половины второго этапа методики ваш вес не остановился, значит, все идет правильно, и организм начал перестраиваться. Если же вес остановится или начнет расти, то тут необходима коррекция рациона питания. Возможно, от каких-то нововведенных продуктов придется отказаться, а какие-то добавить. Но этот отказ уже будет не столь тяжелым, как на первом этапе.

Второго этапа следует придерживаться до тех пор, пока количество вашей избыточной жировой массы не сократится на 90 %. Это условная цифра, и абсолютная точность здесь роли не играет.

Затем следует планомерно вводить силовые нагрузки, чередуя их с аэробными. Эти нагрузки можно проводить как в тренажерном зале под руководством опытных тренеров, так и в домашних условиях, используя обычные гантели. Начните с того, что перед привычной уже для вас аэробной нагрузкой проведите тренинг с тяжелыми весами. Ученые из Токийского университета обнаружили, что выполнение даже 20-минутной силовой тренировки перед аэробными нагрузками помогает сжигать на 10 % больше жира. На этом этапе любые силовые упражнения выполнялись только с малыми весами, низким уровнем интенсивности и большим количеством повторений.

Если при проведении аэробной нагрузки нам удастся «сжечь» жир, то получается, что этим мы провоцируем организм к его накоплению. При проведении только аэробных нагрузок основным источником энергии является жир. Именно поэтому

при первой же возможности организм попытается как можно быстрее его восстановить, ведь все системы организма настроены именно на этот источник энергии. Мы изо дня в день, снова и снова, даем организму понять, что запасы очень емугодились (в качестве топлива для проведения аэробной нагрузки). Наш организм приспосабливается к тому или иному виду физической нагрузки. Меняется даже тип психологической реакции, так как для выполнения длительной монотонной работы она должна быть более лабильной. Изменяется работа эндокринной системы, которая теперь направлена на стимулирование процессов депонирования (запасания) жира, как топлива, необходимого для аэробных нагрузок.

Жир не накапливается только потому, что мы его регулярно сжигаем, ходя на аэробную нагрузку по утрам. Мы просто не даем ему восстанавливаться. Организм и рад бы восполнить запасы жира в полном объеме, но он просто не успевает это сделать.

Именно поэтому при резком прекращении даже на короткий период и по любым причинам аэробной нагрузки мы сразу же компенсаторно начнем накапливать жиры. Это закон природы и вполне нормальная реакция любого живого организма. И это позволяет говорить о том, что сами по себе аэробные тренировки со временем делают человека более предрасположенным к повторному набору лишнего веса, и во многом объясняет, почему очень многие бывшие спортсмены, занимавшиеся аэробными видами спорта (ходьба, плавание, бег и т. д.), закончив свою спортивную карьеру, начинают быстро набирать вес.

Да, пока они занимались аэробными нагрузками, они поддерживали свое тело в идеальной спортивной форме. Но эта же аэробная нагрузка сделала их более склонными к накоплению лишнего веса. И в итоге как только они прекратили занятия, так сразу же начали неуклонно толстеть. Мы не будем повторять их ошибок! Мы сделаем из этого выводы и будем использовать их на практике. Невозможно сохранить достигнутый результат при редких или нерегулярных аэробных тренировках (например, проходя даже несколько километров, но только один-два раза в неделю). Поэтому на определенном этапе проведения методики совершенно необходимым является включение силовых упражнений, способствующих восстановлению и частичному наращиванию мышечной массы.

Если на определенном этапе вы начинаете чередовать аэробную нагрузку и силовую, то ваш организм начинает путаться. Он не знает, что вы будете делать завтра и какой запас энергии ему накапливать. В результате, посомневавшись, он будет готовиться к силовой нагрузке как к наиболее новой и тяжелой для него. А так как основным источником энергии при силовой нагрузке является креатинфосфат и гликоген в мышцах, то в действие вступает эффект сверхвосстановления, который приводит к постепенному увеличению запасов

именно гликогена, а не жиров. Ваш организм начинает планомерно перестраиваться. Он как бы перепрограммируется с процесса запасаания (восстановления) жиров на запасаание (восстановление) углеводов – гликогена. Что нам, собственно, и надо. И если говорить коротко, так как организмом в качестве основного источника энергии используется гликоген, то он все свои силы направляет на его накопление, а жиры как топливо его уже мало интересуют. В результате мы добиваемся конечной цели: перестраиваем обмен веществ, и человек становится менее склонным к набору лишнего веса. Теперь его место среди людей, живущих по принципу «ем много, но не толстею».

Постепенно увеличивается и количество быстрых мышечных волокон. Как результат – меняется ваше отношение к самой силовой нагрузке. Со временем вы даже начинаете получать удовольствие от посещения спортзала. Изменяется работа эндокринной системы, которая теперь способна более продуктивно стимулировать мобилизацию ресурсов в стрессовых ситуациях, значительно замедляются процессы анаболизма и депонирования жиров.

Пройдя первый и часть второго этапа, вы уже на собственном опыте убедились, что аэробные нагрузки достаточно эффективно сжигают жиры. И, наверное, именно поэтому большинство моих пациентов (женщин) силовые нагрузки начинают вводить, мягко говоря, неохотно. Некоторые почему-то видят в силовом тренинге опасность излишне «фаскачать» мышцы. Часто приходится слышать фразу: «Доктор, ну что же теперь – мне надо нарастить мышцы, как у атлета?»

Думать, что ваша фигура станет подобной фигуре Шварценеггера – это утопия. У мужчин намного больше тестостерона (мужского гормона, ответственного за рост мускулатуры), чем у женщин. Мускулистые женщины, которых мы иногда видим по телевизору, – исключение. Природный нонсенс. Это люди, которые проходят специальную тренировку, особым образом питаются, а быть может, и употребляют стероиды, чтобы достичь подобного телосложения. Чтобы нарастить хоть немного заметную на глаз мышечную массу, нужен не один год усиленных тренировок по специально разработанной программе. Так что, думаю, вам это точно не грозит!

Мне как-то довелось присутствовать в зале, где молодой тренер убеждал всех своих подопечных как можно больше времени уделять именно аэробным нагрузкам, а силовые упражнения отложить на дальнюю перспективу. До сих пор я не видел более ужасного зрелища, чем это сборище дряблых, жалких, жирных бегунов. Забег пингвинов!

Поймите (или просто поверьте моему опыту): никакие ограничения питания без силовой физической нагрузки не способны сделать ваше тело привлекательнее. Диета не формирует мышечные ткани – а уже пришло время приступить к формированию вашей фигуры.

Изменить в ней можно все, кроме пропорций костного скелета. Будем лепить ваше тело, согласно вашему желанию и буквально на глазах из бесформенной студенистой массы и провисшей местами кожи. Эти «кожаные мешочки» надо чем-то заполнить, так пусть на смену жирам придут мышцы. Вы превратитесь в фитнес-девушку с подтянутым животиком, поднятой грудью и легкими контурами мышц на плечах и руках и прессе. Да-да! Вы наконец-то увидите свой пресс!

Многочисленные исследования показывают, что силовые упражнения вносят немалый вклад не только в формирование пропорций фигуры, но и в дело удержания достигнутого веса. Развитые мышцы поддерживают в правильном положении позвоночник, препятствуя образованию грыж межпозвонковых дисков, а также грыж брюшной области. Ну и, конечно, немаловажно то, что собственно в мышцах-то и сгорает жир. Чем больше мышечная масса, тем больше вырабатывается ферментов, которые помогают сжигать жир. Так что именно мышцы дадут вашему телу больше материала, который используется в процессе жиросжигания. Вот почему грамотно выстроенная программа тренировок при сбалансированном питании, в сочетании с аэробными и силовыми нагрузками помогает избавиться от остатков жира быстрее всего. Так что чем больше у человека мышечной ткани и чем она более активна, тем менее вероятно, что этот человек снова начнет толстеть.

По мере старения женский организм неизменно теряет часть мышечной массы со скоростью примерно 2,5 кг каждые 10 лет. Это вполне естественный физиологический процесс. С потерей мышц замедляется и метаболизм, а, как вам уже известно, скорость метаболизма напрямую связана со скоростью похудения. Поэтому мышцы необходимо не столько наращивать, сколько восстанавливать и укреплять. Аэробная нагрузка, сопряженная с ограничениями в питании, уже сделала свое дело и должна постепенно уступить место силовой нагрузке. Она улучшит тонус кожи, «поднимая» мышечные слои.

При занятиях на силовых тренажерах мы должны снова изменить свое питание, поскольку для роста мышц необходимо большее количество белка, а для энергии необходимы «правильные» углеводы. Во время силовых нагрузок мы несколько меняем режим дня и соответственно перестраиваем свой рацион. Силовые упражнения лучше проводить в обеденное время или ранним вечером, когда запасы гликогена полностью восстановлены. Это поможет добиться хороших результатов в работе с весами.

- В эти дни с утра нам необходима одна из разновидностей «медленных углеводов» – мальтодекстрин, чтобы напитать энергией АТФ наши мышцы. Этот углевод содержится в кашах. Помните старую русскую пословицу «Силенок мало – значит, каши мало ел»? Поэтому утром добавляем в рацион каши (геркулес, перловая, гречневая, бурый и дикий рис).

- Затем через какое-то время съедаем пару фруктов и еще спустя полчаса – белковый обед.
- За час до спортзала – ничего не есть.
- Вода – не ограничена!
- Рекомендую вам за полчаса до прихода в зал выпить любую спортивную добавку достойного производителя, основным действующим веществом которой является креатин. Но без кофеина! Креатин способен расширять кровеносные сосуды даже на уровне мелких капилляров, что, в свою очередь, увеличивает мышечное кровоснабжение и обеспечивает приток крови в самые удаленные уголки ваших мышц.

Иногда вечером усталый после работы и езды по московским пробкам я еле плетусь домой. Но стоит мне выпить эту добавку, как у меня появляется море энергии, и ноги сами несут меня в спортивный зал.

L-карнитин в этот день мы, естественно, не принимаем, так как проводим не аэробную, а силовую нагрузку. В данном случае жиры мы не сжигаем и карнитин просто бесполезен!

А вот наши мышцы после утомительных занятий нуждаются в восстановлении. Если быстро не восполнить аминокислотный баланс, травмированные мышечные волокна (миофибриллы) начнут разрушаться. А «свято место пусто не бывает» – там, где была мышечная ткань, станет накапливаться жировая. Силовая нагрузка в этом случае будет не только бесполезна, но и вредна. Зря мучились! Поэтому сразу после силовой нагрузки в течение 20 минут следует выпить коктейль того самого изолята протеина (то есть чистого белка, без углеводов). Скорость усвоения белков сразу после тренировки подскакивает в 3–4 раза. В это время голодные мышцы готовы активно усваивать белок.

Ученые из научно-исследовательского института штата Орегон (США) наблюдали за состоянием молодых женщин, которые после силовых нагрузок пили вкусный протеиновый коктейль. За их мозгом пристально следил функциональный магнитно-резонансный томограф, который оценивал активность центров, отвечающих за ощущение счастья. Оказалось, что под влиянием вкусного коктейля «центр счастья» активируется гораздо сильнее, чем, скажем, от простой воды или скромной пищи. В результате и насыщение возникает быстрее, и женщина в дальнейшем съедает меньше.

Каждая силовая тренировка – это запуск сложных биохимических механизмов, которые в конечном счете приводят нас к желанным результатам. Основные процессы происходят уже вне фитнес-клуба, по дороге домой. Именно они при грамотном подходе работают на нашу фигуру, здоровье и выносливость. Одним из наиболее функциональных следствий таких тренировок является увеличение размеров и количества мышечных митохондрий, что, в свою очередь, значительно повышает скорость аэробного метаболизма, то есть способность мышц использовать кислород для расщепления жиров. Во время силовой физической нагрузки в организме ускоряется обмен веществ, повышается уровень гормонов, стимулируется активная выработка очень важного для нас гормона роста – того самого соматотропного гормона, отвечающего за метаболизм жиров в ночное время. Но, к сожалению, одновременно вырабатываются и гормоны стресса – адреналин и кортизол. Они прибавляют энергии, снижают утомляемость, настраивают на подвиги. В спортивном зале этот эффект нам просто необходим, а после тренировки это нам уже совсем ни к чему! Организму полезен лишь дозированный стресс.

Вот тут-то нам поможет другой уже знакомый гормон – инсулин. Это биохимический антагонист гормонов стресса, он нейтрализует их разрушительное действие. Инсулин переключает обмен веществ в режим спокойного восстановления. Вспомните, о чем мы говорили раньше: поесть что-то сладкое, чтобы успокоиться? При выполнении силовых нагрузок инсулин начинает играть совсем иную роль. Как вы помните, он не только влияет на депонирование жиров, но и отвечает за доставку питательных веществ в мышечные клетки. Кроме того, этот гормон увеличивает проницаемость клеточных мембран для аминокислот и тем самым ускоряет синтез из них новых белковых молекул. Инсулин является мощным антикатаболиком, то есть препятствует распаду мышечной ткани. Поэтому провоцирование его выделения в кровь сразу после силовой нагрузки не только ускоряет доставку в мышцы питательных веществ, но и предохраняет мышечные волокна от разрушения.

Одним из продуктов, способствующих активному выделению инсулина, но не повышающему при этом значительно уровень сахара крови (гликемический индекс), является обыкновенный йогурт. У йогурта гликемический индекс низкий, а инсулина в результате выделяется – хоть отбавляй. Для многих последователей М. Монтиньяка выделение инсулина в ответ на белки (еще точнее, в ответ на аминокислоты, входящие в состав белков) являлось в свое время большим сюрпризом, не вписывающимся в его стройную теорию.

Я думаю, что инсулин выделяется за счет наличия в йогурте сывороточного белка и галактозы – углевода, входящего в состав сыворотки. У галактозы довольно высокий инсулинемический индекс. Поэтому, если у вас нет возможности воспользоваться изолятом протеина, употребление йогурта сразу после силовой

нагрузки не только поможет восстановлению мышечной массы, но и воспрепятствует ее физиологическому распаду.

- До 18:00 при желании можно съесть еще один белковый обед, протеин которого пойдет на наращивание и восстановление мышечной ткани.
- После 18:00 – салат или тушеные овощи.
- И как всегда – яичные белки на ночь.
- Углеводы после силовой нагрузки лучше не употреблять. Запасы гликогена, который и так уже частично израсходовался во время силовой нагрузки, за ночь сократятся до минимума, и аэробная нагрузка на следующее утро будет происходить исключительно за счет энергии распада собственных жиров.

Каких-либо особенностей силовые нагрузки не имеют, необходимо только получить разрешение у врача на подобные занятия. Самое подходящее время для их выполнения – предобеденное или спустя 2–3 часа после еды. Заниматься необходимо регулярно, не менее 3 раз в неделю, желательно через день, чередуя силовую нагрузку с аэробной.

Каждую тренировку следует начинать с разминки, для того чтобы подготовить тело к последующей работе. Как говорится, «лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки». Общая разминка в начале тренировки, включающая различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Разминка должна быть легкой и задействовать предпочтительно те мышцы, которые будут включены в работу. Сделайте приседания, наклоны и упражнения для плечевого пояса. Затем нужно подготовить к предстоящей нагрузке коленные суставы: слегка помассируйте и разотрите их руками. В разминку также следует включить и упражнения на растяжку мышц.

Сами силовые упражнения на тренажерах начинайте выполнять постепенно. Первый раз сделайте столько, сколько сможете. Постепенно увеличивайте количество повторений за раз и количество подходов. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. Я бы порекомендовал для начала делать не более пяти упражнений за одну тренировку и не более трех подходов с интервалом полторы минуты. Чтобы занятия были максимально эффективными, старайтесь вначале выполнять большее количество упражнений меньшими весами. Желательно повторять каждое упражнение по 20–25 раз, совершая для начала хотя бы два подхода. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.

Когда вы достаточно освоитесь с нагрузками, старайтесь выбирать такой вес, чтобы последние повторения делались с трудом. Элемент дополнительного веса – один из ключевых моментов в силовой нагрузке, но здесь самое главное – не переусердствовать, не сорваться. Между силовыми тренировками необходима передышка, причем для каждого человека индивидуально. Это в основном будет зависеть от вашего уровня физической подготовки и программы, которую вы выбрали. Отдыхайте между упражнениями, но отдых не должен превышать 2 минуты. Большинству людей для отдыха достаточно от половины до одной минуты.

Таким образом вы не только восстановите мышечную массу, но и повысите свой метаболизм, который будет держаться на высоком уровне еще несколько часов после занятий. То есть вы уже ничего делать не будете, а энергия как бы по инерции будет продолжать расходоваться. И расходоваться она будет из остатков ваших жиров, потому что гликогена к концу тренировки почти не останется! Дополнительно к этому организм будет тратить немало энергии на восстановление и наращивание частично надорванных мышечных клеток (миофибрилл), которые неизбежно травмируются во время подобных упражнений. Уверен, что силовые нагрузки придадут ощущение молодости вашим мышцам, и вы их обязательно полюбите!

Итак, после максимального уменьшения жировой прослойки в области живота, я думаю, самое время придать тонус этой группе мышц. Красивый живот с легким намеком на пресс – удел целеустремленных людей, поэтому начнем мы, пожалуй, с пресса. Регулярные поддерживающие упражнения в дальнейшем помогут сохранить и улучшить мышцы пресса. Плоский живот – это образ жизни, а не разовое мероприятие, которое обеспечит вам его на всю жизнь. Универсальных упражнений здесь просто не существует. Мышцы пресса – такие же мышечные волокна, как и все остальные, и в отношении их действует общее правило: «Больше – не значит лучше!» Вполне достаточно будет, если каждое из нижеописанных упражнений вы повторите примерно 15 раз в 2 приема. Конечно, подбирать их следует индивидуально, учитывая состояние позвоночника, уровень физической подготовки и не забывая про возраст.

Французская королева Мария Медичи еще в семнадцатом веке пыталась избавиться от полноты самым радикальным и, на мой взгляд, довольно жестоким способом – шнурованием мощного тела в узкий корсет. Именно такой корсет, только из собственных мышц, мы с вами и будем восстанавливать. Восстанавливать, а не создавать – потому что, смею надеяться, когда-то он у вас уже был? Такой мышечный корсет поможет не только создать прекрасную талию, но и прочно удерживать позвоночник.

Если у вас имеются старые травмы спины, грыжи дисков (а у кого из нас их нет?), я бы посоветовал начать силовую нагрузку с кинезотерапии. Это уникальный метод, в основе которого лежит новый подход к лечению подобной патологии позвоночника. Несмотря на то что он во многом идеологически расходится с принципами традиционной медицины, он становится все более популярным как у нас в Москве, так и за ее пределами. Уже в течение многих лет этот метод лечения позвоночника доказывает право на существование четкой, обоснованной научной концепцией и успешной медицинской практикой и результативностью.

Нагружать мышцы пресса лучше в медленном темпе. Движения должны быть плавными, не допускайте рывков. Так, чтобы вы, как в детской игре, на слово «замри» могли мгновенно остановить свое движение в любой точке. Важно не столько количество сделанных упражнений, сколько качество техники их выполнения.

Нагрузка на мышцы пресса станет более эффективной, если в каждый завершающий момент цикла включить непродолжительную фиксацию своего положения. При максимальном сокращении мышц пресса на выдохе зафиксируйте тело на несколько секунд, задержите дыхание, потом на вдохе медленно вернитесь в исходное положение. При тренировке брюшных мышц дышите не глубоко, а поверхностно: так вы снимете лишнее напряжение с диафрагмы и всей брюшной полости. Очень важно во время всего цикла упражнений поддерживать правильное дыхание, ведь именно на выдохе происходит максимальное сокращение мышц и выдавливание остатков жира из адипоцитов в межклеточное пространство. Вдох надо осуществлять носом, а выдох ртом.

Некоторые пациенты жалуются мне, что, несмотря на прокачку пресса, нижняя часть живота у них торчит, как шарик. Происходит западание надпупочной области и равномерное выпячивание ниже пупочной области, так что живот напоминает комичное пузико у волка из старого мультфильма моей молодости – «Ну погоди!» Это происходит из-за ослабления тончайшего мышечного слоя, расположенного внутри фасций между брюшиной и мышцами пресса. Для его тренировки и приданию животу «достойной формы» есть одно нехитрое упражнение. Повесьте где-то рядом с выходом из комнаты или своего кабинета любой яркий предмет (елочную игрушку), привлекающий внимание. Вставая из-за стола, всегда смотрите на этот предмет. Это будет своеобразным сигналом, по которому вы должны будете максимально втянуть (и удерживать) живот и одновременно расправить плечи. Старайтесь всегда держать спину прямой. Ровная осанка вынуждает живот находиться в подтянутом состоянии, что поможет привести в порядок внутренние мышцы пресса. Так и ходите до тех пор, пока опять не сядете за рабочий стол. Сколько раз встали из-за стола, столько раз сделали упражнение.

Каждый раз, когда вы наклоняетесь, чтобы поднять гантели, в зале или дома старайтесь втягивать живот. Такая практика также поможет вам избавиться от привычки выпячивать живот вперед, позволяя ему расслабляться. Для улучшения линии талии подойдут домашние тренировки на диске или с обручем. Результат не придется долго ждать. Вы заметите его уже через пару недель.

Если появится возможность, дополнительно в свободное время делайте небольшую гимнастику для живота: на выдохе сожмите брюшные мышцы и разожмите на вдохе. Эти упражнения можно делать даже в общественном транспорте.

Все упражнения для пресса делятся на три основных вида:

1. Упражнения на верхнюю группу мышц пресса.

Исходное положение – лежа на спине, поясница плотно прижата к полу. Ноги согнуты в коленях, руки – в локтях, кисти не на затылке, а пальцами касаются ушей. На выдохе плавно, без рывков, поднимаете корпус максимально вверх. Подбородок тянется к потолку, слегка поднят вверх. Следите за тем, чтобы шея не сильно напрягалась. Не помогайте себе руками, напрягаться должны только мышцы живота. Неважно, если на первый раз у вас получится лишь слегка оторвать корпус от пола. Главное, что вы уже напрягли пресс и начали его прорабатывать.

2. Упражнение на нижнюю группу мышц пресса.

Исходное положение – лежа на спине, руки вверх параллельно туловищу, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов и скрещены между собой. Поясница плотно прижата к полу. Медленно поднимайте и опускайте скрещенные ноги, подтягивая их к груди, насколько возможно.

