

М.М. Гинзбург

Современная стратегия стройности

Идеальная диета – ни один из продуктов не запрещен ни на один день!

Самара 2008 г.

Как вы думаете, можно ли худеть, не испытывая при этом мучений? Можно ли обойтись без жестких диет и изматывающих физических нагрузок? Да, можно! И даже нужно! Подтверждением тому служат истории сотен пациентов, навсегда избавившихся от лишних килограммов.

Автор этой поистине революционной методики, практикующий врач, доктор медицинских наук Михаил Моисеевич Гинзбург, перу которого принадлежит целый ряд книг и статей о природе избыточного веса.

Книга написана доступным, образным языком. Она содержит конкретные рекомендации и приемы, которые позволят вам навсегда избавиться от лишних килограммов. Книга ориентирована на широкий круг читателей.

© М.М. Гинзбург, 2008

Оглавление

<u>М.М. Гинзбург.....</u>	<u>1</u>
<u>Предисловие.....</u>	<u>2</u>
<u>Введение.....</u>	<u>3</u>
<u>Глава 1. Принципиально новый подход.....</u>	<u>5</u>
<u>Глава 2. Наша с вами программа питания. Запреты под запретом.....</u>	<u>22</u>
<u>Глава 3. Приди в движение! Не пожалейшь!.....</u>	<u>56</u>
<u>Глава 4. Частная похудология.....</u>	<u>63</u>
<u>Глава 5. Частная кулинария</u>	<u>71</u>
<u>Выход – 5 порции. Калорийность порции 125 ккал, жирность – 6 г</u>	<u>90</u>
<u>Глава 6, заключительная. От теории к практике. Пять шагов к цели.....</u>	<u>95</u>

Предисловие

В этой книге я постарался удовлетворить пожелания моих читателей и привести побольше кулинарных рецептов и разного рода правил, призванных помочь вам оптимизировать свое питание.

Мой многолетний опыт показывает: ни в коем случае не следует противопоставлять питание, ведущее к стройности некоему обычному, среднему. Потому что и то и другое строится в принципе на одних и тех же продуктах. Работают лишь соотношения. В повседневном питании больше жира, а в нашем белка и сложных углеводов. Именно соотношение, в конечном счете и дает то поразительное качество, которое позволит нам оставаться стройными на долгие годы и сохранять при этом отменное здоровье.

В этой книге вы не найдете ни одного запрета на продукты, или на время еды (типа пресловутого, не есть после 6). Я принципиальный противник запретов. Именно они делают нашу жизнь невыносимой, провоцируют срыв и обрекают нас на постоянную борьбу с собой, на жизнь в черед голодовок и переяданий. В книге вы найдете много советов, которые позволят вам жить в мире и гармонии со своим организмом, худеть, ничего себе при этом не запрещая.

Введение

Наука не стоит на месте. И сейчас мы имеем несколько замечательных открытий, непосредственным образом нас касающихся.

Вот они:

1. ***Сытность продукта и его калорийность, это далеко не одно и то же.*** Часто бывает, что калорийный продукт оказывается весьма и весьма не сытным. И, наоборот – из не очень калорийных продуктов можно выстроить очень сытное питание. Самый простой пример, приличный ломоть хлеба и столовая ложка растительного масла. Калорийность одинаковая, а сытность у хлеба значительно выше.

А раз так, то значит, мы можем строить программы питания, которые не только помогают снижать вес, но и делают это максимально бережно и физиологично. Да плюс еще обладают массой других достоинств - оздоравливают, омолаживают, увеличивают работоспособность, качество и продолжительность жизни.

2. Появилось понятие ***жировенности питания.*** Определен круг ***нежировенных продуктов,*** которые человек может употреблять в любых количествах, не рискуя при этом поправиться. К ним можно отнести нежирное мясо, рыбу, нежирные молочные и кисломолочные продукты, творог, хлеб, макароны, крупы, картофель, овощи, почти все фрукты и ягоды. А при соблюдении некоторых условий – еще и сахаросодержащие продукты. В общем, питайся мы только этой пищей, от голода бы не умерли.