3. Упражнение на нижнюю косую группу мышц пресса.

Исходное положение – лежа на спине, ноги параллельно полу. Ноги слегка согнуты в коленях. Зафиксируйте ступни ног на полу, используя как упор любую тяжелую мебель. Правым локтем, насколько возможно, на выдохе потянитесь к левой коленке, на вдохе вернитесь в исходное положение. Далее, соответственно, левым локтем к правой коленке. В этом упражнении задействованы все группы мышц брюшного пресса, в том числе и косые мышцы живота. Следите, чтобы упражнения выполнялись исключительно усилием мышц живота. Помогать себе руками можно только в самом начале, во время первых занятий, пока мышцы еще слишком слабы.

Что касается боковых мышц – я бы не советовал вам выполнять упражнения, развивающие боковые отделы «мышечного корсета». Эти упражнения обычно выполняют с гантелями, стоя. Наклоняясь корпусом поочередно из стороны в сторону вправо и влево, не поворачивайтесь и не отклоняйтесь назад. При этом достаточно быстро прокачиваются боковые мышцы, но ваша талия становится широкой и «плоской». Если вы сравните на фотографиях талии разных спортсменов, вы поймете, что я имею в виду.

Вообще есть немало упражнений на разные группы мышц, и со временем вы сами научитесь моделировать и исправлять отдельные недостатки своего тела. В рамках этой книги, пожалуй, нет смысла детально описывать все виды силовых нагрузок. Это работа специалистов по фитнесу, и я не намерен отбирать их хлеб. Позволю себе коснуться еще только одного вида силовых нагрузок, касающихся самого большого для женщин вопроса. Только что мы с вами обсуждали, как получить красивый животик. А как насчет красивой упругой груди?

Об этом мечтают не только все женщины, но и некоторые мужчины. Поэтому смею предположить, что этот вопрос вызовет немалый интерес. Давайте начнем с самого легкого упражнения – отжимания. Для того чтобы женщине подтянуть грудь надо усилить мышцы, к которым она фиксируется.

Отжимание. Итак, мы ложимся на пол лицом вниз (желательно подложить вниз мягкую подстилку) и располагаем руки параллельно друг другу на уровне груди. Для первого раза колени можете поставить на пол, а ноги скрестить между собой. Затем медленно приподнимаем тело на руках, отрывая его от пола, и снова опускаем, но не до конца. Руки всегда должны оставаться напряженными, спина всегда параллельна полу, а тело не должно касаться пола. Это упражнение напрягает больше бицепсы, чем грудные мышцы, но именно с него следует начать. Сделайте ровно столько отжиманий, сколько сможете, и каждый раз старайтесь сделать на одно больше.

Для следующего упражнения, назовем его «бабочка», нам понадобятся две обычные гантели и скамейка. Лягте на скамью, возьмите в каждую руку по гантели и поднимите над собой под углом 90°. Разводите руки в разные стороны до тех пор, пока они не образуют одну прямую линию с телом, а потом снова соединяйте их сверху над собой. Нагрузка на грудные мышцы в этом упражнении оптимальная.

Отдохнув 3 минуты, повторите это упражнение, поставив скамью под углом 45 градусов. В этом положении будет работать верхняя часть грудной мышцы, которая, собственно, и отвечает за подъем груди. Это самое важное для вас упражнение

Следующее упражнение проводим стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте шаг вперед одной ногой и перенесите на нее вес тела. В каждую руку возьмите по гантели

весом 1–2 кг. Немного (не до самой груди) согните руки в локтях. Отводите локти в стороны до положения параллельно полу и возвращайте в исходное положение. Это упражнение хорошо как для грудных мышц, так и для трицепсов.

И еще одно упражнение. Опять ложимся на скамейку, предварительно взяв в руки любимые гантели. Как и в первом упражнении, вытяните руки перед собой. Сгибайте руки так, чтобы локти находились под прямым углом, а гантели, перекрывая друг друга, почти касались груди.

Ну и еще несколько упражнений для самых упорных.

Лягте на пол на спину, подложив под лопатки упругий валик, гантели находятся в выпрямленных руках над бедрами. На вдох поднимите прямые руки вверх и затем ведите их дальше, опуская за голову. На выдох – возвращение в исходное положение.

Стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. На вдох опустите грудь как можно ниже, сгибая руки. На выдох – возвращение в исходное положение.

Стоя у стены так, чтобы касаться ее всей поверхностью спины, соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите упражнение 5–6 раз.

Если у вас нет возможности посещать спортивный зал и работать на тренажерах, а дома совершенно случайно не оказалось гантелей или небольшой штанги – не беда. Вы можете заменить их пластиковыми бутылками с водой по 1 или 1,5 литра, которые удобно держать в руке.

Только, пожалуйста, не переусердствуйте! Самая распространенная женская ошибка – чрезмерное усердие в спортзале. Надо помнить простую истину: «Истощение и переработка мышц ни на йоту не приблизит вас к здоровому идеалу». Женщины, которые доводят себя до состояния качающейся на ветру тростинки, шатающейся походкой возвращаясь из зала, наносят себе только вред. Они становятся более уязвимыми для многих болезней. От спорта надо получать удовольствие. Когда начнете заниматься, вы обязательно поймете, о чем я говорю.

Мышечные боли – одна из причин, из-за которой многие люди не любят заниматься физическими упражнениями. Известно, что на следующий день после непривычных (или нерегулярных) упражнений обязательно чувствуешь себя разбитым и больным. Кажется, что болит все тело. Руки и ноги не желают сгибаться и болезненно реагируют на все попытки повторить какие-либо упражнения. И вообще, неприятные ощущения во всем теле вызывают дискомфорт,

понижают настроение и мешают работать. Из-за этого многие порой даже бросают ходить в тренажерный зал, еще не успев как следует влиться в силовую нагрузку.

Эта боль – следствие незначительных повреждений и отека мышц. И в этом нет ничего страшного! Женщинам в этом отношении несколько легче, чем мужчинам. Они гораздо меньше страдают от подобных болей. Что же с этим можно сделать и как облегчить временные страдания? Думаю, нет смысла сейчас повторять полезные советы типа «Прежде чем начать занятия, сделайте разминку» или «Заниматься нужно регулярно». Я уверен, что это вам уже давно известно. Но если проблема все-таки появилась – не нужно терпеть. Будем принимать срочные меры.

Помощником нам в этом деле будет чашечка обычного кофе. Не удивляйтесь! Кофеин способен быстро снимать болевые ощущения после физических нагрузок. Это его свойство совсем недавно открыли ученые из университета Иллинойса. Они провели интересный эксперимент. Группа молодых людей в течение получаса интенсивно крутила педали велотренажеров. Ребята должны были работать на пределе своих возможностей, чтобы наверняка прочувствовать в финале настоящие мышечные боли. За час перед началом занятий часть испытуемых выпила таблетку с кофеином. Остальным дали выпить «пустышку». На следующий день юношей снова посадили на тренажеры. И обнаружилось, что те, кто принял кофеин, страдают от болей заметно меньше! Причем самый сильный эффект произвела таблетка на тех, кто в обычной жизни не употребляет много кофе. Исходя из результатов эксперимента, делаем простой вывод, что напитки, содержащие кофеин, помогают нам избежать тягостных болей после первых силовых нагрузок. Но я бы рекомендовал все же пить кофе не до силовой нагрузки, а спустя часик после нее.

Силовые нагрузки полезны и в пожилом возрасте! В Институте проблем старения (Канада) в течение шести месяцев проводили эксперимент. Для участия в нем были приглашены две группы добровольцев разных возрастов. Сформировали команду «молодых», в которую вошли люди в возрасте от 20 до 35 лет, и «пожилых» – от 65 до 70 лет. Основным условием для участия являлось отсутствие жалоб на здоровье.

До начала эксперимента все участники должны были примерно одинаково питаться и не употреблять препараты, влияющие на функции митохондрий. Дело в том, что именно нарушения в их функционировании считаются одной из главных причин дряхления мышц. Плохая работа митохондрий ведет к потере мышечной массы и ухудшению активности мышц – обычным в преклонном возрасте явлениям.

У участников взяли образцы мышечной ткани. После этого часть группы «пенсионеров» на протяжении всего срока исследования усиленно занималась спортом. Для чистоты эксперимента все тренировки проходили не на специально разработанных агрегатах, а на обычных тренажерах, доступных в любом фитнес-центре. Занятия проводились два раза в неделю, по обычной схеме, которая часто

используется в разных программах тренировок. Молодые же люди, по условиям эксперимента, вообще не должны были заниматься спортом.

Через полгода у участников эксперимента вновь взяли образцы мышечной ткани, чтобы проверить активность генов, отвечающих за работу митохондрий. И ученым впервые удалось сравнить активность генов молодых и пожилых людей. Надо сказать, что функция митохондрий у людей старшего возраста до начала занятий была пониженной. И это вполне естественно. Но того, что подобный силовой тренинг приведет к восстановлению активности генов (а именно это выявил эксперимент), ученые не могли даже предположить.

До начала исследований мышцы участников старшей группы были на 59 % слабее, чем у молодежи, а после шести месяцев тренировок этот показатель изменился и составил 38 %.

До проведения данного эксперимента даже сами доктора высказывали сомнения в целесообразности его проведения. «Мы не ожидали повышения активности генов в клетках мышц. Мы думали, что в этом возрасте такие сильные изменения уже невозможны», – сообщил один из врачей, контролировавших процесс. Результаты этого эксперимента прямо доказывают не только необходимость занятий физкультурой, физических нагрузок для хорошего самочувствия, но и их способность благодаря восстановлению функции митохондрий омолодить организм.

В заключение хочется сказать, что протяженность второго этапа зависит только от вас! Точнее, от вашей самооценки, ответной реакции вашего организма и, конечно, от изначального количества жировой массы. В результате прохождения этого этапа вы должны максимально приблизиться по своим показателям к вашему нормальному весу. Но какое-то незначительное избыточное количество жировой ткани я все же всегда рекомендую оставить хотя бы на один год.

Финишная прямая. К какому весу следует стремиться и когда остановиться

Людей без лишнего веса больше всего на кладбище.

Бeverли Силлс

Диетологи различают два основных типа ожирения – гипертрофический (при этом увеличивается размер жировых клеток без существенного нарастания их количества в организме) и гиперпластический (характеризуется увеличением количества жировых клеток). Развитие того или иного типа ожирения определяется как генетической предрасположенностью, так и внешними факторами, влияющими

на формирование жировой ткани. Но чаще всего мы в своей работе сталкиваемся со смешанным типом ожирения.

Алиментарному (пищевому) ожирению наиболее свойственен гипертрофический тип. При этом заболевание протекает сравнительно благоприятно, легче поддается лечению, с меньшей вероятностью рецидивов.

Гиперпластический тип ожирения чаще предопределен генетически и развивается, как правило, уже с раннего детства. Посмотрите на свои детские фотографии. Если перед вами заплывшее жирком детское личико и в школьные годы вас частенько дразнили «жиртрестом», значит, у вас гиперпластический тип ожирения. Он несколько труднее поддается лечению. При похудении у таких пациентов происходит уменьшение только объема жировых клеток, но общее их количество остается практически неизменным. В результате они, хоть и резко уменьшенные в объеме, образуют небольшой, но достаточно плотный и стойкий к воздействию жировой слой.

Человек все же удивительное создание! Чем больше изучаю физиологию и анатомию, тем больше поражаюсь. Ведь мы относимся к немногим млекопитающим, которые уже рождаются с жировыми отложениями. Они начинают появляться на 30-й неделе внутриутробного развития, когда рост плода достигает 40 см, от макушки до ягодиц – 28 см, а вес – 1200–1500 г. Именно с тридцатой недели беременности прибавка веса плода носит индивидуальный характер. Раньше считалось, что человек рождается уже с готовыми жировыми клетками, и число их у взрослых людей больше не увеличивается. В настоящее время выяснено, что это не совсем так. Действительно, сами зрелые жировые клетки не делятся, однако на протяжении всей жизни у человека сохраняются их клетки-предшественники. Те самые «модные» ныне стволовые клетки. Существует всего два периода активного размножения этих клеток-предшественников и, соответственно, увеличения количества адипоцитов:

1. Период начиная с эмбрионального развития и до первого года жизни.
2. Период полового созревания.

В другие периоды жизни человека (обычно) размножения клеток-предшественников не происходит, и дальнейшее развитие жировой ткани может осуществляться только за счет увеличения размеров уже сформировавшихся клеток. Такой рост и называется гипертрофическим. Однако никакая клетка не может увеличиваться до бесконечности. Когда количество жира в клетке достигает некоторой «критической массы», клетки-предшественники получают сигнал и начинают размножаться, давая рост новым поколениям жировых клеток. Сотнями тысяч они появляются под кожей, становясь неиссякаемым резервом жира. Такой тип роста жировой ткани, за счет увеличения количества жировых клеток, называется гиперпластическим (гиперцеллюлярным). И он может иметь место в любом возрасте!

У среднестатистического взрослого человека нормального телосложения имеется всего около сорока миллиардов жировых клеток. Всего-то! У человека, имеющего выраженное ожирение, количество жировых клеток может достигать ста миллиардов! Причем вновь образованные жировые клетки обратному развитию не подлежат и сохраняются на всю жизнь. Если человек худеет, то они лишь резко уменьшаются в размерах – такой шарик с жиром, который то сдувается, то вновь наполняется.

Даже после проведения у нас в клинике всех возможных мероприятий, направленных на похудение, определенная часть пациентов остается несколько недовольна своим результатом. Им хотелось бы сбросить еще хотя бы пару килограммов, хотя количество жира в составе их тела уже приблизилось, скажем, к 17 %.

Сбросить еще несколько килограммов – не проблема, но давайте подумаем, а за счет чего может происходить дальнейшая потеря веса? Скорее всего, жир больше уходить не сможет. Адипоциты уже почти пусты – сдуты, как шарики. Значит, дальнейшее падение веса возможно только за счет мышечной массы. Организм будет яростно сопротивляться полному обезжириванию – попыткам вывести из него последние жалкие остатки жиров, и если вы будете упорствовать, это неизбежно приведет к патологическим последствиям. Ведь жировая ткань является дополнительным источником эстрогенов – женских половых гормонов. Так что при резком и «безжалостном» похудении у женщин может наступить аменорея (прекращение менструаций). Это особенно важно учитывать молодым красавицам, которые поддаются модным веяниям и стремятся довести свое тело до так называемого «эталона Барби».

Как часто нам в клинике приходится сталкиваться с тем, что на каком-то этапе процесс похудения вдруг резко останавливается. Когда начинаешь разбираться, оказывается, что нормальный физиологический женский предел падения веса уже давно пройден. Но пациентка упорно настаивает на «продолжении обезжиривания» и стремится буквально выдавливать из себя вес по капле. Причем чаще всего именно вес, а не жир! Особенно это свойственно молодым девушкам, подверженным капризам моды. Их невозможно переубедить, и, если я отказываюсь помогать им в их беспощадной борьбе с собственным здоровьем, они, рано или поздно, добиваются этого сами. Причем, поверьте, результат их все равно не радует!

Оценка своей фигуры большинством женщин чаще всего сводится к осознанию того, что она далека от идеала. И это вполне нормальный и здравый подход. Но только давайте не будем перегибать палку! Я все время повторяю своим врачам, что, к сожалению, всех людей не переделаешь. Такие пациенты были, есть и будут.

Я сейчас имею в виду даже не анорексию (ее мы давно научились вовремя распознавать и предупреждать), я говорю о тех, кто «бежит по инерции и боится остановиться». Кажется, ну вот еще чуть-чуть, а потом еще чуть-чуть, про запас... Мне одна пациентка прямо так и сказала: «Меня сейчас все устраивает, но я хотела бы сбросить еще пару кило про запас». Я даже не сразу понял, что она имеет в виду.

На мой взгляд, обладать красивым, пропорциональным телом – значит жить в гармонии с собой, понимать и принимать, любить себя! А когда мне начинают рассказывать о мечте: получить вместо бесформенной студенистой массы красивое тело, то в финале почему-то все зачастую сводится к банальным пресловутым стандартам – тем самым 90-60-90, выработанным на данный момент в нашем обществе и усиленно навязываемым «индустрией красоты».

Но согласитесь – ничто в природе не может быть красивым, если оно не здорово? Почему вся природа так красива, так завораживает, так очаровывает? Потому что она здорова! Чем человек здоровее, тем он красивее. Красота и здоровье – неотделимы друг от друга. Здоровье физического тела, здоровье психики, здоровье духовное – вот залог всякой красоты. Красота появляется вслед за здоровьем, сама собой, образуя индивидуальную харизму личности.

Давайте присмотримся повнимательнее к моделям, которые гордым шагом идут к славе по ковру подиума. Где там талия, где грудь, где приятные, привычные округлости бедер и ягодиц? Плоские равнодушные лица и такие же плоские обезличенные фигуры – «вешалки». Даже их знаменитые «ноги от ушей», если присмотреться, больше похожи на мужские: худые, мускулистые, с выступающими коленями. А ведь все объясняется как нельзя просто – чрезмерная, искусственно созданная худоба (если только она не дана от природы) приводит к недостатку известного уже вам гормона – эстрогена, того самого гормона, который делает из женщины – Женщину! Но, как известно, природа не терпит пустоты, и вместо недостающего женского гормона в организме этих Барби-худышек появляются излишки мужского гормона – тестостерона. Со всеми вытекающими последствиями.

В каждой жировой клетке женщины происходит постоянный процесс трансформации мужских половых гормонов в женские. Работает некий конвейер, и если в жировую клетку попадает тестостерон, то выходит оттуда уже эстроген. Поэтому именно для вас, милые дамы, крайне желательно сохранить некоторое количество жировой ткани. Значительное и резкое избавление от нее грозит прекращением овуляций, а следовательно, и нарушением менструального цикла.

Не думаю, что это кого-то остановит, но, на всякий случай, скажу, если девушка среднего роста доводит свой вес до отметки ниже 42 кг, у нее начинаются все перечисленные выше проблемы, вплоть до прекращения месячных.

Кстати, до 40 % случаев женского бесплодия приходится именно на эндокринное бесплодие, то есть связанное с нарушением тонкого механизма гормонального баланса. Таким образом, организм уже не просто скромно намекает, он «кричит» о том, что гормональная система в критическом состоянии!

Вспомните необузданную агрессивность и скандальные случаи рукоприкладства многих моделей. Думаете, это просто пиар-ход? Женщина – идеал, созданный и сбалансированный самой природой, в угоду своей прихоти постепенно теряет женские черты и становится по гормональному фону если не мужчиной, то неким бесполом существом.

Я стал обращать внимание, что число здоровых молодых девушек и женщин в последнее время стремительно уменьшается. Почти каждая приносит с собой на прием целый букет хронических болячек. Объяснений этому факту, наверное, немало, оправданий – нет! Современная мода все больше оголяет спины и животы, что приводит к переохлаждению и воспалению женских органов. А эти вездесущие алюминиевые банки с синтетической ароматизированной бурдой или бутылки с «пивом». Так теперь еще в моду все более агрессивно входит худоба, граничащая с измождением. Причем эту чрезмерную худобу оправдывают якобы здоровым образом жизни. Сколько же стало женщин, являющихся неким олицетворением лозунга «Похудеть=поздороветь!» Но при этом худеют они отнюдь не для здоровья, а для того чтобы влезть в узкие джинсы или тесное платье. С непонятным упорством стремятся соответствовать невесть откуда взятым таблицам идеального веса, в большинстве своем не учитывающим ни телосложения, ни возраста, ни национальных особенностей. При таком подходе к жизни становится невозможным не только вынашивание и рождение здорового ребенка, но даже его зачатие.

Это не ворчание старого врача на современное поколение, это лишь скромная попытка предупредить современников! Иногда, глядя на компании полуголых истощенных и прокуренных молодых людей, тянущих из банок пиво или джин-тоник, невольно задумываешься, каких детей они смогут родить и смогут ли? Но это уже вопрос, относящийся скорее не к медицине, а к национальной безопасности, и будем надеяться, что... Что это не останется только вопросом!

На мой взгляд, откровенно глупо превращать себя в некое подобие мумии с торчащими ребрами и тазовыми костями. Поверьте мне как мужчине: женщина с осунувшимся лицом землистого цвета, полностью исчезнувшим подкожным жиром, пигментированной шелушащейся дряблой кожей – выглядит, мягко говоря, нездорово! Производит впечатление усталой и «измученной нарзаном» мазохистки.

Как любит повторять моя любимая актриса Наталья Крачковская: «Мужчины не собаки – на кости не бросаются».

Суждения мужчин (если они вообще что-то значат!) по поводу женской красоты в разные века были переменчивы, а порой и диаметрально противоположны. В истории есть немало примеров, когда для соответствия определенному «эталону красоты» у разных народов и племен производились ужасные манипуляции с телом. Изменяли форму черепа, стоп, удлиняли шеи т. д. Все это иначе как пытками и издевательствами над женщиной не назвать. Но откуда появились подобные «стандарты красоты»? От того же невежества, глупости, идиотизма, которые присущи человечеству и по сей день. Постепенно зреющее в обществе убеждение, что «вот именно ТАК красиво», приводило к подобным извращениям.

С точки зрения врача и по сравнению с тем, какие эстетические нормы появлялись сейчас, самым безобидным эталоном красоты был, пожалуй, эталон эпохи Возрождения в виде весьма полных женщин. Тех самых женщин с картин Рубенса и Рафаэля, что до сих пор с укором смотрят на современную анорексичную молодежь. Женщина, заплывшая жиром, конечно, тоже не может быть красивой, хотя бы потому, что она не здорова, и вы теперь об этом знаете не хуже меня. Во всем необходимо осознание меры, определяемой только гармонией самоощущений и здоровья.

Посудите сами: стоит ли некий сомнительный «идеал женской красоты» того, чтобы волосы секлись и сыпались, ногти слоились и крошились, кожа шелушилась, щеки впали, подбородок заострился и весь облик... поблек? А ведь самое страшное, что заканчиваются все эти издевательства над собой не только сломанными ногтями, но и сломанными судьбами и многочисленными болезнями, так что к сорока годам останется только работать на аптеку да отравлять жизнь своим близким.

Стадная потребность достичь стандарта красоты превращается в источник страшных неиссякаемых страданий для тех, кто в силу своих природных данных просто физически не может этого сделать. Ну не может девушка с ростом 160 см, узким тазом и широкими плечами стать красавицей в 180 см с пресловутыми пропорциями 90-60-90! А ведь как часто мне на приеме приходится слышать фразу: «Я буду чувствовать себя уверенно и комфортно только тогда, когда я буду весить столько-то килограммов!»

Грустно – это не то слово! Ведь своим оголтелым фанатизмом, преследуемые навязчивой идеей, они лишают себя счастья жить в гармонии с собой и своими индивидуальными, неповторимыми формами! Мы, мужчины, любим вас именно за вашу индивидуальность и неповторимость! Но, к сожалению, переубеждать таких барышень – дело совершенно бесперспективное. Пытаясь соответствовать жестким

параметрам манекенщиц и топ-моделей, мало кто при этом задумывается, что природа человека намного сложнее, чем рамки фантазии дизайнеров. Она во многом зависит даже от национальных особенностей фигуры, особенности культуры той страны, откуда вы родом.

Отличительной особенностью каждого из нас является наследуемый конституциональный тип телосложения. Я уже рассказывал вам, что не лишённые юмора врачи разделяют своих пациентов на фрукты – «груши и яблоки».

Реально существуют, и это уже признается всеми учеными и врачами-диетологами, определенный тип обмена, связанный с национальными особенностями питания, например: особенности жирового обмена у некоторых народов севера, традиционно питающихся в основном мясом и жирной рыбой. Кто не слышал поговорки: «Что русскому хорошо, то немцу смерть»? Это во многом касается и нашего питания. У разных народов свои кулинарные традиции. Например, тундровые ненцы не употребляют грибы, мусульмане и иудеи – свинину, некоторые индусы отказываются от всего красного (помидоров, перца, пряностей). Кроме того, наши диетические предпочтения и привычки зависят как от того, в какой среде мы росли в детстве, так и от нашего сегодняшнего окружения. Или взять хотя бы традиционные особенности питания некоторых народов восточных стран.

Армянскому радио задают вопрос:

–□Что делать женщине, если она очень толстая?

–□Пусть вертит обруч.

–□А если она не влезает в обруч?

Армянское радио озадаченно замолкает, но тут вмешивается турецкое радио:

–□Слушайте, не надо портить красивую женщину!

Более того, характер человека напрямую зависит от его конституции. Сегодня считается уже доказанной взаимосвязь характера и особенностей психики человека с особенностями его питания, строения тела и, как следствие, с особенностями его гормонального фона. Из-за разницы в питании даже разрушаются семьи. К примеру, молодая жена не умеет готовить и вынуждает мужа перебиваться с яичницы на бутерброды, а он привык к супу, первому, второму. Или жена, переехав в дом к мужу, не может питаться вместе со всеми, потому что у них традициями предусмотрена острая пища, от которой у нее обостряется гастрит.

На Руси никогда не было худосочных женщин! Национальной особенностью (и гордостью) русских женщин является крупная грудная клетка и широкий таз. Намного крупнее и шире, чем у миниатюрных японок или изнеженных французов. На Руси крестьянки на выданье надевали несколько юбок одну поверх другой, чтобы казаться дороднее. Худых девок неохотно брали замуж, считалось, что работницы из них никакие! Русская женщина, в представлении мужика, должна была иметь крепкие ноги, так как приходилось много ходить пешком, большую грудь, чтобы выкормить потомство, и широкий таз, чтобы легко рожать детей. Россиянам, скорее всего, покажется диким обычай есть собак, лягушек, змей, а тем более мозг живой обезьянки, а для жителей африканских или азиатских стран эти блюда являются настоящими деликатесами. Помните передачу про «Последнего героя»? Кому из нас не становилось плохо от одной мысли – как можно было съесть живого червя, а в Китае вообще принято употреблять в пищу все, что бегает и шевелится, для китайцев это всего лишь белок!

Американцы очень любят проводить всяческие исследования. Их, как говорится, «хлебом не корми», дай что-то поисследовать. Провели они очередной опрос среди мужского населения от 18 до 86 лет и вот что выяснили. Оказалось, что мужчины разных, причем даже не самых цивилизованных, стран считают соответствующими своему идеалу красоты женщин любого веса, роста и объема груди, лишь бы соотношение талии и бедер у них было приблизительно равно 0,7. И выходит, что привлекательность женщины зависит вовсе не от ее веса и количества жира, а от параметров строения ее тела! Конфигурации фигуры! Следовательно, прежде чем стремиться к «идеальному весу», может быть, имеет смысл присмотреться к собственному телосложению? Иметь пропорциональную гармоничную фигуру вполне возможно, даже если ваша талия в обхвате 80 см!

Немецкие ученые в результате длительного исследования на одиннадцати тысячах добровольцев пришли к парадоксальному заключению. Оказывается, сам вес тела человека никак не связан с вероятностью развития таких страшных заболеваний, как инсульт или инфаркт миокарда, да и вообще с процентом смертности. Руководитель исследования – научный сотрудник университетской клиники Мюнхена доктор Харальд Шнайдер (Harald Schneider) вместе с коллегами из университета в Грайфсвальде проанализировал данные, касающиеся массы и размеров тела своих пациентов. Они досконально вычислили для каждого из них не только массу тела, но еще и два так называемых индекса центрального ожирения. Отношение объема талии к объему бедер и отношение объема талии к росту. Это и являлось самым надежным показателем, реально позволяющим оценить риск развития инфаркта миокарда или кровоизлияния в мозг. То есть чем выше этот индекс, тем выше риск! Вероятность развития определенных смертельных патологий связана не столько с количеством жировой ткани, сколько с ее локализацией. В этой связи Харальд Шнайдер указывает на существенные

различия между «хорошим» светло-желтым подкожным жиром и «плохим» висцеральным, то есть глубинным внутренним жиром.

Глубинные жировые отложения залегают пластами вокруг всех органов брюшной полости. Они выделяют ряд жирных кислот, способствующих возникновению воспалительных реакций в кровеносных сосудах и приводящих к развитию атеросклероза. А внешне это проявляется лишь в увеличенном объеме талии. Подкожная же жировая ткань в области бедер и ягодиц пусть и не отвечает представлениям об идеальной фигуре, несколько не повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Подобных исследований, доказывающих бессмысленность измерения индекса массы тела, по крайней мере, с целью предсказания осложнений ожирения, становится все больше. Думаю, что медицинским сообществам и ВОЗ пора задуматься о пересмотре некоторых своих рекомендаций.

Я считаю, что критерием нормы для людей, не достигших 40 лет, может считаться объем талии у мужчины, не превышающий в районе пупка 92 см, а для женщины – 80 см. И об этом я уже упоминал в самом начале книги.

Мне кажется, что телосложение будет выглядеть более гармонично, если обхват талии у женщины будет на 25 см меньше обхвата бедер. А обхват бедер приблизительно равен обхвату груди. Обхват талии = «рост в сантиметрах минус 100».

То есть взрослая женщина ростом 172 см, на мой взгляд, будет сложена пропорционально, если обхват ее талии равен 72 см, обхват бедер – около 100 см. На мой взгляд! А если при этом она умудрится носить 48-й размер одежды, то это просто супер! А при правильном похудении потеря 1 кг веса влечет за собой убавление в талии на 1 см.

Проблема расчета идеального веса давно мучила людей. Самая первая приходящая в голову и вполне очевидная величина, которая должна вроде бы рассматриваться в строгой привязке к весу человека – это его рост. Соответственно, при одном и том же весе и разных величинах роста можно говорить о нормальном или избыточном (а в некоторых случаях и недостаточном) весе. В связи с этим многие исследователи постоянно выдвигали ряд формул для расчета так называемого нормального или идеального веса, которые учитывали только одну взаимосвязь – рост и вес!

Вообще с началом применения математики в антропометрии (1835 год) был впервые введен термин «среднего», «идеального» человека. И как вы уже знаете, в 1868 году французский антрополог Поль Брок предложил формулу расчета веса, которая затем и стала носить его имя.

Не понимаю, кстати, какое отношение к лечению людей от ожирения имеют салоны – парикмахерские и спортивные залы, и кто давал им медицинскую лицензию на лечебную деятельность?! По-моему, только в нашей стране вполне официально людей могут лечить маги, чародеи, экстрасенсы, народные целители, фитнес-тренеры, психологи и т. д. Такого беззакония и кавардака я не видел ни в одной стране мира, кроме некоторых стран Африки и островов Гвинеи. Извините за маленькое отступление. За державу обидно!

Индекс массы тела долгое время являлся неким эталоном, позволяющим врачам (пусть даже весьма приблизительно) оценивать степень избыточного веса и ожирения.

Его было принято указывать в историях болезни, для него имелась специальная графа во всех компьютерных программах учета пациентов, и его вынужденно использовали при своих назначениях сами врачи. И если уж говорить откровенно, мы, практикующие врачи-диетологи, уже давно говорили о том, что его значения весьма относительны и совершенно не коррелируют с состоянием здоровья данного человека.

Индекс не учитывает ни динамику веса, ни образ жизни, ни наследственность. Не отражает возраст, пол пациента. Не принимаются во внимание особенности телосложения, не учитывается индивидуальное соотношение между жировой и мышечной тканью и т. д... Только дефицит веса эта формула диагностирует более-менее справедливо.

Может быть, поэтому индекс массы тела с успехом использовали для отбора манекенщиц к участию в Неделе моды в Мадриде: проходной балл на подиум равнялся 18.

Порой доходило до абсурда – следуя этим расчетам, знаменитого актера и бодибилдера Арнольда Шварценеггера в лучшие его годы можно было бы назвать болезненно жирным мужчиной. Действительно, если посчитать, то у любого атлета, проводящего по несколько часов в день на тренажерах в спортзале, вполне может быть точно такой же индекс массы тела, как и у толстяка, большую часть жизни валяющегося на диване с бутылкой пива и пакетом сухариков в руке. Но этот парадокс почему-то никого особенно не волновал! Ведь в те годы эти расчеты были удобны для врачей, и вполне естественно, что к нам, диетологам, тогда мало кто прислушивался. Все врачи в эпоху социализма жили по принципу «Не умеешь – научим, не хочешь – заставим», и любые отклонения от выбранного руководством Минздрава вектора пути жестоко карались. В результате, установив «магическое число», символизирующее одновременно и вес, идеальный для красоты, и вес, идеальный для здоровья, мы превращаем напольные весы в усилитель наших ложных представлений и страхов. Эту же (как вы понимаете, не

слишком точную) формулу нам до сих пор навязывают в районных поликлиниках, салонах красоты и фитнес-центрах.

Из всего многообразия предлагаемых формул для расчета «реально достижимой массы тела» мне кажется наиболее рациональной и приемлемой формула, предложенная американским диетологом Барбарой Эдельштейн и подробно аргументированная в ее книжке «Диета для людей с пониженным обменом». Она характеризует реально достижимый вес для человека с генетически пониженным обменом веществ. Формула применима также для случаев гипотиреоза и ситуаций, когда человек начинает худеть с довольно большого веса:

«Расчет производится в два этапа. Сначала определяется ваш вес, как если бы вы были обладателем нормального обмена:

- $45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \times \text{на каждый сантиметр роста свыше } 150 \text{ см} + 0,5 \text{ кг за каждый год свыше возраста } 25 \text{ лет}$, но не более 7 кг.
- Затем поправка на замедленный обмен: добавляется от 4,5 до 7 кг;
- Добавляется еще от 4 до 7 кг при исходном весе более 90 кг;
- Приплюсовывается еще несколько килограммов при исходном весе, сильно зашкаливающем за 100 кг.

Пример расчета веса для пятидесятилетней дамы ростом 158 см, весящей на сегодняшний день 90 кг:

$45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \times (158 \text{ см} - 150 \text{ см}) + 7 \text{ кг} + 7 \text{ кг} + 7 \text{ кг} = 74 \text{ кг}$. При нормальном обмене вес нашей героини должен был бы быть всего 60 кг. Если же она ухитрится довести себя до 60 кг и даже меньше, то ей обеспечены всякие неприятности со здоровьем и неминуемое быстрое возвращение к исходному весу плюс еще энное количество «веселых килограммов».

У всех количественных оценок нарушения веса есть один главный недостаток – все эти формулы весьма условны, а вес, к которому мы стремимся, должен быть абсолютно реалистичным. Хотелось бы!

Но, к сожалению, все эти способы очень приблизительны и годятся разве что для модных журналов или интернет-порталов. Ведь за основу анализа количественной характеристики степени полноты всегда брался именно вес, а это неверно в принципе! Попробую объяснить.

Допустим, лично вы очень хотите похудеть. Отлично! Но как вы определите, к какому именно весу в итоге вам необходимо прийти? Какой вес вы выбираете для себя в качестве эталона? Будете прибегать к формулам? Или, может быть, вы при этом будете ориентироваться на формы подружки или какой-то известной актрисы? Попытайтесь добиться такого же результата? А может быть, вам не дает заснуть вес, который был у вас самой несколько лет назад? Ведь если исходить только из цифровых показателей, вес становится наглядным, его очень легко измерить. Бытовые, да и медицинские весы для взвешивания людей сейчас широко распространены и доступны для всех.

Но! Не кажется ли вам более логичным и значимым показатель жировой массы человека, которую определить весами не так уж и просто?

«А раз непросто, не будем все усложнять!» И, таким образом, борьба с ожирением опять превращается в борьбу с весом. А это в корне неправильно! Определение своего оптимального, здорового веса – это не просто ввод роста, возраста и пола в какую-то пусть самую точную и идеальную формулу расчета. Ваше тело, да и вы сами уникальны, и поэтому уникален ваш вес, который зависит от множества факторов – здоровья, персонального эстетического отношения к своей внешности. Наш вес – это не просто цифра на весах, а неотъемлемая составляющая нашей жизни!

Опытные врачи-диетологи давно знают, что потеря веса человека отнюдь не всегда соответствует потере его жировой ткани. Если какой-либо пациент на приеме с радостью сообщает мне, что он сбросил 5 кг веса, то я, опуская глаза, понимаю, что это вовсе не значит, что он потерял 5 кг лишнего жира! Вес – общий показатель, который складывается не только из массы жира, но и веса скелета, мышц, внутренних органов, различных жидкостей организма и многого другого, о чем лучше даже не упоминать. Плюс к этому масса содержимого всего желудочно-кишечного тракта, которая, кстати, может изменяться в довольно широких пределах!

Если вы еще не забыли, летом 2010 года в Москве стояла невиданная жара. В такую погоду человек теряет с потом немало воды. Вода может интенсивно теряться и без жары в случае самостоятельного назначения и применения мочегонных препаратов или всевозможных «очистительных отваров». В этих ситуациях потеря воды может достичь десяти литров, а потеря жира, к сожалению,

будет равна нулю! Ведь с мочой жир не утекает! Но именно на этом «коронном» принципе построена вся индустрия «похудательных» таблеток и чаев.

Этим эффектом иногда пользуются, обманывая доверчивых пациентов, и некоторые нечистые на руку целители и даже врачи. Выдавая себя за опытных борцов с ожирением нации, они вполне могут «впарить» вам под видом дефицитного «заморского» лекарства от ожирения дешевое мочегонное из ближайшей аптеки. При этом пациент, довольный быстрым сбросом ненавистного веса, передвигаясь короткими перебежками от туалета до туалета, весело проведет курс лечения, опустошая свой мочевой пузырь вместе с кошельком. Мне тут вспомнилась реклама одной из медицинских клиник, навязчиво звучавшая по многим радиоканалам несколько лет назад: «У нас все честно! Вы платите только за сброшенные килограммы!»

Нередко подобные средства для похудения содержат слабительные компоненты, что, кстати, воспринимается пациентами как начало некоего таинственного ритуала «очищения организма» и первыми шагами к «новой жизни». Тем более что многие из них до этого страдали хроническими запорами. После многократного и радостного посещения туалета вес будет закономерно уменьшаться! Но мне кажется довольно наивным каждый раз после общения с «белым другом» радостно мчаться на весы и тешить себя иллюзиями, что через заднее отверстие у вас будет вытекать подкожный жир! Простите за столь подробные откровения, но «из песни слов не выкинешь». Все это, к сожалению, реальные случаи, с которыми я не раз сталкивался за годы практики. Больше того: почти все мои пациенты когда-то проходили по этому пути, не понимая абсурдности своих экспериментов.

Сейчас, к чести современных ученых, мы сделали огромный шаг вперед, и терапевтические назначения строятся теперь не на основе измерения веса, а на основе изучения состава тела. Подобная диагностика вполне доступна и является ключевым моментом любой программы по снижению веса, помогая в динамике отслеживать эффективность тех или иных клинических мероприятий. Весы, как вы уже понимаете, в этом случае дают менее объективную картину происходящих событий и постепенно уходят в дремучее прошлое, помахав нам рукой на прощание.

Подобный научно обоснованный контроль состава тела является крайне необходимым в работе молодых, недостаточно опытных врачей-диетологов. Ведь даже в случаях соответствия веса тела идеальным показателям им необходимо знать и учитывать точный компонентный состав тела.

Смею предположить – вы и раньше догадывались, что ваше тело неоднородно и состоит из различных тканей. Чешский антрополог Йиндржих Матейка еще в 1921 году предложил условно разделить все компоненты тела человека на четыре больших группы тканей: костная ткань, ткань внутренних органов, мышечная и жировая. В случае идеального соотношения этих четырех компонентов можно говорить о «хорошем составе тела», а если при этом вес тела также находится в

статистически идеальном диапазоне, то уже вполне возможно говорить об «абсолютной» норме веса! Это подтолкнуло исследователей к поиску различных технологий для измерения компонентов тела. Вначале были предложены антропометрические, физические, биофизические методы исследования состава тела. Применялись такие трудоемкие и мучительные методы, как подводное взвешивание, рентгеновская томография, метод изотопных разведений с тритием или дейтерием и т. д. Все это было давно, поэтому я не буду морочить вам голову описанием этих изуверств. Тем более что все они не нашли широкого применения в практической медицине.

Основное, что необходимо было измерить особо точно, – содержание в теле воды. Остальные компоненты рассчитывались достаточно просто через уравнения, отталкиваясь от этой величины. И вот совсем недавно появились приборы – так называемые анализаторы состава тела, основанные на электрических измерениях сопротивления току – «импедансу». А с учетом биологических объектов родилось красивое слово – «биоимпедансметрия». Современные врачи-диетологи широко применяют это специальное профессиональное оборудование, а вместо рентгеновских лучей используется специальный электрический сигнал, который совершенно безболезненно проходит сквозь ткани тела. Этот анализ доступен, прост в использовании, абсолютно безопасен и дает возможность в динамике контролировать процесс изменения тканевого баланса.

У мужчины до 30 лет нижняя граница нормы содержания жировой ткани должна быть не менее 3 % от массы тела, а верхняя – от 12 % до 19,5 %. У женщин до 30 лет минимум составляет 8 %, а максимум – 25 %.

Хотя этот метод обследования уже очень популярен среди моих молодых коллег, мало кто из них догадывается, что измерения имеют значение именно в динамике и обставлены массой условий, коренным образом влияющих на финальный результат исследования. Несмотря на то что приборы, основанные на принципе биоимпедансметрии, позиционируются производителями как идеальные, наиболее точные и т. д., надо отметить, что они не лишены множества недостатков. Ведь точность любого измерения можно гарантировать только при использовании в специально подготовленном помещении. Пациент должен прийти на исследование голодным, не имея на теле синтетического белья (скажите об этом женщинам) и металлических украшений. Чем больше погрешностей будет при измерении, тем более относительным будет результат. Я уже не говорю о том, что сопротивление тканей тела человека зависит от множества внутренних физиологических факторов. Главный среди них, конечно, относительная степень гидратации (насыщенность водой) тканей. Значение здесь имеет даже распределение кровообращения. К примеру, депонирование крови в органах пищеварения после приема пищи или приток крови к кожным покровам при входе с холода в теплое помещение. У нас даже руки потеют по-разному! Степень влажности кожных покровов в месте

прилегания электродов и степень кровенаполнения этих мест имеют не меньшее значение. Поэтому меня всегда умиляет, когда в фитнес-центре (где стало модно устанавливать подобные приборы) получить данные о составе тела пытается мокрая от пота девушка в синтетическом спортивном костюме с украшениями и плеем в ушах.

За первые же несколько недель любой низкокалорийной диеты падают показатели холестерина в крови, а он, как известно, связывает и задерживает воду. При этом с мочой выделяется большое количество жидкости, а это сразу же сбивает все показатели измерения. Ведь при изменении водного баланса меняется и электрическое сопротивление всех тканей. Динамика биоэлектрического импеданса показывает ложное «увеличение» содержания жира в организме, в то время как на самом деле оно снижается. При оценке массы нежировых тканей учитывается содержание как мышечной ткани, так и воды. Уменьшение содержания воды приводит к кажущемуся резкому уменьшению массы «нежировых тканей», из-за чего возникает иллюзия возрастания содержания жира в организме и падения мышечной массы!

Многие врачи-диетологи переоценивают точность результатов этого обследования и иногда сталкиваются с парадоксальными показателями, которые не могут объяснить ни себе, ни, тем более, своему пациенту. Зная об этом, они обычно просто игнорируют показания второго обследования. Врачи нашей клиники при анализе результатов биоимпедансного исследования всегда учитывают, как минимум динамику, изменения уровня холестерина в крови больного. Внося поправку в программу измерения на основании падения холестерина крови, мы сможем получить наиболее достоверный результат. К тому же по собственному опыту могу сказать, что осведомленность пациентов о нормализации цифр холестерина в крови или уровня артериального давления существенно влияет на мотивацию и усиливает уверенность в правильно выбранной тактике лечения.

Врачам-диетологам важно понимать относительность значений анализа композиционного состава тела и не основывать свои назначения только на показаниях прибора. Тут, как нигде, важен индивидуальный подход и совокупность всей информации о пациенте. К тому же при измерении биоэлектрического импеданса небольшие изменения содержания жира выявить технически невозможно, и об этом надо обязательно поставить в известность пациента. Единственным, на мой взгляд, несомненным достоинством этого метода является быстрота измерения и расчетов по встроенным математическим алгоритмам.