Оригинально, не правда ли? И хлеб, и макароны... То есть, все те продукты, которых многие из нас боятся, как огня. И, тем не менее, это так. Сложные углеводы принципиально нежирогенны. И далее мы это докажем.

3. Определено место диеты в ряду прочих похудательных усилий. Ни в коем случае не следует сводить всю деятельность только к соблюдению диеты. Часто на полуголодное питание организм отвечает отнюдь не расходом запасов, а снижением расхода энергии. Гораздо предпочтительнее каким-то образом стимулировать расщепление жира. Тогда мы будем наедаться малым и при этом худеть. В плане таких стимуляторов очень эффективны полноценный сон, позитивный настрой, хороший мышечный тонус и уверенность в успехе.

4. Сформировалось мнение, что слишком жесткие диеты и утомительные физические нагрузки не только не способствуют похудению, но наоборот, ведут прямо к противоположному, то есть, к увеличению веса. И уже поэтому, от них следует отказаться.

5. Стали появляться гуманистические концепции похудания – программы в полной мере учитывающие человеческую природу. Потратив определенное время на их освоение, в дальнейшем можно худеть, не испытывая мучений и поддерживать полученный результат сколько угодно долго.

По сути, вся традиционная похудательная тактика, это метание из одной крайности в другую. То мы из последних сил соблюдаем полуголодный режим питания, то срываемся, едим много, жадно и толстеем. Этой традиции можно с успехом противопоставить тактику *золотой середины*. В самом простом виде это чередование двух режимов – один повседневный, не предполагающий никаких усилий, но препятствующий набору веса, другой, обеспечивающий плавное похудание, но вполне терпимый. Этот режим мы соблюдаем время от времени, когда у нас есть настрой и желание сбросить очередные 5-6 килограммов.

Традиционная тактика сводила все похудательные усилия к чему-то одному. Либо к сидению на полуголодной диете, либо к изнурительным трени-

ровкам, либо установочной психотерапии. В последнее время все большее внимание получает так называемый **комплексный подход** – разумно выстроенное питание, двигательная активность, стимулирующая расщепление жира, позитивный психоэмоциональный настрой и состояние вовлеченности. Три кита, три компонента влияния - питание, движение, психология. Если все подобрать правильно (оптимально), эти компоненты начинают усиливать друг друга, и похудание превращается в приятное и увлекательное занятие.

По сути, вся эта книжка, это комплексный подход и поиск золотой середины.

Больше всего в этом поиске нам будут мешать сомнения. Никто не станет соблюдать рекомендации, в истинности которых не уверен. Но с другой стороны, ваши сомнения абсолютно естественны. Ведь это, скорее всего, далеко не первая книжка про избыточный вес, которую вы читаете. Что-то обязательно будет встречать ваши возражения. И у вас будут возникать вопросы... Так вот, не оставляйте их без ответа! Решайте их прямо по ходу чтения! Я буду рад обсудить их с вами на форуме www.dietolog.ru или по моим рабочим телефонам 8-(846)-995-04-08 и 8-(846)-995-92-95

Глава 1. Принципиально новый подход

Худеем по биоритмам

Все очень просто. Жир, это накопленная про запас энергия, кстати, очень хорошая для питания мышц. Наша задача, этот жир потихонечку потратить.

И самое главное, ни в каком другом виде накопить такое количество энергии нельзя. Например, 1 кг жира, это почти 10 000 килокалорий – столько энергии среднестатистическая женщина тратит за 4-5 дней. Так вот, те же самые 10 000 килокалорий, накопленные в тканях в виде гликогена (запас углеводов) весили бы, страшно сказать – не меньше 25 килограммов. Попробуйте их потаскать! Хотите знать, почему так? Потому что запас углеводов в отличие от жира, существует в тканях не в концентрированном виде, а в свя-

зи с водой в виде эдакого киселька. На удержание одного грамма гликогена нужно примерно 10 мл воды. К тому же, жир сам по себе содержит энергии в 2,5 раза больше, чем углеводы.