Последнее время многие пациенты замучили меня вопросами о целесообразности покупки весов со встроенной системой биоимпедансметрии. Сейчас торговля предлагает различные модели весов, сочетающих в себе анализатор жировой массы «от стопы к стопе». В этой системе имеются два электрода, вмонтированных в платформу точных электронных весов. Измерения проводятся при контакте электродов с босыми ступнями. Монитор-анализатор внутреннего жира

автоматически измеряет вес, а затем вычисляет процентное содержание жира. Для расчета вам необходимо лишь ввести рост, пол и возрастную категорию. Программное обеспечение (микропроцессор, встроенный в весы) обрабатывает эти данные, а также полученные значения сопротивления и веса. В результате с помощью специального алгоритма вычислений якобы должен определяться процент внутреннего жира. Но теперь-то вы понимаете, что получить достоверные данные не так просто даже обученному персоналу на профессиональном оборудовании. К тому же подобные весы в принципе, чисто технически, не могут достоверно показать состав всего тела человека, так как они производят измерение тканей по кратчайшему пути, захватывая только область ног и паховой зоны.

А где у женщин обычно бывают отеки? Правильно – в ногах!

Вот эта вода и вносит существенную погрешность, сильно влияя на электрическое сопротивление тканей в момент обследования, искажая его данные. Я уж не говорю о том, что у многих людей избыток жировой ткани накапливается преимущественно в области живота, а не ног. На мой взгляд, это просто маркетинговый ход и дополнительное выкачивание денег. Ни о какой точности полученных данных, как вы уже понимаете, говорить не приходится.

Хотя если уж говорить о точности измерений, то самой продвинутой в этом направлении на сегодня является методика объемного моделирования тела, работающая в модном формате 3D и позволяющая построить объемную модель человека с разрешением точки до пяти миллиметров! Сразу вспоминаем нашумевшие технологии объемного кино. Но эти установки очень дороги (около – 100 тысяч долларов США) и используются только в крупных компаниях, занимающихся съемками фильмов и разработкой одежды.

Я столь подробно разбираю здесь эти методы только для того, чтобы вы не позволяли морочить вам голову нечистоплотным или неопытным «специалистам», будь то в медицинском учреждении или в обычном спортзале. Но одновременно мне бы хотелось, чтобы вы поняли, что контролировать только свой вес – совершенно недостаточно для полной картины состава тканей вашего организма. Конечно, я не призываю вас не следить за своим весом. Нужно постоянно работать над собой, стремясь к совершенству и внешнему, и духовному.

К сожалению, в нашем обществе, во многом благодаря телевизионным шоу под объединяющим названием «Поможем себе сами», да и за счет недобросовестности и некомпетентности некоторых врачей, очень сильна привычка к самоврачеванию. В этой связи рекомендации врача уходят куда-то на второй план по сравнению с собственными, как правило, ошибочными представлениями и стандартами, почерпнутыми с экрана телевизора или из популярной «одноразовой» литературы. Я постоянно и с экрана, и в этой книге пытаюсь донести до вас простую истину: не

стоит жить ложными иллюзиями, что все само как-нибудь рассосется. Куда разумнее с помощью грамотного и внимательного врача определить свой личный «идеальный» вес и стремиться именно к нему, а не к тому весу, который вы (или ваши подруги) считаете эталоном красоты. Стремление похудеть во что бы то ни стало, «выжать себя как губку» может превратиться в опасный стереотип. Если вы грубо вмешиваетесь в «святая святых» организма – его обмен веществ, за последствия не поручится никто! Задумайтесь над этим и принимайте только правильные решения.

Как показывает мой опыт работы, каждая десятая женщина, стремящаяся избавиться от лишних килограммов, на самом деле их не имеет. Статистика в этом вопросе еще более категорична. Она утверждает, что в среднем каждая вторая взрослая женщина, пытающаяся похудеть, на самом деле в этом не нуждается. А среди девушек-подростков этот показатель еще выше. Более того – каждая третья девочка в возрасте девяти лет хотя бы раз в жизни пробовала садиться на диету. Наверное, следующая книга, которую я напишу, будет называться «Как похудеть худой женщине?!»

Исследование канадских ученых выявило одну закономерность: именно женщины гораздо более критически, нежели мужчины, относятся к своей фигуре. Причем зачастую их стремление похудеть совершенно необоснованно, поскольку им это просто не нужно. Эти результаты были получены после серии тестов, проведенных среди молодых людей – учащихся квебекского университета Лавалья (Канада). Специалисты выяснили, что две трети студенток, которые сидят на диетах в надежде избавиться от лишних (по их мнению) килограммов, в действительности просто-напросто их не имеют. Их индекс массы тела составил около 25 единиц, а это вполне нормальный показатель!

Если у вас в силу ряда причин нет возможности обратиться к грамотному диетологу, владеющему методикой инструментального измерения состава тела, то лучше не рисковать, доводя себя до полного истощения, и оставить лишние 5–7 кг. Сама природа устроила так, что какое-то минимальное количество подкожного жира здоровый организм сохраняет всегда. Особенно это от природы свойственно женщинам в связи с возложенной на них детородной функцией. Представьте себе: даже у людей, умерших от голода в блокадном Ленинграде, в определенных местах тела сохранялась тонкая жировая прослойка.

Поэтому если ваш подкожный жир уже доведен до этой «контрольной точки», а вы упорно продолжаете всеми способами, буквально по каплям, выжимать из себя «лишний вес», вы очень рискуете перейти определенную «черту». При этом неизбежно начнется цепная реакция необратимых, я бы даже сказал, катастрофических нарушений в органах и тканях. И хотя врачи-диетологи твердят об этом постоянно, подобных ситуаций меньше не становится. Часто можно

слышать истории о том, как после резкого бесконтрольного похудения человек стал инвалидом или даже умер. Некоторые люди всю жизнь хотят набрать вес, а некоторые ведут постоянную борьбу с этим весом. Важно не стать рабом стандартов, почувствовать именно свою индивидуальную физиологическую норму и «не переходить эту черту».

Я постоянно отслеживаю новости научной диетологии и физиологии избыточного веса. Не так давно закончился ряд многолетних (20–40 лет) наблюдений за большими группами людей по оценке взаимосвязи массы тела и смертности. И что удивительно! Было достоверно установлено, что большинство худых людей с индексом массы тела (ИМТ) менее 20 гораздо раньше (на 12–14 лет) и чаще умирали от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, чем люди с превышением порога массы тела, считавшегося до этого нормальным (ИМТ 25–29,9). Но среди них смертность от хронических болезней также была довольно высока.

Похожее исследование провели японские ученые из высшей школы медицины Университета Тохоку. В течение 12 лет они наблюдали пятьдесят тысяч человек в возрасте от 40 до 80 лет, проживавших в префектуре Мияги на севере Японии. Выяснилось, что те, у кого к 40 годам появляется небольшой избыток веса, живут в среднем на 6–7 лет дольше, чем их более худые соседи. Эти исследования перекликаются с аналогичными данными многих зарубежных страховых компаний, которые в конце XX века констатировали наименьшие показатели смертности среди людей, масса тела которых превышала существующую ныне западную норму (ИМТ 18,5) на 10 %.

А вот минимальная заболеваемость и наибольшая продолжительность жизни отмечалась у людей с ИМТ 23–25, что примерно на 5 % выше считавшейся ранее эталоном массы тела. Я уже рассказывал вам, что жировая ткань способна не только трансформировать, но и создавать новые гормоны. Давно уже установлено, что у женщин с небольшой избыточной массой тела (не достигающей масштабов ожирения) гораздо реже развиваются рак молочной железы и остеопороз, потому что жировая ткань берет на себя функцию продуцирования женских половых гормонов. Но, как оказалось, она способна синтезировать неизвестные ранее гормоны и другие биологически активные вещества, способствующие профилактике заболеваний и предупреждению ранней смертности.

В этом вопросе ученым еще предстоит разобраться. Но я хочу, чтобы вы поняли главное: умеренная избыточная масса тела не оказывает отрицательного влияния на показатели жирового и углеводного обмена, а также на артериальное давление у мужчин и женщин. Речь идет всего лишь о 5–7 % избыточной жировой массы. Идеал, к которому мы все подсознательно стремимся, редко совпадает с нашим естественным весом, дающим нам ощущение гармонии и комфорта. Часто

идеальный вес может быть достигнут лишь в результате жесточайших ограничений и изнуряющих ежедневных тренировок, а иногда он вообще недостижим, хотя мы всю жизнь будем его добиваться.

Не стоит тратить время, силы и здоровье на погоню за призрачным «идеальным весом»! Лучше всего попытаться прийти к своему физиологичному, а главное, устойчивому весу.

Некоторые врачи-диетологи называют его «естественным весом». Мне очень нравится эта формулировка! Имеется в виду такой вес, который останется с нами на всю жизнь, который мы сможем долго и без особых усилий сохранять, прислушиваясь только к своим внутренним ощущениям и запросам организма. Лично для себя я этот вопрос уже решил: идеальным весом для моего роста должны быть 80 кг, я на сегодняшний день выбрал цифру 92 кг. За долгие годы я понял, что это именно мой вес. В нем я ощущаю себя наиболее комфортно. К тому же в моем случае не стоит сбрасывать со счетов вес и объем подтянувшейся после похудения кожи. Да и некоторое количество мышц, наработанных мною при помощи силовой нагрузки, тоже вносят свой вклад в показания весов. Но это мой вес и только мой выбор!

Предупрежден – значит, вооружен (Как предотвратить возможные осложнения в результате похудения)

Из этого параграфа вы узнаете, как можно, не заходя на кухню, надеть на себя вечный «фартук», отчего крошатся ногти, выпадают волосы, опускаются почки, и как всего этого избежать.

Кожа

Каждая женщина, пытаясь похудеть тем или иным способом, всегда в душе мечтает о красивой фигуре, но она даже не представляет себе, какие риски подстерегают ее на этом тернистом пути. В процессе похудения перестраивается обмен веществ, меняются уже ставшие привычными биохимические процессы, заставляя организм подстраиваться под вводимые изменения и ограничения,

работать на пределе своих возможностей. И как следствие, подкожный жировой слой истончается, кожа начинает свисать неестественными складками, появляются прыщи, цвет лица становится нездоровым, серым, углубляются едва заметные ранее морщинки. Вряд ли кто-то, собираясь похудеть, планирует променять жировые складки на обвисшую кожу, выпавшие волосы и крошащиеся ногти! Но это еще полбеды. Кожа может и подтянуться – косметология «forever»! Главную опасность представляют образование камней в желчном пузыре, грыжи пупочного кольца и межпозвонковых дисков, опустившиеся почки.

Любое похудение на 20 кг и более – это длительный процесс, требующий постоянного контроля со стороны лечащего врача. Не стоит забывать, что и здесь существуют и свои группы риска.

Частенько результатом самостоятельных экспериментов становится дряблая, отвисшая в проблемных местах кожа. Одна женщина на приеме задала актуальный мне вопрос: «А когда тушка худеет, куда лишняя кожа девается?» Действительно, провисание избыточной кожи вызывает образование так называемого «фартука». Иногда он провисает аж до колен. И, кстати сказать, подобный обвислый живот не всегда непосредственно связан с ожирением. Это может произойти, например, в результате слабости мышц брюшной стенки после беременности и родов.

В любом случае, образование подобной кожной складки – прямое показание к абдоминопластике, так называемой «пластике живота». Но уж больно не радует перспектива оказаться под ножом хирурга, который срежет целые лоскуты кожи и сформирует прокалыванием имитацию нового пупка. Однако когда кожа уже провисла, других вариантов у вас просто не остается.

Поэтому программу, препятствующую провисанию кожи, надо начинать уже с первого дня похудения. Наиболее часто с такой проблемой сталкиваются люди после 30 лет, когда кожа теряет былую юношескую эластичность, а также пациенты с изначально высокими степенями ожирения. Больше всего подвержена отвисанию кожа на животе, на внутренней стороне бедер и рук, на лице и шее. Бывший двойной подбородок превращается в маленький кожный мешочек.

Чаще всего подобных неприятностей удастся избежать, если заранее наметить программу профилактических мероприятий и строго ее соблюдать. Но, говоря откровенно, в некоторых особо запущенных случаях без пластической хирургии все же не обойтись. Однако даже сами пластические хирурги рекомендуют выждать пару лет после похудения и лишь затем планировать хирургическую коррекцию. Такой срок позволяет вначале воспользоваться скрытыми естественными резервами организма по подтяжке кожи и только после этого при необходимости решаться на дорогостоящую и небезопасную операцию. Наша

задача – попытаться все же этого избежать и заранее предотвратить неприятные последствия.

Особенно сильно обвисает кожа у тех, кто худеет самостоятельно, не системно и только за счет ограничений в питании. Вы помните, что организму ежедневно необходимо определенное количество белка! Постное мясо, птица, рыба и молочные продукты должны постоянно присутствовать в вашем рационе. Самостоятельное ограничение жиров (менее 30 г ежедневно) неизменно приводит к чрезмерной сухости кожи, а следовательно – к потере упругости. Кожа становится дряблой, шелушащейся и теряет прежнюю эластичность.

Старайтесь делать упор на употребление ненасыщенных жиров, которые содержатся в растительных маслах, жирных породах рыб, орехах. Не пренебрегайте физической нагрузкой и вовремя вводите силовые упражнения, чтобы поддерживать мышцы и кожу проблемных зон в тонусе. Вечером, придя домой, принимайте контрастный душ. Он стимулирует кровообращение, помогает поддерживать мышцы кожи в тонусе. В душе массируйте «проблемные» участки специальной жесткой мочалкой.

Вы будете приятно удивлены, узнав, какие чудеса творит с целлюлитными бедрами баночный массаж! Для этого совсем не обязательно тратить деньги на массажиста. Вам нужно лишь нанести на «проблемные» зоны антицеллюлитный крем или гель для душа с экстрактом водорослей и двигать по ним эластичными банками для массажа до тех пор, пока кожа не покраснеет. Отсутствие бледных участков означает, что вы добились поставленной цели, и циркуляция крови в коже значительно улучшилась. Только не ленитесь! Здесь важна регулярность. При ежедневном повторении этой манипуляции вы сможете не только избавиться от ненавистой «апельсиновой корки», но и улучшить эластичность кожи.

На худой конец, нормализовать кровообращение поможет любое пощипывание, поглаживание и похлопывание. Желательно хотя бы раз в неделю принимать ванну с морской солью. Такая процедура выводит из кожи токсины и увеличивает ее тонус. Только будьте осторожны, особенно если у вас пошаливает сердце и бывают скачки давления. Начните всего с пяти минут. Затем, выйдя из ванной, не смывая с себя воду, промокните ее махровым полотенцем.

Еженедельно делайте пилинг с помощью скрабов. Пилинг отшелушит старые, отжившие клетки и будет стимулировать рост нового эпидермиса, более молодого, а следовательно, более эластичного. После пилинга нанесите на все тело увлажняющий питательный, а лучше всего – специальный подтягивающий крем. Если у вас чувствительная кожа – будьте особенно осторожны с кремами, в состав которых входят фруктовые кислоты. Выбирайте средства с абразивными частичками средней величины. После отшелушивания непременно используйте

хорошее увлажняющее средство. Косметические средства считаются главным источником красоты. Для обретения внешности Афродиты женщины испокон веков пользуются различными масками, пилингами, кремами, лосьонами и т. д. У моей супруги этих баночек и флакончиков столько!..

Тут мне, пожалуй, лучше замолчать. Ведь она тоже будет читать эту книгу.

Запомните, что любая косметическая продукция, которой вы пользуетесь, должна иметь этикетку с подробным перечислением ингредиентов, входящих в ее состав. Компоненты указываются в порядке убывания, в зависимости от количества вещества в продукте. Некоторые ароматизаторы и секретные формулы, скорее всего, не будут фигурировать в этом списке. Если на упаковке вообще нет списка ингредиентов, лучше подыщите себе что-нибудь другое. Что касается компонентов, входящих в состав косметики, то в разных странах существует свой перечень компонентов, запрещенных к использованию при производстве косметики. Вот, например, такой список для США:

- биотинол (biothionol);
- гексахлорофен (hexachlorophene);
- ртутные соединения (mercury compounds) (за исключением использования их при соблюдении определенных условий в косметике для глаз);
- винил хлорид и соли циркония (vinyl chloride, zirconium salts) в аэрозолях;
- галогенированные салициланилиды (halogenated salicylanilides);
- хлороформ (chloroform);
- метилен хлорид (methylene chloride).

Для сухой кожи подойдут кремы, которые в избытке содержат оливковое масло или масло какао, для жирной кожи – обезжиренные формулы с гиалуроновой кислотой. Об этой кислоте и ее свойствах до сих пор спорят многие косметологи, и я не хочу влезать в их споры.

Гиалуроновая кислота входит в состав структур нашей кожи. Считается, что она помогает самостоятельной регенерации кожи и увеличивает ее эластичность, а также обладает способностью сохранять и надолго удерживать влагу в клетках и восстанавливать кожный водно-жировой баланс. С годами количество этой

кислоты в тканях заметно уменьшается. Особенно быстро это происходит у заядлых курильщиков, что, впрочем, почти всегда видно по их лицу. Поэтому, возможно, имеет смысл принимать ее дополнительно в виде пищевых добавок?

Не знаю! Пусть последнее слово здесь скажут косметологи! Наверное, им виднее и каждый должен заниматься своим делом. Я слышал, что организм может сам, правда, в небольших количествах, вырабатывать гиалуроновую кислоту, но для этого ему необходим магний. Поэтому мы еще раз убеждаемся в необходимости дополнения своего рациона качественным витаминно-минеральным комплексом, в состав которого, естественно, должен входить и магний.

Немаловажно и положительное влияние на кожу Q^{10} . Двух-трех капель Q^{10} достаточно для ежедневного нанесения на кожу лица с любым кремом. Она быстро станет шелковистой (почти как в рекламе), количество морщин будет уменьшаться с каждым днем.

Чтобы в конечном итоге не стать похожей на шарпея, надо заранее побеспокоиться о питании и нормализации состояния кожных покровов. Обычно я рекомендую своим пациентам ежедневно делать одну придуманную мной процедуру, частично препятствующую провисанию кожи.

Берем полстакана самой жирной сметаны и полстакана любого кефира. Добавляем в этот коктейль любой препарат, содержащий Q^{10} . Смешиваем, разливаем в формочки для льда и помещаем в морозильную камеру своего любимого холодильника. Только не надо втихоря грызть этот лед! После каждого похода в душ берем кусочек льда через несколько бумажных салфеток (чтобы не отморозить пальцы) и наносим этим льдом на тело мазки, как художник кистью. Главное правило – не останавливать лед на одном месте, постоянно перемещать его по телу. После того как лед растает, распределить сметану по всему телу и, подождав пару минут, все смыть теплой водой с мылом. Надеюсь, что эффект вы заметите уже через неделю и после этого уже навсегда откажетесь от самых модных и дорогих кремов.

Я рекомендую сочетать наружное и внутреннее применение препаратов Q^{10} , поскольку при одном местном использовании Q^{10} воздействию подвергаются самые поверхностные ороговевшие слои кожи, а глуболежащие живые слои оказываются недостижимыми.

Коэнзим Q^{10} является природным веществом, необходимым для выработки клеточной энергии, которая стимулирует работу клеток в глубоких слоях кожи. Он участвует в обмене веществ, обеспечивает процесс регенерации в верхних слоях кожи, делая ее более упругой и гладкой.

Дополнительный прием Q^{10} особенно важен с учетом того факта, что под действием ограничения рациона питания содержание его в клетках кожи резко падает. Как результат, растет количество перекисей липидов, нарушается структура кожи.

Вы, наверное, замечали на пляже или в бассейне у многих «худеющих» белые рубцы-растяжки? На фоне июльского загара они особенно выделяются. Эти дефекты кожи появляются вследствие гормональных изменений и перерастяжения верхних слоев дермы (при резком наборе веса или резком неправильном похудении). Ткани кожи истончаются, и происходят внутренние надрывы, которые затем замещаются соединительной тканью, образуя рубцы. Сначала они красного или синего цвета, но со временем сосуды запустевают, и растяжки становятся белыми. При этом наиболее распространенные места их локализации – бедра, живот, грудь. Особенно эта проблема знакома беременным женщинам.

Самый простой и доступный способ профилактики всех этих кожных проблем – дополнение рациона некоторыми компонентами, значительно улучшающими эластичность кожи. И, конечно, без коэнзима Q^{10} здесь не обойтись. Это должен знать и учитывать в своей практике каждый врач-диетолог. Своевременность в этом вопросе важна как никогда, потому что любую болезнь легче предотвратить, чем лечить.

Восполнить дефицит Q^{10} при ограничении рациона довольно сложно, поскольку в пище он содержится в микродозах. Чтобы получить рекомендованные 15–100 мг убихинона (Q^{10}) в сутки, удобнее использовать готовые содержащие его препараты.

Принимать Q^{10} следует во время еды, чтобы обеспечить его максимальное всасывание и дальнейшее усвоение. Он прекрасно растворяется в жирах, и поэтому его всасывание значительно повышается, если его принимать вместе с пищей, содержащей жиры, особенно растительные масла класса омега-3 и омега-6.

Помните, что первый эффект от применения Q^{10} вы сможете заметить лишь через несколько недель, поэтому при лечении ожирения его следует принимать на протяжении всего курса. Немаловажным фактором является и правильно подобранная дозировка, которая рассчитывается исходя из возраста пациента и состояния его кожных покровов.

Красивая, гладкая, шелковистая кожа зависит еще и от нормальной работы кишечника. Ведь именно там с помощью бактерий продуцируется витамин B^{12} , играющий ключевую роль в липидном обмене. И вырабатывается он только в том

случае, если наш рацион содержит достаточно дрожжей, печени, белка, томатов, бобов, натурального риса и отрубей.

Предотвратить отвисание кожи помогут некоторые косметические процедуры: массаж, обертывания и, конечно, мезотерапия (множественное внутрикожное введение лекарственных препаратов, которые не могут самостоятельно преодолеть поверхностный роговой слой кожи).

Мезотерапия позволяет замедлять локальное поступление лекарств в кровоток. То есть увеличивается время действия введенного препарата в месте инъекции. Инъекции делаются непосредственно в проблемную зону, что обеспечивает максимальную концентрацию препаратов в нужном месте.

Используемые при этом лекарственные препараты представляют собой своеобразный коктейль из витаминов, микроэлементов, органических кислот, экстрактов растений, экстрактов животного происхождения, лекарственных препаратов. Пировиноградная кислота – альфа-кислота, которая наиболее близка коже, обладает разглаживающим эффектом, способствует удержанию влаги, а также оказывает бактериостатическое воздействие. В состав инъекций также обычно входят коллаген и эластин. Коллаген – это строительный материал в организме человека, каркас кожи. Он является связующим звеном между клетками. С возрастом синтез коллагена у нас уменьшается, что приводит к увяданию кожи. Эластин по своим свойствам близок коллагену. Введение коллагена и эластина способствует омолаживанию кожи.

Вообще состав вводимых препаратов при процедуре мезотерапии может варьироваться в зависимости от проблемной зоны, которая подвергается коррективке, и, конечно, от задач, которые ставит перед собой врач-косметолог. Воздержаться от процедуры мезотерапии стоит во время беременности, менструации или послеоперационного периода. При мезотерапии набор медикаментов вводится небольшими дозами, по сравнению с обычными внутримышечными инъекциями, на глубину всего 1–5 мм подкожно. Частота сеансов мезотерапии 1 процедура в 7–10 дней.

Процедура мезотерапии используется также для лечения целлюлита и дает неплохие результаты в комплексе с другими вариантами лечения. Можно сказать, что мезотерапия в данном случае является основной терапевтической процедурой. Сеансы мезотерапии позволяют корректировать морщины и улучшать структуру кожи. Если вы решили пройти этот курс, обязательно обращайтесь к специалистам высокого уровня, и тогда красивая, ухоженная кожа долгое время будет радовать вас и восхищать окружающих.

Но решение заработать себе красоту таким способом не будет полностью эффективным, если вы не будете соблюдать главное правило. Я говорю о здоровом питании. Именно правильное питание приводит в порядок не только кожу, но и в целом организм.

Правильное питание подарит вам ту красоту, которой не добиться использованием одних только косметических средств. Витамин С помогает организму вырабатывать коллаген, который и делает нашу кожу молодой и упругой. Но только на витаминах организм тоже держаться не может. Чтобы строить новые клетки, организму нужен белок. Его можно употреблять в небольших, но обязательно достаточных количествах.

Волосы

Каждый из нас по мере сил, возможностей, а иногда и пристрастий, старается заботиться о своей шевелюре. Мой друг, популярный московский стилист Эрик Индигов, услугами которого пользуются многие знаменитости, однажды заметил, что те его клиенты, чьи волосы находятся в отличном состоянии, гораздо более удачливы в работе и личной жизни, чем обладатели волос с признаками повреждения. Бархатистая кожа, ослепительная белозубая улыбка и шикарные волосы, уложенные в аккуратную и красивую прическу, привлекают к себе не меньше внимания, нежели модный костюм или дорогие часы. И особенно обидно, что для многих женщин сейчас выпадение волос стало обыденностью.

Я думаю, что волосы даны нам не только для красоты. Это нечто большее! У всех народов и во все века они носили в себе некое духовное начало. Древневосточных, античных богов, евангелистов и апостолов чаще всего изображали с длинными распущенными волосами, что указывало на их физическую стойкость и духовную твердость. Считалось, что именно в волосах обитает душа, и если их отрезать, то человек может лишиться психической и физической силы, поддержки богов. Обрезать волосы – означало коренным образом изменить свою жизнь, это хорошо знали в старину. К этому способу и сейчас прибегают многие обычные люди и даже звезды эстрады, находящиеся на грани нервного срыва. И, напротив, с верой в накопление волосами энергии, жизненной силы связана давняя примета – не стричь волосы беременным женщинам.

Об особом значении волос для человека говорит множество традиций. Когда-то на Руси символом женской красоты считалась коса толщиной в руку, а мирянам вообще не принято было стричь волосы. Этот обычай сохранился в современных

монастырях даже по отношению к мужчинам. Люди всегда уделяли особое внимание уходу за своими волосами. Если помните, во всех сказках у злых колдуний и ведьм волосы всегда растрепанные, взлохмаченные и спутанные, а образ длинных красивых струящихся волос обычно вызывает в душе только благостные чувства. Раньше ежедневное расчесывание волос было магическим обрядом, и девушка могла позволить расчесывать свои волосы только своему избраннику или законному мужу.

На Руси женщины обязательно закрывали голову повойником, и сорвать головной убор считалось страшнейшим оскорблением (опростоволоситься – значит опозориться). С малолетства девочкам заплетали волосы в одну трехлучевую косу. Это символизировало объединение жизненных сил – Миров Яви, Нави и Прави. Коса располагалась вдоль позвоночника, и считалось, что все светлое через нее наполняет душу благостной жизненной силой, подготавливая девушку к будущей священной миссии материнства. А когда она выходила замуж, девичью косу расплетали и взамен ей заплетали две косы, ибо с этого времени она получала через волосы, собранные в косы, духовные силы не только для себя, но и для будущего ребенка.

Волосы, как и кожа, один из самых точных барометров нашего здоровья, так как любое проявление их неблагополучия прямо или косвенно подсказывает нам о той или иной неполадке в нашем организме. Кто из женщин не знает, что такое секущиеся концы? Уверен, что вы улыбнулись, прочитав эту фразу. Все почему-то думают, что секущиеся концы – это результат злоупотребления феном, краской и раскаленными щипцами. Однако если вы соблюдаете все правила ухода – регулярно подстригаете концы, не пользуетесь феном, а волосы все равно напоминают по виду копну сена, стоит задуматься о полноценности своего питания. Секущимся волосам очень нравится, когда за ними ухаживают, смазывая их касторовым, миндальным и оливковым маслами. Смазав голову, оберните ее горячим влажным полотенцем, а через час хорошенько промойте и нанесите на волосы взбитое свежее яйцо или скисшее молоко. В конце ополосните волосы холодным заваренным чаем, настоем ромашки или липового цвета.

Ломкие волосы чаще всего говорят о неполадках в кишечнике. Кроме дополнения рациона кисломолочными продуктами попробуйте наносить на волосы маски – к измельченному в мясорубке листу алоэ добавьте по столовой ложке меда и касторового масла. Получившуюся смесь взбейте с одним желтком и добавьте в эту смесь чайную ложку хорошего коньяка. Коньяк в этом рецепте мне нравится больше всего! И я бы на вашем месте не упустил случая выпить рюмочку, ведь держать эту маску на голове придется не менее часа. Весь курс лечения составляет не менее шести процедур, выполняемых один раз в неделю.

Тусклые волосы могут говорить о недостаточной гладкости их поверхности, а также о выгорании пигмента (естественного или искусственного). Однако наиболее частая причина тусклости волос – низкий гемоглобин. Вы сами наверняка слышали, что все женщины по природе своей страдают дефицитом железа, потому как ежемесячно оно с кровью покидает ваш организм.

Кроме железа, источником которого (как вы уже знаете) является красное мясо, тусклым волосам часто не хватает витамина Н, который улучшает состояние их рогового слоя. Так как в природе этот витамин встречается редко, выход один – качественные витаминно-минеральные комплексы. Сходите в поликлинику и проверьте гемоглобин крови.

Сухие волосы чрезвычайно тяжело уложить и заплести. Такие волосы просто направляют вас в заботливые руки врача-нефролога.

Сухость кожи головы и волос часто является одним из симптомов заболевания почек. Ну и еще, конечно, могут указывать на нехватку в организме все тех же витаминов, минералов и полноценного белка! Обратите внимание на средства по уходу за волосами (шампуни, кондиционеры, маски), содержащие экстракт бамбука! Они укрепляют и буквально оживляют, придают объем тонким и тусклым волосам.

Но главная проблема, с которой мы можем столкнуться, звучит воплем отчаяния: «Доктор, мы их теряем!» Катастрофическое выпадение волос приведет в ужас любого. Но давайте успокоимся и попробуем проанализировать ситуацию. Потеря волос зависит от множества причин и может быть как полной, так и частичной, как постоянной, так и временной. Здоровые волосы постепенно замещаются короткими и слабыми, которые, в свою очередь, со временем сменяются чем-то, подобным пуху, после чего исчезают полностью. В большинстве случаев причин бывает несколько, так что эту проблему приходится решать комплексно. Устранение только одной причины вряд ли приведет к положительному результату.

Вспомните, как вы жили последние полгода? Отрицательное влияние на состояние волос может оказывать длительное воздействие низких и высоких температур, которое приводит к ухудшению кровообращения кожи головы. Зимой у многих женщин под меховыми шапками образуется настоящий парник. Только в этом парнике волосы не растут, а стремительно увядают.

Еще одной причиной может быть рождение ребенка или прерванная беременность. Тогда причина выпадения волос кроется в гормональных разбалансировках. Беременность характеризуется тем, что гормон эстроген стимулирует клеточное размножение на уровне волосяной луковицы, что приводит к увеличению жизненного цикла волоса. Это обеспечивает значительное увеличение количества волос, находящихся в фазе роста, которое на последних трех месяцах беременности может составлять до 95 %.

Сразу после родов уровень эстрогена в организме женщины резко снижается, что оказывает отрицательное влияние на рост волос. Их жизненный цикл сокращается, и может сложиться такая ситуация, когда они начнут выпадать одновременно и в большом количестве. Придется просто немного подождать, и через 2–3 месяца состояние должно улучшиться. Если этого не произошло, сходите к эндокринологу, а заодно проверьте сахар в крови.

Именно выпадение волос может быть первым признаком сахарного диабета, при котором нарушается микроциркуляция в мелких капиллярах, питающих волосяные луковицы. Ну а если со стороны эндокринологии все в порядке, а особых перемен с волосами не наблюдается, значит, поднимите повыше правую руку и резко опустите ее вниз со словами «И пошло оно все!..» Ведь если с гормонами все нормально – причина выпадения ваших волос кроется в каждодневных стрессах и переживаниях.

У женщин выпадение волос, наиболее вероятно, связано с гормональными, сезонными и эмоциональными факторами, в отличие от мужчин, у которых оно чаще всего обусловлено генетической предрасположенностью.

А ваш гормональный статус напрямую зависит от вашего эмоционального состояния. Женский гормон эстроген увеличивает продолжительность жизни волоса в отличие от мужского гормона андрогена, который ее сокращает. В организме женщины присутствуют оба эти гормона, но количество эстрогена все же несравнимо больше. Влияние андрогена может становиться более заметным в период менопаузы, когда уровень эстрогена снижается, это обстоятельство может привести к укорочению жизни волос, которые начинают выпадать, причем в данном случае это явление охватывает всю поверхность головы, а с течением времени только прогрессирует. Научитесь снимать стресс не только «резким опусканием руки», но и с помощью хорошей музыки, ароматических масел, массажа и аутогенной тренировки. В конце концов, психологи нашей клиники всегда будут рады встрече с вами!

Позволю себе еще раз напомнить вам о правильном питании, витаминах и минералах. Волосяные фолликулы могут голодать, болеть и погибать раньше положенного срока от нехватки необходимых им питательных веществ. Ведь чаще всего выпадение волос во время похудения связано с недостатком белка, витаминов (B⁶, A) и минералов (железо, цинк, кальций, магний, фосфор и йод). Дополните свой рацион тирозином. Эта аминокислота, которая способствует не только образованию меланина (пигмента, ответственного за цвет кожи и волос), но и снижает аппетит, улучшает функцию надпочечников, гипофиза и щитовидной железы.

Не забывайте и о цинке. Истончение волос говорит о его нехватке в организме, а ведь, как вы помните, в цинке нуждаются не только волосы! Периодически балуйте себя морепродуктами: устрицами, креветками и даже раками. Причиной плохого усвоения цинка может являться курение или прием некоторых видов медикаментов. Белок, как вы помните, состоит из аминокислот. Для волос особенно важны цистин, цистеин, метионин, аргинин и лизин. Жиры, поступающие в ваш организм, должны быть сбалансированы по животным и растительным источникам. Омега-6 должны находиться в балансе с омега-3. Источниками поступления жиров должны быть разнообразные продукты растительного и животного происхождения.

Кроме всего вышесказанного, выпадению волос могут способствовать хирургические операции с использованием общего наркоза и прием некоторых медицинских препаратов.

Почки

Поздно пить «Боржоми», если почки отвалились!

Народная мудрость

Думаю не стоит здесь разглагольствовать о важности этого, хотя и парного, но очень дорогого нам органа! Поэтому перейду сразу к существу вопроса. Фиксацию почки на своем месте осуществляет главным образом внутрибрюшное давление, обусловленное сокращением мышц брюшного пресса. Дополнительную роль играет их фиброзно-жировая капсула, которая плотно спаяна с лоханкой почки. Все это нежно упаковано в мешочек висцерального жира, который защищает почки от травм и вибраций. Клетки висцерального жира (адипозные волокна) являются одним из типов соединительных волокон, обеспечивающих структурную и метаболическую поддержку всех органов тела человека. Они чрезвычайно важны, так как служат «амортизаторами» для многих органов, а также играют роль жировых подушечек на ногах и руках.

В самом начале похудения жир легко покидает организм, высвобождаясь в кровь, и именно внутренний – висцеральный жир, окружающий внутренние органы. При этом, конечно, расходуется и подкожный жир, но, к сожалению, значительно медленнее. И лишь дойдя до определенного предела, расходование висцерального жира приостанавливается и на первый план выходят подкожные накопления. При резком сбросе веса в первые дни активно тратится висцеральный жир, и в

результате почки остаются без должной опоры. Кроме того, при дефиците белка слабеют мышцы и связки, удерживающие их в надежном положении.

При этом развитие патологий у женщин происходит намного чаще, чем у мужчин, что связано с особенностями анатомии женского организма. У всех женщин почки расположены чуть ниже, чем у мужчин. Нефроптоз (опускание почки) у женщин наблюдают значительно чаще, чем у мужчин (1:10) и преимущественно справа, так как правый нижний угол у них шире, и правая почка в норме расположена немного ниже левой. Еще одной причиной более частого возникновения нефроптоза у женщин является большая ширина таза, в связи с чем создаются условия для опущения не только почек, но и других органов (общий спланхноптоз).

Принято считать, что нефроптоз в настоящее время обнаруживают у 1,5 % женщин и только у 0,1 % мужчин преимущественно в возрасте 25–40 лет.

У полного человека при локализации жира в области живота со временем происходит ослабление мышц брюшного пресса, ведь функцию удержания кишечника берет на себя жировая ткань. При резком истончении этой жировой прослойки понижается и давление внутри брюшной полости, ослабляется фиксация всех внутренних органов, что может привести не только к выпадению грыж в пупочной и паховой области, но и к опущению почек. Таким образом, основной причиной опущения почки при неправильном похудении являются:

1. Сниженный тонус и атрофия мышц передней брюшной стенки.
2. Потеря большого объема забрюшинной жировой клетчатки, удерживающей кишечник.
3. Уменьшение объема самой жировой капсулы почки.

Способствуют нарушению фиксации почки постоянное ношение тяжестей, прыжки, удары и падения.

Развитие этого осложнения в большинстве случаев требует оперативного вмешательства.

«Наибольшему риску при похудении подвергаются женщины в климактерическом и постклимактерическом периодах, так как нехватка определенных женских гормонов ослабляет фиксирующий аппарат почек». К этому выводу пришли специалисты из Королевского госпиталя Лондона (Royal London Hospital), исследовавшие больше ста пациентов с подобной патологией.

В группу риска попадают не только худеющие люди, но и изначально чрезмерно худые женщины. У них более выражен нижний угол между фасциями, расположенными впереди и позади почек, а жировая капсула почки сравнительно мало развита. Поэтому для некоторых типов людей чрезмерное похудение особенно опасно и чревато опущением почки (чаще всего правой). Об этом необходимо помнить женщинам, которые при резком, чрезмерном и бесконтрольном похудении рискуют получить «в нагрузку» серьезную патологию. При уменьшении массы тела ниже определенных пределов нарастает угроза развития многих серьезных заболеваний, в том числе и нефроптоза.

Самое частое проявление опущения почки – боли тянущего, ноющего характера, реже колющие. В начале заболевания боли не выражены и быстро исчезают. По мере прогрессирования боли становятся более интенсивными, постоянными, изматывающими. Иногда боли при нефроптозе бывают и очень сильными – по типу почечной колики. Поначалу они возникают после какого-нибудь физического напряжения, подъема тяжести, интенсивного кашля или в конце рабочего дня. Они уменьшаются в положении лежа на спине или на больном боку. Боли могут появиться внезапно после сильного напряжения или перемены положения тела из лежачего в вертикальное и продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, то ослабевая, то нарастая. Боли часто отдают в паховую область, в половые органы. Иногда такой приступ сопровождается тошнотой и рвотой. Пациент бывает бледен, покрыт холодным потом, может повыситься температура.

Боли – не единственный симптом нефроптоза. У многих подвижная почка проявляется потерей аппетита, тошнотой, ощущением тяжести в подложечной области, запорами или, наоборот, поносами. В дальнейшем возможны функциональные расстройства нервной системы в виде повышенной возбудимости, неврастении.

Такие больные чрезмерно раздражительны, недоверчивы к заключениям и советам врача, мнительны. Они легко утомляются, страдают головокружением, сердцебиением, бессонницей.

К нефроптозу могут присоединиться осложнения. В момент значительного смещения почки, чаще книзу, мочеточник изгибается, перекручивается, прохождение мочи затрудняется. Возникает задержка мочи, ее застой в чашечно-лоханочных структурах почки. Моча все прибывает, а отток затруднен, лоханки почек расширяются, что со временем может привести к гидронефротической трансформации, а это уже новая тяжелая болезнь.

В развитии нефроптоза различают три стадии:

- I стадия – нижний сегмент почки при выдохе уходит в подреберье;

- II стадия – вся почка в вертикальном положении человека выходит из подреберья, однако в горизонтальном положении вновь возвращается или безболезненно вводится рукой на свое обычное место;
- III стадия – почка полностью выходит из подреберья и легко смещается в большой или малый таз.

При ультразвуковом исследовании в норме длинные оси обеих почек направлены косо вверх и сходятся выше почек под открытым книзу углом. При опущении почки (будучи фиксированными у средней линии сосуда) смещаются вниз, вследствие этого длинные оси почек сходятся ниже последних под углом, открытым кверху. Развитие нефроптоза более вероятно у тех женщин, у которых живот во время беременности был больше. Чем больше родов, тем больше риск и больше степень опущения.

Чтобы всего этого не случилось, не занимайтесь самолечением. Худейте только под контролем опытного специалиста. И ни в коем случае не изматывайте свой организм отсутствием белковой пищи. Ни к чему хорошему, как мы теперь знаем, это не приведет.

Завершение методики

Пусть все думают, что ты сумасшедший и никогда не сможешь летать.

Главное, чтобы ты верил в обратное!

Как правильно завершить методику, а главное, как сохранить достигнутый результат на долгие годы?

Удержать сброшенный вес порой тяжелее, чем сбросить даже несколько десятков килограммов. По себе знаю – это сущая правда!

Но если вы помните, в самом начале этой книги я предложил вам одно важное правило: «Организм нельзя «ломать», с ним нужно уметь «договариваться»!

Сотни тысяч людей по всему миру пытаются жить и питаться правильно. Правильно с их точки зрения, и лишь потом многие из них убеждаются, что эффект получился, к сожалению, обратный. «Хотели как лучше, а получилось как всегда!» Им, чаще всего, вовсе не удастся похудеть, а если этот подвиг все же совершен, килограммы быстро возвращаются, приводя с собой «друзей» – дополнительный вес и новые болезни. Меня часто спрашивают о диетическом питании, а я не знаю, что это такое. Ведь каждому человеку в разные периоды его жизни нужны разные, порой диаметрально противоположные рекомендации по питанию.

Именно поэтому я написал книгу, которую вы сейчас держите в руках. Понимаю, что она получилась, прямо скажем, не маленькой. И, наверное, не очень-то и простой. Но, смею надеяться, не очень скучной. Действительно, нелегко осилить такое количество новой информации, да еще постоянно проводя аналогию с собой и примеряя все на себя. Но я хотел пробудить в вас интерес к собственному организму. К тем сложным, но удивительным процессам, которые постоянно происходят внутри каждого из нас. Какими нуждами живет ваш организм, почему он предпочитает запасать энергию, вместо того чтобы ее тратить? Не слишком ли много вы себе запрещаете, ругая себя? Ведь у вас есть все основания не ругать, а благодарить свой организм за то, что он, несмотря на далеко не лучшее к нему отношение, до сих пор еще жив и относительно здоров.

Если вы будете понимать и ценить свой организм, это отношение имеет шанс стать взаимным! Тогда и пищу вы будете выбирать только полезную, и прогулки по утрам станут привычными, и окружающие станут относиться к вам... по-новому: с нескрываемым чувством уважения, а может быть, и легкой зависти. Вас будут ценить как сильного человека, сумевшего справиться с серьезнейшей проблемой, которая многим кажется нерешаемой.

Ну что же! Наконец-то мы подходим к финалу книги, да и нашей методики. Смею надеяться, что за это время она стала уже не моя, а наша. И от того, насколько точно вы придерживались моих рекомендаций, зависит теперь, насколько легко и как долго вам удастся удержать полученный результат.

Вы, наверное, заметили, что это уже даже не методика, а что-то вроде философии здорового образа жизни. Может быть, сейчас вам все это кажется невозможным и далеко не заманчивым, но, поверьте, по мере прохождения методики ваш организм начнет перестраиваться, и вы сами с удивлением обнаружите, что вам начинает нравиться именно такой тип питания, такой образ жизни. Как сейчас, так и потом ничего не придется делать насильно, «из-под палки»! Вы будете есть «здоровые» и вкусные продукты, порции будут, прямо скажем, не маленькими, и чувство голода не будет напоминать о себе «сосанием под ложечкой». Вас не будет мучить воспоминание о конфетах, картофеле, рисе, макаронах и хлебе из муки тонкого помола – организм постепенно отвыкнет от этих продуктов с плохими углеводами. Со временем у вас сами собой изменятся привычки. Вкусовые рецепторы отвыкнут

от пищи, которую вы перестали употреблять, и уже не будет хотеться конфет или сливочного масла. Более того, куриные грудки и салат из свежих хрустящих овощей с лимонным соком покажутся такими же вкусными, как когда-то бутерброд с колбасой. Вы будете вознаграждены за такое питание не только стройной талией, но и прекрасным самочувствием.

Хочу обратить ваше внимание вот на что: речь идет не о диете, а о правильной организации питания, которого могут при желании придерживаться все и всегда! Каждая клеточка человеческого организма рано или поздно отмирает, а на ее месте образуется новая. При правильном питании старые клетки со всем своим содержимым (т. е. ненужными организму жировыми, холестериновыми, солевыми включениями) разрушаются, а новые клетки строятся из более качественного материала, и в итоге весь организм обновляется. Вот уж поистине «Мы есть то, что мы едим!»

Люди, которые питаются так постоянно, выглядят не просто поджаро, но и значительно моложе своих лет. Их всегда можно встретить на улице, и летом это особенно бросается в глаза, когда слои одежды не скрывают привлекательной, здоровой формы тела. Присмотритесь повнимательнее: у таких людей не только прекрасная фигура, но и замечательная кожа, не бывает мешков под глазами, двойного подбородка, складок на животе. Часто им даже кремы и лосьоны не нужны, потому что уровень увлажненности кожи поддерживается за счет четко налаженных обменных процессов и поступления воды.

Пройдет полгода, и вы изменитесь до неузнаваемости. Начнете покупать вещи на несколько размеров меньше, и те, что вам нравятся, а не те, что на вас налезли, станете бодрее, энергичнее. Улучшатся ваша кожа, волосы, ногти. А по вечерам вы будете испытывать радость от легкости в желудке. Скоро полненькие дамы непременно начнут вам завидовать и ненароком выпытывать: «Как вам это удалось?»

Правда, здорово?! Все так и будет или даже лучше! Главное – не останавливаться на достигнутом. Если в период прохождения методики можно было утешать себя тем, что осталось потерпеть еще немного, то теперь наступает не менее сложный период стабилизации веса, который длится, как правило, намного дольше самой методики, и его тоже надо пройти с честью.

Если бы вы только знали, сколько пациентов, достигая намеченного результата, игнорируют заключительные рекомендации и даже не приходят на последнюю консультацию, а со временем, как правило, пускаются «во все тяжкие»!

Не стоит воспринимать окончание методики как достижение некоего рубежа – «красной ленточки», после пересечения которой можно расслабиться и, сказав себе: «Ну, наконец-то!» – пойти и наесться от пуза!

Нет, дорогие мои! Удержание победы – что в жизни, что в спорте – требует не меньших усилий, чем ее достижение. Возвращение веса после любого похудения, если ваш организм «сочтет» его для себя нелишним – вполне закономерный и объяснимый процесс. И откат назад в этом случае практически неизбежен!

Такова уж наша физиология. Неправильно, насильственно сброшенные килограммы обязательно возвращаются, как только человек завершает выполнение любой похудательной программы и переходит на привычное и даже умеренное питание. Причем вместе с жирами возвращается выжатая с потом и мочегонными вода (я уж умолчу о содержимом кишечника). И не помогут удержать сброшенный подобным образом вес ни аэробика, ни шейпинги, ни фитнесы – калланетика. Вы можете хоть полдня, обливаясь потом, крутить педали на велотренажере, а сброшенный вес все равно к вам потихонечку будет «вползать»!

Дело тут не в «законе подлости», а в «законе природы»! Любой организм стремится поддерживать относительное динамическое постоянство химического и структурного состава. Он, как верный пес, постоянно следит за температурой тела, регулирует состав крови, лимфы и т. д... Старательно поддерживает структуру тканей, клеток, межклеточного вещества и даже состав выделяемых биологических жидкостей (слюна, пот, моча). Это динамическое равновесие также предусматривает поддержание определенного количества жировой массы, сформировавшей за последние годы форму фигуры, объем живота, бедер и ягодиц.

Наш организм эволюционно приспособлен к тому, чтобы вовремя и адекватно реагировать на изменяющиеся внешние условия. И он это делает постоянно! Ведь в противном случае само выживание человека, как вида, окажется под вопросом.

Когда мы принимаем твердое решение есть меньше и тем самым ограничиваем поступление пищи, мы одновременно вносим радикальные изменения в привычную среду обитания. Мы меняем жизнь с обилием еды на проживание в условиях с ограниченным количеством еды. И наш защитник – организм – естественным образом вынужден реагировать на эти изменения. Если мы расходует те жировые клетки, которые наш организм считает «неприкосновенным запасом», ему приходится бросать все свои силы на восстановление и дальнейшее поддержание этого запаса.

Ведь по мнению организма, вес и состав висцерального подкожного жира должен быть постоянной, неизменной величиной, а вам пока еще не удалось переубедить его в обратном! Ему все равно, чем обосновано ваше решение, он привык к такому образу жизни, и ему он вполне нравится. Поэтому любое изменение не может быть им проигнорировано, и первое, что он делает: посылает в мозг соответствующий

сигнал, запускающий механизм ощущения голода. Он наивно надеется, что вы одумаетесь и накормите его. Если потребление еды уменьшено резко и чрезмерно, то это вызовет бурю его негодования и, как следствие, – нестерпимое чувство голода. Оно заставит нас под любым предлогом или оправданием набрасываться на еду. Срабатывает природный закон сохранения гомеостаза, активно побуждая человека к действиям: «Срочно найти еду!» Что там ближе всего? Кафе, фастфуд, ресторан, холодильник? И, как правило, результатом становится возвращение прежнего веса, а то и наращивание массы тела – впрок.

Вполне логично, что техника правильного избавления от лишнего жира должна строиться на последних открытиях, которые ученые сделали в области закономерностей физиологических и биохимических процессов. Дополнительное количество потребляемой пищи должно вводиться строго дозированными порциями и поэтапно, по мере адаптации организма к этим изменениям. Если вы «перегнете палку», то организм встанет на путь активной защиты и адаптации, заставив вас бежать к холодильнику. Если же величина, на которую будет снижено потребление еды, окажется слишком малой, то организм даже и не подумает начать избавление от жировой ткани. Он всего лишь подстроит свой обмен веществ под изменившиеся обстоятельства, а вам будет казаться, что чисто внешне ничего не происходит, что организм даже не реагирует на ваши действия. Но за счет снижения основного обмена совсем немного опустится температура тела (на десятые доли градуса), несколько замедлится работа сердца, снизится давление и тонус мышц, а следовательно, снизится общий расход энергии! Человек начинает больше спать, почти неосознанно становится чуть менее подвижным и медленнее выполняет повседневную работу. Во всех этих случаях организм остается в выигрыше, а его хозяин (чаще хозяйка) – где? Там же, где и всегда. У холодильника!

Если все делать правильно, снижение потребления пищи в самом начале в любом случае должно сопровождаться хотя бы легким чувством голода, на уровне дискомфорта, но не более того. Это ощущение быстро пройдет, когда организм примет как должное эти изменения и не будет на них реагировать.

Любые дальнейшие действия можно вводить только по окончании этого периода – первого этапа методики. Если килограммы, которые вы сбросили, были действительно лишними, а главное, ваш организм принял этот вариант развития событий и вполне разделяет ваше мнение – считайте, что «дело в шляпе»! Ваш вес после похудения даже сдерживать особенно не придется. Если вашему организму понравится его новое тело, ему будет в нем комфортно, то и возвращаться назад он не захочет. Он будет готов легко отказаться от излишних жировых отложений, отнюдь не полезных для здоровья. Это и будет идеальный вариант адаптации к новым формам и нормализации обмена веществ.

Многие врачи-диетологи и у нас, и на Западе все чаще склоняются к мысли, что к ожирению нужно относиться как к хронической болезни вроде гипертонии, сахарного диабета или стенокардии, которые требуют продолжительного, а иногда и пожизненного лечения. Смею предположить, что это мнение могло быть продиктовано и финансовыми соображениями. Такой подход сейчас наиболее популярен среди многих моих коллег, а я это мнение не разделяю!

Подобный подход убивает надежду! Веру в полное выздоровление, и обрекает человека на хроническое, по сути, пожизненное, лечение ожирения: строгое соблюдение режима питания и постоянные изнуряющие физические нагрузки – лишь при таком понимании проблемы можно якобы избежать нового набора веса. Невозможно всю жизнь воевать за стройность! При таком понимании проблемы многим проще смириться с их настоящим положением, что они, кстати, чаще всего и делают.

У человека всегда должна быть надежда! Надежда на положительное завершение любой программы! Конечно, никто не спорит, что сброшенный вес надо будет в дальнейшем поддерживать, но лишь некоторое непродолжительное время, а затем за ним надо будет просто следить, так же просто и непринужденно, как мы следим за гигиеной зубов, чистя их каждый день. Как только вы достигаете оптимального именно для вас веса, можно переходить к третьему этапу методики, который завершит процесс изменения обмена веществ, закрепив результат на долгие годы.

Над избитым словосочетанием «похудеть навсегда» многие давно посмеиваются и даже сочиняют анекдоты, а на самом деле это означает лишь длительное поддержание веса в физиологической норме. Эти изменения будут необратимы, то есть сохранятся на всю вашу жизнь. Сколько будет длиться период адаптации, я не знаю! Это зависит от индивидуальных особенностей вашего организма, но обычно он занимает от года до трех лет.

За это время вам предстоит окончательно убедить ваш несговорчивый организм, что тот вес, который вы с таким трудом достигли – физиологический. С ним вам удобно, комфортно, и никакие дополнительные запасы вам просто не нужны. Не буду загружать вас очередными обоснованиями, клиническими испытаниями и доказательствами, но, поверьте мне на слово, ученые точно установили, что это возможно! Ваша задача на третьем этапе весьма простая – с помощью незначительных ограничений питания и необременительной, но систематической физической нагрузки поддерживать нужный вес в течение 2–3 лет. После этого организм привыкает к новому весу, и далее он уже сам стремится поддерживать его, точно так же, как раньше он упрямо удерживал ваш избыточный вес. И если вы прошли весь этот путь правильно, то, чтобы начать поправляться, вам потребуется даже приложить определенные усилия, буквально заставляя себя есть больше, чем вам хочется.

Кто-то скажет: «Два года – срок немаленький!» Поверьте мне, это не так сложно и не так долго, как кажется. Ведь вас никто уже почти ни в чем не ограничивает. Это

не отбывание наказания, а здоровая жизнь в новом теле. Чтобы удерживать свой вес в норме длительное время, вовсе не надо становиться пуританином и жестко ограничивать себя – следует просто придерживаться умеренности в еде. Вы сами сознательно сделали свой выбор, и вам будет приятно вести этот новый здоровый образ жизни. Если человек весом сто килограммов плавно перейдет к восьмидесяти, то и он сам, и его полегчавшее тело радостно вздохнут в унисон. И это внутреннее соглашение с организмом просто надо продлить.

Говорят, что умные люди учатся на чужих ошибках, а дураки – на своих. Когда я много лет назад приступил к созданию этой книги, мне надо было определить для себя своего потенциального читателя, и тогда я подумал: «Слишком уж много книжек сейчас написано для людей, не желающих думать, надо написать хоть одну для пожелавших во всем досконально разобраться!» Поэтому сама книга отсекает «поверхностных» людей, и те, кто смогли осилить ее до конца, точно неглупые и вдумчивые люди! Это не лесть, а констатация факта.

Но даже самых умных и осторожных из нас на каждом шагу подкарауливают привычные, казалось бы, события, которые, однако, таят в себе массу опасностей для нашего вновь приобретенного стройного тела. Для нашего нового, еще некрепкого сознания. Вот они:

- Самое опасное, на мой взгляд, – это обильные праздничные застолья и шашлыки на лоне природы. И, главное, называется эта обжираловка так безобидно и скромно: «завтраки на траве». Да этим завтраком роту солдат накормить можно! Запах еды и притяжение вкусно накрытого стола толкают нас на «подвиги». А если вокруг нас еще и полно смачно жующих друзей или коллег? Кто только придумал эти многочисленные праздники и дни рождения?

А алкоголь? Как ее ласково называют – водочка! Она моментально убивает любую бдительность. Впрочем, людям с железной волей, конечно, все нипочем. Но давайте признаемся сами себе: кто из нас железный? Поэтому в этот период лучше всего под любым предлогом избегать всевозможных обжорных празднеств и корпоративов. В противном случае в финале вас ждут угрызения совести и их бурное заедание под слезы отчаяния.

Если все же судьба-злодейка забросила вас за праздничный стол, я подскажу, как сделать ущерб минимальным: из множества вкусных блюд постарайтесь выбрать «полезные» и есть их как можно медленнее, научитесь получать от еды не только физическое, но и эстетическое удовольствие. Есть красиво – это надо уметь! Вспомните, как ели герои в старом кино! Словами это не опишешь! Начинайте праздничную трапезу с фруктов или салата из свежих овощей. Это блюдо, кстати, подойдет к любым напиткам.

Помните, что крепкие спиртные напитки усиливают аппетит и притупляют бдительность по отношению к еде (и не только!). Если нет возможности отказаться от спиртного, отдавайте предпочтение сухим винам, так как они хотя бы полезны для процессов пищеварения и обмена веществ. Но все должно быть в меру.

Постарайтесь не устраивать на тарелке ассорти из рыбных, мясных и прочих блюд, выберите что-нибудь одно, желательно наименее жирное. Избегайте сложных гарниров и смесей непонятного состава, ограничьтесь одной тарелкой. И никаких добавок! Даже если вы в гостях и хозяйка предлагает вам повторить, твердо скажите: «Нет!» Сразу определяйте свою порцию – без добавок – и держитесь насмерть при попытке главы семейства или гостеприимной хозяйки положить вам на тарелку дополнительные вкусы. Смотрите больше не в свою тарелку, а на тех, кто сидит рядом, говорите им комплименты и поддерживайте светскую беседу. Больше говоришь – меньше ешь. И, конечно же, старайтесь не пропускать ни одного танца. Танец – хорошая пауза и разгрузка во время пиршества.

- Вторые «грабли» – поездка на отдых в отель «all inclusive» и гигантские «шведские столы», заваленные аппетитной, а главное – «халявной» едой. Такое впечатление, что все отели сговорились и устроили состязание по застольному изобилию. Как говорилось в старом фильме: «Бесплатно пьют даже трезвенники и язвенники!» А если серьезно – даже самые разумные теряют головы от осознания причастности к «коммунистическому раю».

А знаете ли вы, что природный вес крыс, которых кормят неаппетитно, гарантированно снижается. Догадываетесь, на что намекаю? Более того, они не толстеют, даже если им подсовывают жирную калорийную пищу. Вывод прост – чем меньше вам нравится то, что вы едите, тем меньше лишних килограммов вы набираете. «Вредные» (калорийные, жирные и сладкие) продукты, по непонятному закону природы, почему-то всегда вкуснее. Здоровым продуктам не так повезло. Или нам не так повезло со здоровыми продуктами? Большинство из них вкусными никак не назовешь. А ведь при желании на том же «шведском столе» можно разыскать все нужные постные салатики и сделать курортные недельки строго диетическими, а вкуче с плаванием, горными лыжами, прогулками по холмистым склонам и активными играми превратить свой заслуженный отдых в фитнес-тур и отточить фигуру до блеска. Но я таких людей, к сожалению, еще не встречал.

- Не морите себя голодом, а, напротив, постоянно держите под контролем все, что вам предстоит есть в ближайшее время. Не надо есть меньше, чем нужно, – это только подстегнет чувство голода. Не выходите из дома голодным, обязательно перекусите. Лучше вовремя перекусить, чем потом жадно наброситься на подвернувшееся под руку жирное пирожное или другие сладости. Именно они почему-то всегда «подворачиваются под руку»!

Весь период адаптации вы будете практически лишены сладкого, но эта проблема с успехом решается заменителями сахара и всевозможными фруктами. Откажитесь от употребления высококалорийной еды с быстрыми сахарами. Помните, чему я вас учил: такая еда мгновенно усваивается и насыщает. Но находящаяся в ней глюкоза повышает уровень сахара в крови слишком быстро. Этот уровень так же быстро падает, оставляя острое и глубокое чувство голода и усталости. Сложные же углеводы обеспечивают медленное стабильное поступление глюкозы в кровь, поддерживают долгую и продуктивную работу мышц и сердца. Помните, где содержатся сложные «хорошие» углеводы? Их мы употребляем с пищей, которая богата клетчаткой, – фруктами и цельными зерновыми.

Если все же ЧП произошло и вы набросились на сладости, пусть лучше вашими жертвами падут несколько кусочков зефира, мармелада или пастилы. Эти сладости совершенно не содержат жиров, оказывают положительное влияние на волосы, ногти и сосуды. В мармеладе содержатся пектин, желатин, который получают из яблок, арбузов, корок цитрусов, бурых и красных водорослей. Мармелад способствует снижению уровня холестерина в крови, помогает работе ЖКТ и выводит токсины. И, конечно, он куда полезней, чем торт или печенье. Желательно лакомиться этими «полезными» сладостями с 16 до 18 часов, так как в это время у всех людей наступает физиологическое снижение уровня глюкозы в крови. Только не говорите потом, что я вам разрешил есть мармелад без всяких ограничений. Такого позора я не перенесу!

Как важно правильно начать методику, так же важно правильно ее завершить! Своевременно, поэтапно вводить в рацион все новые и новые продукты, грамотно чередовать посильные физические нагрузки. Главное – больше двигайтесь. Не сидите сиднем!

Не спешите запихнуть свои кроссовки подальше в шкаф, забросить ежедневные прогулки и как бы случайно потерять карту фитнес-клуба. Не изменяйте своему новому, здоровому образу жизни и образу мысли. Вряд ли получится сохранить достигнутое, ведя малоподвижный образ жизни. Именно в этот период правильно подобранные физические упражнения наиболее важны для поддержания веса в течение продолжительного времени! Ежедневная ходьба не только помогла вам похудеть, она поможет вам и дальше «удержаться на плаву», снять стресс и вообще продлит молодость. Движение – единственный способ стимулировать обмен веществ и уйти от застоя повседневности. Поэтому диванно-телевизорная жизнь перестает быть выбором современного, уважающего себя человека. Даже самый занятой из нас вполне может выкроить всего один час в день на ходьбу быстрым или средним шагом.

Не можете? Тогда купите себе шагомер. По опыту знаю – это здорово стимулирует. Количество ваших шагов за день не должно быть менее десяти тысяч. Причем считаются абсолютно все шаги, начиная с утреннего похода в туалет. Для поддержания идеальной массы тела женщине необходимо проходить в неделю минимум 50 тысяч шагов – тогда вы не наберете ни одного лишнего килограмма.

Многочисленные исследования доказывают, что те, кто регулярно занимается физическими упражнениями, сохраняют сниженный вес значительно успешнее, чем те, кто продолжает вести сидячий образ жизни после достижения желаемого уровня веса. При этом не надо пугаться обреченности всю жизнь таскать на себе бремя занятия спортом. Весь третий этап, как правило, длится от года до полутора лет. За это время ваш организм постепенно привыкнет к новому телу, и занятия вам уже не понадобятся. По крайней мере, они не будут уже столь обязательными и обременительными. Физическая нагрузка будет умеренной, а главное, востребованной и желанной!

Откажитесь от однообразной пищи! Целыми днями жевать морковь или капусту, давиться вареной курицей – это может свести с ума любого. Именно ограниченный рацион, очень узкий круг «разрешенных» и потребляемых продуктов приводят к усталости как физической, так и психологической.

Открывайте для себя новые грани кулинарного искусства. Покупайте неизвестные ранее фрукты и овощи. Их экзотическим разновидностям нет числа, и в каждом оригинальный, неповторимый набор полезных веществ. В любом супермаркете вы найдете не меньше пяти сортов бобов и фасоли. Старайтесь употреблять только натуральные продукты. Чтобы быть уверенным, что в пищу не добавлены различные усилители вкуса, придется почаще стоять у плиты и готовить самостоятельно.

И полюбите каши! Вообще любите ли вы каши так, как (теперь) люблю их я?

Каша – самое распространенное русское национальное блюдо. Недаром русская каша на другие языки не переводится, как водка или матрешка. Так во всем западном мире и говорят: «kasha».

Вопреки сложившемуся мнению, изначально каши – это вовсе не гарниры, а особый, совершенно самостоятельный вид блюд. Длительное время каша была любимым кушаньем на Руси. Первоначально поедание каши носило торжественный, обрядовый характер. Ее ели на пирах, свадьбах и крестинах. Само слово «каша» было равнозначно слову «пир». Древние славяне варили кашу и ели ее вместе с бывшими недругами при заключении мирных договоров. Отсюда пошло выражение о человеке, с которым «каши не сваришь».

Самая популярная у нас в народе каша одновременно и самая вредная. Я говорю о манке. Кого из нас не пичкали ей в детские годы. Лично у меня отрывочные воспоминания о детском саде неизменно связаны с ненавистной тарелкой манной каши, покрытой чуть остывшей корочкой. В манке много крахмала, и гликемический индекс (помните еще, что это такое?) у нее зашкаливает, а белка, витаминов, минералов и прочих полезностей практически нет. Манка вообще особая крупа, по сути, это побочный продукт, образующийся, при производстве пшеничной муки. После размола всегда остается немного мелких осколков зерна, которые лишь чуть больше мучной пыли, – это и есть манка. Большинство любителей манной каши даже не догадываются, что в продаже бывает аж три типа манки, которые немного отличаются по своим свойствам. Самую бесполезную, но и самую распространенную делают из мягких сортов пшеницы. Чтобы быстро выделить ее среди других, ищите на упаковке слова – «марка М» или просто букву «М». Самая лучшая манка, но не всегда самая вкусная, делается из твердой пшеницы и обозначается буквой «Т». А манка с аббревиатурой «МТ», как вы, наверное, сами догадались – смесь мягкой и твердой пшеницы (последней должно быть не менее 20 %). Почему производители изобрели такую непонятную для потребителей маркировку? Не знаю! Но подобных примеров в торговле немало.

Столь популярный сейчас у любителей японской кухни белый шлифованный рис близок по своей «полезности» к манке. Правда, есть несколько видов действительно полезного риса. Коричневый (бурый) рис не шлифуют, и он сохраняет коричневатую отрубевидную оболочку, в которой множество витаминов и микроэлементов. Неплох длиннозерный и, конечно, дикий рис, он меньше разваривается, и у него низкий гликемический индекс.

Овсянка – любовь моя – незаменимый источник клетчатки, употребление которой существенно уменьшает риск развития кишечных заболеваний. За счет клетчатки этот продукт нормализует усвоение жиров и помогает снизить уровень холестерина. Овсянка содержит триптофан, который способствует замечательному настроению. Неплохо будет добавить в овсяную кашу чайную ложку меда или немного изюма, ягод, яблок, орехов. Только, чур, не все сразу! Овес содержит большое количество марганца, магния и селена. Самым важным элементом для снижения уровня «вредного холестерина» является содержащийся в волокнах овса бета-глюкан. Исследования показывают, что употребление всего 3 г растворимых волокон овса помогает снизить уровень холестерина на 8–23 % (у людей с высоким содержанием холестерина – выше 220 мг/дл). Эти самые 3 г овсяных волокон содержатся в одной тарелке овсяных хлопьев.

Дошла очередь и до гречки. Она по праву считается одним из наших национальных съедобных символов. Кроме того, в гречневой каше содержится в пять раз больше микроэлементов, чем в овсяной. А еще, если кто-то помнит, во времена всеобщего

дефицита гречку выдавали в «заказах» больным сахарным диабетом! На само заболевание она никак не влияет, но зато помогает бороться с его пагубными последствиями. Гречка укрепляет капилляры благодаря большому содержанию в ней рутина, регулирующего их проницаемость и усиливающего действие аскорбиновой кислоты. В этой крупе идеальный набор незаменимых аминокислот.

Не стоит забывать и о том, что гречка – это совсем не обязательно каша. Китайцы, например, используют гречневую муку для приготовления шоколада. В Японии чуть ли не равной рису по значимости для народонаселения считается «соба» – сероватого цвета гречишная лапша. В некоторых регионах Италии подсушенные зерна гречневой крупы лузгают, как у нас семечки.

Напомню, что для разделения всех продуктов в зависимости от того, насколько они повышают сахар в крови, медики придумали специальный показатель – ГИ (гликемический индекс). Самый вредный продукт – сироп глюкозы, у него индекс 100. Все съедобное, в зависимости от ГИ, делят на три группы: у вредных продуктов индекс выше 70 (употреблять их нужно как можно реже – они мощно и быстро повышают глюкозу в крови), у умеренных продуктов ГИ – от 56 до 69, а у хороших – меньше 55. Даже самые лучшие каши – овсянка, гречка и рисовая из длинного зерна – находятся, по сути, на границе между полезными и умеренными продуктами. И это значит, что увлекаться ими не стоит. Поэтому я предлагаю употреблять их только в конце второго этапа, в дни силовых нагрузок, когда углеводы, которые они содержат (мальтодекстроза) необходимы для восполнения энергии АТФ.

- Следующие «грабли» я бы назвал так – «вездесущий жир»! Наверное, сейчас и ребенку понятно, что необходимо избегать продуктов с высоким содержанием жиров. Но по жизни они почему-то нас навязчиво преследуют. Жиры прячутся просто за «каждым кустом»: в копченостях, сале, майонезе, маргарине и сливочном масле, жирных сортах рыбы и мяса, сырах и всевозможных консервах. Поэтому давайте для начала определим, что, собственно, я подразумеваю под словами «жирный продукт». Мой опыт показывает, что большинство людей под «жирным» понимает только сало и сливочное масло. И далеко не все относят к жирным продуктам, например, сыр или колбасу. А ведь жирность современных сыров просто поражает воображение, доходя порой до 60 %!

Часто люди не считают многие распространенные и привычные им продукты жирными и едят их постоянно, изо дня в день. Некоторые кулинарные изделия содержат так называемые «скрытые жиры», которые вы не видите глазом. Даже в обычной вареной колбасе «без жира», которую кто-то (наверное, из мести врачам) назвал докторской, содержатся не кусочки докторов, а очень много жиров и крахмала! Жирность всевозможных сосисок, сарделек, колбас и консервов может достигать 80 %! По возможности, полностью откажитесь от них. Натуральное мясо намного полезнее и вкуснее, если его умело приготовить. Умело – это отнюдь не значит безвкусно! Каждый прием пищи начинайте с овощного салата без заправки.

Ваш девиз: «Овощи и зелень – основное блюдо, мясо – гарнир!»

Обязательно срезайте видимый жир с мяса перед его приготовлением.

Не ешьте ничего, жаренного на жирах! Мясо лучше всего готовить на углях или аэрогриле. Это и вкусно, и полезно! А употребление жиров, прошедших термическую обработку (фритюр, масло для жарки), здоровья вам не прибавит: именно они особенно сильно повышают уровень «вредного» холестерина.

А знаете ли вы, что жирность растительных масел приближается к 100 %? Там намного больше жиров, чем содержится в злейшем враге Геннадия Малахова – майонезе. Но многие продолжают считать эти масла постными, обильно поливая ими всевозможные «диетические» салаты. Это очень распространенное заблуждение. Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты. Однако не надо заправлять салаты маслом, майонезом или салатными соусами. Растительные и животные жиры одинаково хорошо усваиваются и одинаково вредны для веса. Может быть, только в одном растительные жиры полезны: для сосудов.

Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молоко и ряженку 1,5 %, кефир 1 %, творог и йогурты 0 %, сметану 10–15 %, нежирные сорта мяса и рыбы.

Покупая продукты, обязательно обращайте внимание на содержание жиров. Не поленитесь и проверьте состав продуктов, на этикетке которых написано: «Не содержит жира» или «Жир 0 %». Они могут быть более вредными и коварными, чем вы думаете. Например, за счет высокого содержания сахара.

Надеюсь, теперь вам не надо даже напоминать о том, что необходимо исключить из повседневного рациона кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста. Эти продукты ни здоровья, ни радости вам не прибавят! Они по «капле могут переполнить стакан» и разрушить то хрупкое равновесие, которого мы вместе достигли.

При приготовлении супов используйте постное мясо, рыбу, птицу (без кожи и без видимого жира), но предпочтение отдавайте вегетарианским супам. Ведь в корм промышленно выращенным животным и птице для быстрого наращивания их веса добавляют множество различных препаратов (гормоны, антибиотики и др.), отнюдь не полезных для здоровья человека. Вся эта химия при варке мяса переходит в бульон. Опасность мясных бульонов заключается еще и в том, что, будучи теплыми, они настолько быстро всасываются из кишечника в кровь, что

печень не успевает полностью перерабатывать поступающие в нее из жирного бульона экстрактивные вещества. Решительно сливайте первую, а иногда и вторую порцию бульона при варке мясного супа или щей. Кладите в супы овощи, картофель, грибы, крупы – все, что вам нравится, только, пожалуйста, не заправляйте маслом или сметаной.

Обычно человек съедает с продуктами чуть более 100 г жира в день. С точки зрения современных представлений о природе избыточного веса, какое-то количество жира в организме окисляется всегда. И если жиров с пищей поступает немного, то запасы подкожного жира не растут. Вам было бы неплохо ограничиться 60 г жира в день. Поверьте, это немало! Для сравнения могу сказать, что именно столько жира содержится примерно в 7 столовых ложках майонеза.

Конечно, я говорю о системе, а в каждой системе допустимы единичные отступления. Это вполне нормально! Новый год должен быть праздником во всех смыслах, и не стоит всю новогоднюю ночь жевать один листик салата или капусты. Важно только, чтобы эти отступления плавно не перешли в систему! К сожалению, сколько бы мы ни говорили о разнообразии продуктов, рацион наш достаточно скуден. Поэтому, чтобы подсчитать примерное содержание жиров в употребляемых нами продуктах, вам не потребуется много времени. Многочисленные таблицы с составом продуктов лежат чуть ли не на каждом «похудательном» сайте в Интернете. Люди очень быстро привыкают ориентироваться в жирности тех или иных продуктов. Так что вам не понадобится таскать эти таблицы постоянно с собой.

По сути, жирность нашего с вами суточного рациона на практике определяется жирностью всего нескольких продуктов. Подумайте, какими из них вы готовы решительно пожертвовать в пользу других. Ведь всегда найдутся продукты, от которых вы сможете легко отказаться или безболезненно уменьшить их количество в своем рационе. К примеру: мясо может быть более постным, вместо жирных сыров подходит подсоленный нежирный творог или так называемые мягкие сыры – брынза, сулугуни. Скажу больше: если по-настоящему жирных продуктов в вашем рационе немного, то все остальное можно вообще не считать.

- «Качели» – давайте именно так назовем последние «грабли». Сидеть на диетах сегодня модно – худеют почти все женщины, и даже подростки! А потом планомерно набирают потерянные килограммы, да еще и с довеском. Я порой удивляюсь: как много людей хватаются то за одну, то за другую диету, не пытаясь даже вникнуть в суть процесса похудения, хоть как-то настроить себя на этот путь, подготовиться. К сожалению, это очень распространенная ошибка – многие бросают и начинают заново, не дойдя до логического финала всего пару шагов.

Даже изрядно похудев, не успокаивайтесь, не возвращайтесь к прежней жизни, не забрасывайте прогулки или спортзал. В конце концов, это опасно для вашего здоровья! Недавно специалисты из университета в Глазго опубликовали результаты шокирующего исследования. Они обоснованно утверждают, что: «Стиль питания, при котором сидение на диете сменяется обжорством, сокращает продолжительность жизни на четверть!» Как вам такая перспектива? А ведь именно так многие из нас и пытаются бороться с лишним весом. Сначала ценой невероятных усилий худеем, а затем, окрыленные успехами и упоенные результатами, теряем бдительность и снова набираем вес.

Скажите – страшилки какие-то? Нет! Реальность! По данным только официальной статистики, так поступают примерно 80 % похудевших людей! И если осознание вреда от избыточного веса сейчас уже вроде бы дошло почти до всех, то вот влияние на здоровье таких колебаний веса, на мой взгляд, даже некоторыми врачами пока не воспринимается с должной серьезностью. Иначе бы они, наверное, не стали давать своим пациентам примитивные советы: «Меньше жрать и больше бегать», – и не занимались бы детсадовской самостоятельностью, а направляли бы их к соответствующим специалистам – профессионалам своего дела.

Понимая важность этой проблемы, шотландские исследователи поставили провокационный эксперимент на выживание: посмотрели, как режим «диета – обжорство» отражается на продолжительности жизни рыб.

Я тоже сначала удивился! Почему именно рыб? К подопытным крысам и даже обезьянкам мы уже как-то привыкли, но при словах «голодная рыба» в моем воображении сразу рождается образ кровожадной пираньи. На самом деле, если говорить серьезно, оказалось, что именно рыбы – очень хорошая модель для изучения продолжительности жизни. Более ранние исследования показали, что их параметры во многом соотносимы с человеческими. И кстати, результаты этих опытов в последующем действительно нашли свое подтверждение и у человека.

В ходе экспериментов колебания веса вызывали в крови резкое повышение холестерина и еще целый ряд изменений, способствующих развитию заболеваний сердца. Профессор Нейл Меткалф из Глазго, руководивший исследованием, до сих пор постоянно подчеркивает во всех своих выступлениях на конгрессах и симпозиумах опасность колебания веса. Его рекомендации особенно актуальны для молодых людей, у которых организм еще только развивается. В исследовании воздействие подобных «качелей» на мальков рыб было достоверно связано с их ранней смертностью. Как ни прискорбно, но именно в молодом возрасте люди больше всего помешаны на проблемах с внешностью и весом.

После экспериментов с рыбками был проведен ряд исследований на людях, которые полностью подтвердили выводы ученых из Глазго. И если раньше их

предпочитали критиковать или не замечать, то теперь это дало повод многим задуматься и пересмотреть свою точку зрения. Я помню, что результаты первого исследования на рыбках были опубликованы, кажется, еще в 1991 году. Тогда они всколыхнули и напугали весь научный мир, так как доказывали, что, в зависимости от степени колебаний веса, риск смерти от болезни сердца увеличивается на 27–93 %! В те годы этому почти никто не поверил, и многие доктора относились к этим результатам предвзято и настороженно. Просто отказывались считать их достоверными и окончательными.

Наверное, этому есть чисто психологическое объяснение. В свете полученных результатов настойчивые, но дилетантские по своей сути рекомендации многих врачей по избавлению от лишнего веса могут быть даже вредны для пациентов! Ведь они не знают, как правильно это делать. А очень многие садятся на очередную диету именно по настоятельной рекомендации участкового врача, а потом снова разъедаются, «закладывая под себя бомбу замедленного действия». Совершенно очевидно, что при таком непрофессиональном подходе многие, даже сбросив вес, быстро наберут его снова. И кроме проблем с ожирением, существовавших у них изначально, они приобретут еще и дополнительные факторы риска.

В очередной раз советую всем читателям задуматься о своем здоровье и относиться к снижению веса более ответственно. Прежде чем сесть на какую-либо диету (даже если ее предложит ваш лечащий врач), стоит вспомнить лозунг всех водителей: «Не уверен – не обгоняй!» Если человек не уверен, что, сбросив вес, сможет его постоянно поддерживать на этом уровне, может быть, ему и не стоит тогда зря мучиться, изматывая себя очередной диетой?

Я вполне допускаю, что у многих из вас после прочтения этой книги образовался хаос в голове. Действительно, изложенный здесь материал требует дальнейшего изучения и осмысления. И это при том, что я приоткрыл вам лишь сотую часть знаний об этой интереснейшей науке – Диетологии. Но смею надеяться, что вы думающий человек, способный к самоанализу! Иначе вы бы просто никогда не купили эту книгу.

Резюме:

- Похудеть можно только комплексно и не сразу. Быстрое похудение чревато очень неприятными последствиями, поэтому возможно только под контролем очень опытного врача.
- Прежде чем начать худеть, выясните причину ожирения.

- Успешность методики похудения напрямую зависит от наличия правильной мотивации, выполнения правильной физической нагрузки и учета гормонального статуса.
- Качественный сон влияет на количество лептина, а он, в свою очередь, понижает аппетит, что в нашем случае очень важно.
- Физические нагрузки надо начинать с простой ходьбы, которая больше способствует сжиганию жира, чем бег. Постепенно увеличивайте количество пройденных за сутки шагов. Обзаведитесь шагомером. Силовые нагрузки следует выполнять позже – для развития мышц.
- Для наибольшего эффекта аэробные нагрузки проводите утром натощак, предварительно выпив стакан воды. Если тренироваться все же будете вечером, за час до тренировки есть нельзя.
- Чтобы похудеть, необходимо следить за состоянием своего пищеварительного тракта, печени, пить достаточное количество воды. Вода должна быть негазированной и несладкой.
- Пить воду следует за 5–10 минут до еды равномерно в течение дня.
- Избегайте «рафинированной» еды и быстрых углеводов.
- Методика похудения состоит из трех этапов:
 1. Первый – отучение организма от «быстрых» углеводов и одновременная мягкая очистка с помощью отрубей.
 2. Введение силовых упражнений. Строгое соблюдение рациона: много белка, прием L-карнитина.
 3. Завершение методики и дальнейшее удержание веса с помощью уже известных вам правил здорового образа жизни.

Заключение

Я ни в коем случае не хочу, чтобы эта книга заканчивалась словами: «А теперь, когда вы поняли, что это так сложно и опасно, приходите к нам в клинику, и мы вам обязательно поможем!» Нет! Нет и нет!

Цель этой книги – дать вам возможность самим попробовать разобраться в механизмах развития этой серьезной патологии. По-новому взглянуть на проблему избыточного веса. Я прекрасно понимаю, что не все имеют возможность обратиться за помощью к врачу-диетологу, поэтому я и постарался рассказать вам об основах и подходах, которые почему-то скрываются моими коллегами за «семью печатями». Я твердо верю, что на этот раз у вас все обязательно получится! А эта книга поможет вам самостоятельно составить собственную индивидуальную комплексную программу похудения. Я понимаю, что это непросто, особенно для людей, не имеющих даже начального медицинского образования, но это все-таки лучше, чем «садиться» на очередную диету, ориентируясь на сомнительную книжку малоизвестного автора. Чтобы быть красивыми и здоровыми, надо приложить немало усилий. А больными и толстыми люди становятся сами по себе.

Я в вас верю! И верю в успех!

И главное, помните: «Дорогу осилит идущий!»

Используемая литература

1. Стоянова Е.С. Похудеть. – М.: Кристина, 2003.
2. Барбара Эдельштейн. Диета для людей с пониженным обменом.
3. Дж. Райли. Как прекратить переедать и начать жить.
4. Мак-Мюррей У. Обмен веществ у человека. – М., 1980.
5. Теппермен Дж., Теппермен Х. Физиология обмена веществ и эндокринной системы. – М.: Мир, 1989.
6. Марри Р., Греннер Д., Мейес П., Родуэлл В. Биохимия человека. – М.: Мир, 1993.
7. Михаил Гинзбург. Как победить избыточный вес. – Самара.: Парус, 1999.
8. Минвалеев Р.С. Похудеть без вреда. Очерки прикладной физиологии. – СПб: Питер, 2003.
9. Чурилов Л.П. Новое о патогенезе ожирения // Мир медицины. М. 2001. № 3–4.
10. Фалеев А.В. Что поможет похудению? Бизнес на лишнем весе, или как нас обманывают. – Р-на-Д.: МарТ, 2006 г.

11. Уголев А.М. Пищеварение и его приспособительная эволюция. – М., 1961.
12. Уголев А.М. Пристеночное (контактное) пищеварение. – М.—Л., 1963.
13. Уголев А.М. Физиология и патология пристеночного (контактного) пищеварения. – Л., 1967.
14. Уголев А.М. Мембранное пищеварение. Полисубстратные процессы, организация и регуляция. – Л., 1972.
15. Уголев А.М. Физиология мембранного (пристеночного) пищеварения (совместно с другими), в кн.: Физиология пищеварения. – Л., 1974.
16. Уголев А.М. Эволюция пищеварения и принципы эволюции функций: Элементы современного функционализма. – Л., Наука, 1985.
17. Уголев А.М. Естественные технологии биологических систем. – Л.: Наука, 1987.
18. Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология. – Санкт-Петербург: Наука, 1991.
19. Ермолаев М.В., Ильичева Л.П. Биологическая химия. – М.: Медицина, 1989.
20. Каркищенко Н.Н. Клиническая и экологическая фармакология в терминах, понятиях. – М.: Медгиз, 1995. С. 304.
21. Козупица Г.С. Взаимосвязь аэробной физической работоспособности с составом тела. – Актуальные проблемы спортивной медицины // Труды Самарской областной федерации спортивной медицины. Самара, 1998, Т. 1. С. 34–35.
22. Комаров Ф.А., Рапопорт С.И. Хронобиология и хронономедицина. – М.: Триада-Х, 2000. С. 488.
23. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А., Строчкова М.С. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. – М.: Медицина, 1991. С. 496.
24. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФиС, 1983. – С. 176.
25. Базисная и клиническая фармакология // Пер. с англ. под ред. Бертрама Г. Катцунга. – М.: Бином, 1998. – Т. 1, 2.
26. Бобков Ю.Г., Виноградов В.М., Лосев С.С., Смирнов А.В. Фармакологическая коррекция утомления. – М.: Медицина, 1984. С. 208.

27. World Health Organization: Preventing and Managing the Global Epidemic of Obesity. Report of the WHO Consultation on Obesity. WHO, 19.
28. Flegal K.M., Carroll M.D., Kuczmarski R.J., Johnson C.L.: Overweight and obesity in the United States: prevalence and trends, 1960–1994. *J. Obesity* 1998;22:39–47.
29. Mokdad A.H., Bowman B.A., Ford E.S., Vinicor F., Marks J.S., Kop J.P.: The continuing epidemics of obesity and diabetes in the United States. *JAMA* 2001;286:1195–1200.
30. Must A., Spadano J., Coakley E., Field A., Colditz G., Dietz W.: The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA* 1999;282:1523–1529.
31. National Task Force on the Prevention and Treatment of Obesity: Overweight, obesity, and health risk. *Arch. Intern. Med.* 2000; 160:898–S.
32. The Practical Guide to the Identification, Evaluation and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. NIH Publication Number 00–4084, Oct. 2000.
33. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA* 2001, 285: 2486–2497.
34. Position Statement: Screening for Diabetes. American Diabetes Association Clinical Practice Recommendations 2001. *Diabetes Care* 24 (Supplement 1).
35. Findling J.W., Raff H.: Newer diagnostic techniques and problems in Cushing's Disease. *Endocrinol. Metabol. Clin. North Am.* 1999;28(1):191–210.
36. Foster GD, Johnson C: Facilitating health and self-esteem among obese patients. *Prim Psychiatry* 1998, 5:89–95.
37. Foster GD, Wadden TA, Vogt RA, Brewer G: What is a reasonable weight loss? Patient's expectations and evaluations of obesity treatment outcomes. *J Consulting and Clin Psychol* 1997, 65: 79–85.
38. Stuncard AJ: Talking with patients. In: Stuncard AJ and Wadden TA (eds): *Obesity: Theory and Therapy*. 2nd ed. New York, Raven Press; 1993, pp. 355–363.
39. Stuncard AJ, Sobal J: Psychosocial consequences of obesity. In: Brownell KD and Fairburn CG (eds): *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook*. New York, Guilford Press; 1995, pp. 417–421.
40. Wadden TA, Foster GD: Behavioral treatment of obesity. In: Jensen M (ed): *Medical Clinics of North America*. 2000, 84:2, 441–461.

41. Wadden TA, Wingate BJ: Compassionate treatment of the obese individual. In: Brownell KD and Fairburn CG (eds): Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook. New York, Guilford Press; 1995, pp. 564–571.

Вкладка

Ковальков Алексей Владимирович

До похудения весы показывали самую крайнюю цифру – 150 кг. Наверное, весил даже больше. Было тяжело передвигаться, наклоняться, чтобы завязать шнурки, с трудом проходил в дверной проем.

Сразу после похудения весил примерно 80 кг, 2001–2002 гг. Сначала похудел на 50 кг за 6 месяцев, затем еще на 20 кг за 3 месяца. Но с таким весом не мог поднять даже пустой гриф от штанги более 4 раз!

Регулярно занимался спортом, тренировки дали результат, мышцы восстановились, увеличился вес до 90 кг.

Декабрь 2010 г. Сейчас мой идеальный вес, с учетом возрастной поправки, – 95 кг.

Вечерко Елена Анатольевна

С методикой доктора Ковалькова меня познакомила подруга, она дала мне ссылку на его сайт. Это было в конце мая 2007 г. Весила я тогда 116 кг! Похудеть я давно хотела, но все никак не находила в себе силы начать. Я стала кропотливо изучать книгу доктора, попутно выписывая главное. На это у меня ушло 3 дня. Я приобрела все, что требовалось для соблюдения методики, и на четвертый день приступила к исполнению мечты – похудению. Я была настроена очень решительно, строго соблюдала все предписания. Вес таял на глазах: за 2 недели первого этапа ушло 7 кг! Это придало мне еще больше сил. Я была счастлива!

Не скажу, что это было очень легко – взять и отказаться от привычного образа жизни и тем более питания! Вечерами мне жутко хотелось копченой колбаски. Но я не позволяла себе расслабляться. За 3 месяца я похудела на 33 кг. Вместо привычного 54-го размера одежды я уже носила 46-й. Я чувствовала во всем теле легкость, мне стало приятно смотреть на себя в зеркало. Сейчас я вешу 81 кг, но меня это уже не устраивает. Я планирую похудеть еще на 14 кг, чтобы соотношение рост/вес с медицинской точки зрения было идеальным... При росте 177 см я буду весить 67 кг. И это будет окончательная победа над лишним весом... Окончательная и бесповоротная!!!

116 кг, 54-й размер, май 2007 г.

81 кг, 46-й размер, 2010 г.

Калугина Олеся Валентиновна

С методикой доктора А.В. Ковалькова я знакома с 26 ноября 2006 года, но была не уверена, что у меня получится, и не могла решиться целых 9 месяцев. На диетах не сидела никогда, а прочитав его книгу, я поняла – это не диета, а образ жизни. Когда я наконец настроилась, меня уже ничто не могло остановить. И я стала таять на глазах: за 4 месяца с веса 109 кг я похудела до 84 кг, при моем росте 183 см это было здорово!!!

108 кг, 2006 г.

Но потом я еще похудела до 77 кг, и мой вес меня вполне, как и внешний вид, устраивает. После того как я похудела, мне стало проще забеременеть и выносить третьего ребенка. С помощью методики я смогла удерживать вес во время беременности и родила здорового ребенка. После родов я даже не поправилась. Мне нравится чувствовать себя такой. А методика превратилась в мой обычный образ жизни, я не знаю, как можно питаться неправильно, мои вкусовые пристрастия изменились: я стала любить еду, а не впихивать в себя все подряд.

84 кг, через 4 месяца с начала методики

77 кг, 2010 г.

Мурашова Екатерина Николаевна

Похудение по методике доктора А.В. Ковалькова далось мне легко. Его я увидела по телевизору в нескольких передачах в течение недели. В них доктор говорил о том, что сбросить лишние килограммы можно. Для меня это было особенно актуально, потому что мне врач, поставив диагноз «диабет», сказал: «Худеть не пытайтесь, не получится. С возрастом вес будет только расти». То, что Алексей Владимирович сам прошел этот путь, для меня стало решающим. Потому что только тот, кто что-то сделал сам, может научить этому других.

Мне очень понравилось, что из физической нагрузки применяется только ходьба. Я начала заниматься построением 29.07.2009 г. с веса 77,7 кг. Организм, дойдя до

60 кг, остановился. Это произошло за 4 месяца. Надо сказать, что мне очень комфортно в этом весе.

77,7 кг, 2009 г.

Первая трудность, с которой я столкнулась, – чисто психологическая. Не было поддержки окружающих. «Хватит, куда тебе еще...», «У тебя что-то случилось?». Вторая – приятная: мне пришлось поменять всю одежду, потому что я постройнела на 2 размера (с 50-го до 46-го). Третья проблема – было трудно пойти в спортзал... Я человек неспортивный, но я нашла знакомую, преподавателя фитнеса и аэробики. Она провела со мной несколько занятий, на которых я почувствовала, какая должна быть нагрузка, и занималась дома. Нашла знакомых, у которых велотренажер выполнял роль вешалки, мне его с радостью отдали.

На сегодняшний день, 28 ноября 2010 г., я удерживаю вес в районе 61–62 кг (зима все-таки).

77,7 кг, июль 2009 г.

Глядя на меня, многие знакомые предпринимали попытки сбросить лишний вес. Кто-то это смог сделать, кто-то нет. Первое, что спрашивали, – когда сможем питаться, как раньше? Тогда я просила ответить на вопрос: «Выпитались, как хотели, и это привело вас в то состояние, в котором вы находитесь: лишний вес и проблемы со здоровьем. Почему вы туда хотите снова?»

Главное, почему у многих не получилось сбросить вес по методике доктора А.В. Ковалькова, – самодеятельность. Его методика настолько выверена, что нет необходимости вносить что-то от себя. Да, хочется творить, но не надо вытворять.

Многие «спотыкаются» о финансовую сторону вопроса – профессиональное спортивное питание, БАДы, которые рекомендуются, стоят недешево. Но если сравнить с обычным питанием за 1 день – разница по деньгам небольшая. Да и человек (ну так уж он устроен) ценит только то, за что заплатил деньги. Вот купил

машину, по техпаспорту – 95-й бензин. Никому и в голову не придет лить в бак 92-й.

61 кг, 2010 г.

Киселева Ирина Ивановна

Решение о том, что пора что-то менять, пришло в один день: 8 Марта, отмечая юбилей у сестры, я вдруг поняла, что встать из-за стола сложно, дойти до остановки оказалось практически невозможно: одышка и злость на всех, что они быстро идут. Знакомая дала несколько листочков из книги А.В. Ковалькова, я нашла его сайт, долго изучала и с 15 апреля начала действительно новую жизнь. И вот итоги за 6 месяцев: 45 кг (за 5 месяцев методики – 36 кг), давление стабильно 115–120/80—60, голова не болит. Холестерин перед похудением был 6,95, а сейчас 5,6. Одышка? О боже, что это такое?! По участку летаю, комплиментов куча! Я месяц не пила ни карнитин, ни ВСАА, ни витамины и чувствовала, что рассыпаюсь на кусочки, сейчас купила все препараты, которые советует доктор, и самочувствие очень хорошее. До идеального веса – 74 кг – осталось 9 кг, поэтому еще работаю над собой.

130 кг

Если кто-то и не поверит, что самой подстричь ногти на ногах без чьей-либо помощи – счастье, то этот человек не был полным, а я это познала, и теперь, как говорит моя подруга, я лучше умру с голоду, но еще раз не позволю себе набрать вес 130 кг.

Мой пример оказался заразителен, и моя подруга, следуя методике, уже похудела на 26 кг со 132 кг. Стараюсь готовить всей семье по методике: у мужа – минус 15 кг, младшей дочери – минус 7 кг, старшей – минус 11 кг, зятя – минус 12 кг.

Я не хочу сказать, что все легко и просто: первые килограммы улетали за считанные дни, а сейчас 2 кг за 3–4 недели. Бывают и срывы, пару раз думала, может, не стоит

уже вставать утром для прогулки, потом вспоминала, как до методики еле ходила, задыхалась и глотала таблетки горстями, так сразу просыпалось желание идти, улыбаться и жить. Вот так я худею, живу и говорю каждый день СПАСИБО за методику АЛЕКСЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ, спасибо всем за поддержку!!!

74 кг, 2010 год

Всем отвесиков, хорошего настроения и легкого расставания с ненужными килограммами!

Никулина Елена Николаевна

Начинать стоит лишь при наличии четких и однозначных ответов на вопрос «Зачем мне избавляться от лишнего веса?». Методика продумана до мелочей, нужно только подойти к ней серьезно, как к новому счастливому этапу в жизни. За 5 месяцев в своем теперешнем весе я получила такое количество комплиментов даже от малознакомых людей, сколько не получала за последние 10 лет. Подумайте перед новым этапом, вы готовы к такому валу положительных эмоций? Поверьте, это стоит того, мы за свою жизнь съели много всего вкусного, да и кто сказал, что в методике вкусное нельзя?! Просто мы часто не в курсе, что это вкусно.

95 кг, январь 2010 г.

Мне одни знакомые сказали, что я кардинально изменила их мнение о рекламе, они всегда считали, что все фото «до» и «после» – это фотомонтаж. Глядя на меня, они поверили, что такое бывает в реальной жизни. Теперь я знаю, изменить можно все, нет ничего в нашем теле или в нашей голове, чего мы не могли бы переделать. Взяв ответственность за свое здоровье и внешний вид, мы способны сдвинуть горы (и в прямом смысле этого выражения, если представить все сброшенные килограммы жира). Методика доступна, эффективна, нужно просто перестать себя обманывать и приступить к делу.

70 кг, июль 2010 г.

Прокофьева Ольга Викторовна

С детства я была пышкой, а хотелось выглядеть стройной. Начала заниматься фитнесом, но чуда не произошло. Спорт без правильного питания результата не принес. Все мне говорили, что нужно «сесть» на диету. Но это лишь временный результат, и сброшенные килограммы возвращаются, прихватив с собой друзей. Доведя себя до истерики, однажды решила вообще не есть и не пить, пока не похудею. Хватило меня на 4 дня, потом начала кружиться голова, пришлось прекратить голодовку.

До методики, 107 кг

В процессе методики, 78 кг, 2010 год

В один прекрасный день случайно познакомилась с молодым человеком, который порекомендовал мне методику доктора А.В. Ковалькова сказав: «Если я смог, то и ты сможешь!» Эта фраза потом мне очень помогала.

Сначала я была в шоке от продуктов, которые надо есть на первом этапе. Думала, что никогда не выдержу такое ограничение. Чтение форума и результаты других придавали много энергии и сил. Даже дни рождения на первом этапе я выдержала, хотя сидеть за праздничным столом, жевать салат и смотреть на разносолы не так и легко.

А аэробные нагрузки – как мне они понравились, вы не представляете! Ходила спортивным шагом по лесу, увидела много интересного, а ведь в обычное время даже посмотреть некогда на окружающий мир. Прослушала много аудиокниг.

В итоге втянулась в методику, очень она мне понравилась, особенно результатами. Ведь чуть больше чем за полгода я скинула 29 кг!!! Как говорит доктор, 3 ведра. Сейчас продолжаю второй этап. Осталось 8 кг до желаемого результата.

Методика несложная, нужно просто знать, чего ты действительно хочешь, и четко следовать цели! Мне помогает любовь... Еще мне помогают друзья. Они уже знают, что можно и нельзя, только посмотришь в сторону запрещенных продуктов, сразу возгласы, что тебе такое не положено. Даже весело.

Теперь моя фигура более привлекательна, я могу покупать не то, что на тебя налезет, а то, что хочется надеть, могу без проблем положить ногу на ногу, забегать на 5-й этаж без одышки, вставать в любую асану на йоге. У меня нормальное давление и сахар. Все это благодаря методике А.В. Ковалькова. Огромное ему спасибо!!!

Для тех, кто читает и думает, следовать ей или нет, желаю отбросить все сомнения и просто начать. Кто действительно хочет, тот обязательно добьется!

Першина Наталья Евгеньевна

В очередной раз посмотрев по ТНТ передачу «Похудей со звездой», я решила: все хватит, все худеют, я тоже хочу. Да еще масла в огонь подлили фотки одной моей подруги. Я увидела ее страничку на «Одноклассниках», из толстенной тетки она превратилась в стройную девушку Тут меня и понесло... Я залезла в Интернет, набрала «Алексей Ко-вальков» и нашла его сайт. Пару дней посидела на форуме, почитала впечатления худеющих и похудевших и поняла, что это мое. Позвонила Алексею Владимировичу. Мы встретились, я тогда весила 110 кг. Он подробно все расспросил обо мне и моем здоровье, и мы расписали мой распорядок дня на 2 недели. Через 2 недели мы встретились снова, так как закончился первый этап. Вес мой уменьшился на 6 кг. Как же я была рада, главное – я поверила в себя.

До методики, 140 кг

Процесс пошел дальше, 20 кг я потеряла за 2,5 месяца. Худеть я начала 13 февраля 2009 г., а в мае меня уже никто не узнавал! Знакомые оглядывались вслед, некоторые спрашивали, не заболела ли я. Когда узнавали, жалели, как же я так голодом себя морю, бедняга. А я и не голодала, иногда не могла съесть все, что нужно. И как результат, я потеряла 30 кг. Сейчас вешу 80 кг при росте 175. К сожалению, цели своей пока не достигла, последние 5–6 кэгэшек прилипли намертво, но я их уничтожу!

В методике главное делать все по правилам, не жалеть себя, тогда результат будет 100 %. Конечно же, мотивация, без нее никуда, нужно понять, зачем худеть, а как худеть – расписано подробно в книге.

После методики, 80 кг., 2010 г.

Я рада, что детей приучаю правильно питаться, они полюбили овощи. Постоянно просят салаты, на жирное и жареное смотрят с отвращением. Конечно, не все было так гладко: в определенные периоды очень хотелось сладкого, творог не могла есть, до сих пор сложно выпить всю необходимую воду, аэробная нагрузка ежедневная (дома на дорожке) доводила до истерики, но когда видишь себя в зеркале, когда муж смотрит с восхищением, а дети говорят, что мама самая красивая, – это счастье.

Пятилова Надежда Александровна

Я всегда была склонна к полноте, но вес рос, как и года, постепенно и особо не мешал... поэтому о том, что кладу в рот, не задумывалась. Но лет с 20, когда вес при росте 155 составлял 68 кг, решила начать худеть. На диетах никогда не сидела, кроме всего прочего, была жуткой сладкоежкой, могла сутками есть одно сладкое. Сначала мой выбор упал на коктейли Гербалайф: ела все, что хотела, но при этом пила их 2 раза в сутки. За счет увеличения количества белка в рационе похудела на 5 кг за 2 месяца и успокоилась на этом. Потом вес постепенно вернулся, и после родов я весила уже 70 кг, сбросила до 60 кг за полгода на тех же коктейлях, но хотелось большего. И в одной из передач увидела интервью с доктором. В Интернете начала искать информацию про доктора и нашла его сайт, вечером, полная восторга и энтузиазма, решила попробовать.

До методики, 60 кг

Впервые в жизни встала в 8 утра на аэробную, снег так приятно хрустел под ногами. Пришла домой уставшая, но довольная, что первый шаг был сделан. В питании первые дни были тяжелыми, но на первом этапе я потеряла 4,6 кг при изначально небольшом избыточном весе. Это и придало мне сил идти дальше. Каждый день на столе лежали всякие вкусности – мой муж тоже сладкоежка, но я проходила мимо них спокойно, потому что у меня была цель и очень было жаль проделанного пути и оставшихся позади килограммов. За 3 месяца на методике я потеряла 10 кг и была очень довольна и горда собой. Теперь я знала точно, что похудеть можно, не испытывая чувства голода, а главное – было приятно осознавать, что нет тех мыслей, с которыми просыпается каждая худеющая женщина на диете: «О боже, опять голод, опять мучения, но еще чуть-чуть, и это кончится», а за этими словами – понимание, что килограммы вернутся, значит, снова диета и замкнутый круг.

50 кг, 2010 г.

Методика дала мне не только результат, но и изменила мою жизнь, я полностью ушла в спорт, бегу на тренировку в зал, как на первое свидание, и даже пошла учиться на инструктора. Теперь не представляю свою жизнь без стука тренажеров, творага, куриной грудки и рыбки. А если в голове появляются мыслишки о вредностях, то на этот случай на холодильнике всегда висят фотографии фигуры моей мечты, то, к чему нужно стремиться. Начатый путь еще не закончен, и нет предела совершенству.

Савенок Екатерина Романовна

О системе доктора Ковалькова я впервые узнала, когда ее начала применять моя лучшая подруга. Я не представляла, как можно в стольком себе отказывать. При этом еда, которую я ела, меня не радовала. Иногда хотелось «чего-то вкусенького», и уж тут меня было не остановить. Сколько я весила тогда, даже сказать не могу, на весы старалась не вставать, чтобы не расстраиваться еще больше, в зеркало смотрела, только чтобы проверить, что вещи сочетаются друг с другом, но взгляд наткался на огромные живот и бока...

71 кг 300 г, 20 августа 2010 г.

И вот 4 января 2010 года я решила попробовать, ведь подруга на глазах превращалась в стройную принцессу, а я продолжала толстеть и уже становилась похожа на бегемотика. Распорядок дня и другие вопросы узнавала у подруги, ответы ее «корректировала» под себя. Никакого спорта в моей системе не было, так как я всю жизнь его ненавидела. Я похудела за 2 недели первого этапа на 5 кг, и вместо 75 кг на весах появились более радужные цифры. Я просидела на таком своем миксе до марта. А потом был срыв: поругалась с мужем из-за какой-то ерунды, а тут как раз бабушка приготовила блинчики... Я накинулась на них (правда, без особого удовольствия, честно признаюсь). И с тех пор начала есть все подряд, и в основном вечером и ночью.

За 4 месяца обжорства приобрела утиную походку, растолстела до 73,7 кг. Муж начал называть меня бульдозером (любя, конечно). И я решила начать новую жизнь, чего бы мне это ни стоило.

Я обратилась на форум, прочитала книгу, практически переписала ее от руки, чтобы лучше запомнить. Мне помогали, давали советы, корректировали мой режим. Аэробные нагрузки, о которых доктор так много писал, начала с первого дня. И знаете что? Мне понравилось! Гулять утром по улицам с подружкой, болтать и при этом худеть! С наступлением осени гулять утром уже совсем не хотелось, и я начала заниматься дома на вело-тренажере. Каждое утро, в одно и то же время. И в будни, и в выходные. В начале второго этапа я стала любить свои утренние упражнения, сладкого и «вредного» совсем перестало хотеться, я смогла спокойно готовить блины и другие вкусности, даже не пробуя.

63 кг 600 г, 30 октября 2010 г.

Я никогда не думала, что смогу весить меньше 65 кг. Это был мой лучший вес начиная лет с 12. Но я смогла! Да, впереди еще 6 кг, но 11 кг уже позади!

Еще раз хочется сказать огромное спасибо доктору, врачам клиники и всем за помощь и поддержку, за подставленное дружеское плечо в трудную минуту!

Харитонов Олег Игоревич

49 лет, рост 181 см, предприниматель, г. Санкт-Петербург

Динамика сброса веса на методике:

1-й этап: 24.11.08 – 113 кг, 08.12.08 – 104 кг (итого – 9 кг за 2 недели)

2-й этап: 18.12.08 – 100 кг, 24.12.08–98 кг, 31.12.08–96 кг, 10.01.09–95 кг,

3-й этап: 03.07.09–90 кг, 31.12.09–93 кг, 01.04.10–88 кг, 03.07.10–88 кг, 16.08.10–86 кг, 15.12.10–87 кг.

Достигнутые результаты от прохождения методики:

За 4 месяца и 1 неделю (24.11.08–01.04.09) сбросил 28 кг (113 – 85 кг). На методике избавился от гипертонии, шейного хондроза, нормализовал работу ЖКТ, повысились либидо и потенция, практически перестал болеть ОРВИ, общее самочувствие и самооценка физического состояния соответствует возрасту 30–35 лет. В настоящее время легко контролирую вес благодаря постоянному физически активному образу жизни и питанию по рекомендациям методики доктора Ковалькова.

Ощущения от прохождения методики:

Первоначально не ожидал такого эффекта, но оказалось все достаточно понятно и вполне доступно, как морально, физически, так и материально. После получения первых результатов снижения веса открылось второе дыхание и ясно увидел в зеркале и почувствовал физически, что уверенно приближаюсь к заветной цели – вернуть подорванное здоровье и молодость.

Трудности в прохождении методики:

Самое сложное было в самом начале – заставить себя регулярно выполнять рекомендуемые ежедневные физические нагрузки. Осознать необходимость регулярного приема БАДов и витаминов, рекомендуемых для поддержки здоровья

на время прохождения методики. Поставить на постоянный контроль выбор продуктов питания и соблюдать режим их употребления.

Со временем все это быстро прошло, и считаю, что все эти трудности первоначально больше были связаны только с недостаточной предварительной теоретической подготовкой к методике. На 3-м этапе методики было сложно бороться с попытками организма быстро вернуть потерянные килограммы. Потребовался почти год, чтобы закрепить и стабилизировать вес, используя рекомендации методики. Поставить на постоянный контроль выбор продуктов питания и соблюдать режим их употребления. Со временем все это быстро прошло, и считаю, что все эти трудности первоначально больше были связаны только с недостаточной предварительной теоретической подготовкой к методике. На 3-м этапе методики было сложно бороться с попытками организма быстро вернуть потерянные килограммы. Потребовался почти год, чтобы закрепить и стабилизировать вес, используя рекомендации методики.

113 кг, 2008 г.

88 кг, лето 2010 г.

Справиться со всеми трудностями помогла сильная мотивация вернуть здоровье, нормальный внешний вид, жизненная необходимость приступить к принудительному лечению от прогрессирующего ожирения. Сейчас результат достигнут – вес снижен до комфортного уровня и полностью подконтролен, вернулось здоровье, молодость и сила. Теперь образ жизни и питания, рекомендуемый методикой доктора, стал постоянным и привычным. Уже не представляю, как мог раньше так уродовать себя, питаюсь чем попало, ведя образ жизни практически без движения.

Безмерно благодарен доктору Ковалькову за его труд по созданию и постоянному совершенствованию методики. Она очень помогла мне и, уверен, поможет и другим людям.

Степина Ирина Николаевна

Огромное спасибо доктору, который похудел сам и теперь помогает другим! Все важные рекомендации вы прочитаете в его книге, но я хочу дать несколько советов от меня лично, прошедшей весь путь.

Перед началом методики закупите все необходимое для ее проведения.

Если вы куда-то идете или едете, берите с собой бутылочку с водой и пару яблок, они выручат вас, если вы вдруг не успеваете поесть.

Следите за тем, чтобы в вашем холодильнике были необходимые продукты. Это нужно для того, чтобы, когда они понадобятся, вы не нервничали, что забыли их вовремя купить.

Не покупайте вещи, пока не сбросите лишние килограммы! Только если вам совсем не в чем ходить. Я покупала вещи, а поносить их так и не пришлось, они стали мне велики очень быстро. Кольца тоже не покупайте! У меня три кольца лежат, носить их невозможно, слетают с пальца!

До методики, 92,5 кг

После первого этапа методики, 77,5 кг

Тем, кто читает эту книгу и еще сомневается, хочу пожелать веры в метод и в себя. Вы ничего не потеряете, кроме лишних килограммов! И при этом приобретете уверенность в себе, бодрость, легкость и отличное самочувствие!