Человек в своем обмене веществ устроен фазно, или ритмически. Это так называемые биоритмы. Белок то синтезируется, то разрушается. То нам хочется спать, то, наоборот, не хочется. Суточные, месячные, сезонные биоритмы. Им подчинено все в природе. Они причудливым образом переплетаются, один цикл становится составной частью другого, тот третьего, и так далее.

С позиций жирового обмена биоритм заключается в том, что жир то преимущественно расходуется, то накапливается. Например в первую половину дня он больше расходуется, тогда как вечером обмен веществ разворачивается на накопление жира. Весной и летом жир расходуется легче, чем зимой. Зимой же он легче накапливается.

Эти эффекты каждый из нас легко может ощутить на себе. При преимущественном расходе жира и наполнении организма энергией, извлеченной из запасов нам самым естественным образом меньше хочется есть. Сравните свой аппетит утром и вечером! Утром порой приходится делать над собой усилие, что бы позавтракать.

Для нас здесь существенно вот что. Пройдя полный цикл, система возвращается примерно в ту же точку. В первую половину дня немного жира потратили, во вторую немного накопили, и снова имеем тот же по массе запас. В деле похудения можно вообразить себя парусником, которому приходится плыть пол дня при попутном ветре, а вторую половину дня при встречном. Если ничего не предпринимать, будешь плавать туда-сюда, и никогда никуда не приплывешь. В первую половину дня худеется легко, разгрузочный режим соблюдается без напряжения. Но все меняется вечером, когда даже небольшие ограничения в питании воспринимаются, как очень жесткие.

И как же плыть нашему кораблику, если ветер дует то в нужную нам сторону, то прямо в противоположную? А хотя бы и так – в первую половину дня, когда ветер попутный, когда сам обмен веществ направлен на расщепление жира, поднимаем все паруса и исполняем разгрузочный режим питания. Нужно сказать, что в это время суток разгрузочное питание воспринимается

организмом как самое комфортное. Очень многие замечают, что после необычно плотного завтрака снижается настроение, падает работоспособность и вместо бодрости хочется спать. Утром если и хочется есть, то чего ни будь легкого и не много.

А вот что делать вечером, под порывами встречного ветра, когда обмен веществ перестраивается на накопление энергии и любые запреты мучительны? Убираем паруса и бросаем якорь! Питание сытное вкусное и нежирогенное. Комфорт и ясность ума обеспечены, а жира с этого питания не заведется ни капли. Чем не решение?

Нежирогенным мы называем такой тип питания, при котором вероятность отложения жира в запас минимальна. Уметь строить такое питание чрезвычайно важно не только тем, кто хочет похудеть, но и всем, кто уже достиг 40-50 летнего возраста и хочет пожить подольше. Потому что нежирогенное питание еще и тормозит развитие атеросклероза, повышает работоспособность, сексуальность и так далее.

Нежирогенным режимам мы посвятим отдельную главу, сейчас же скажем, что основной их отличительный признак, это уменьшение потребления жиров до 35-45 г в день и при этом можно есть любое количество мучного и сладкого.

Комплексный подход. В наступление пойдем тремя колоннами

Похудеть естественным образом помогают правильно подобранное питание, тонизирующий двигательный режим, а так же позитивный эмоциональный настрой и подходящий для этого дела набор представлений о себе и жизни. До сих пор большинство советов касалось их раздельного использования. Человек в поисках «своего» метода, то «сидел» на диете, то интенсивно тренировался, то посещал психотерапевта с целью укрепить силу воли. Мы попробуем применить и питание и нагрузки и ориентирующую психологию вместе. Ведь если эти методы подобрать разумно, то они начинают чудесным образом усиливать друг друга. Например, тонизирующий двигательный режим стимулирует расщепление жира. Организм переориентируется на извлечение энергии из запасов, а значит, естественным образом снижается потребность в еде и улучшается соблюдение нужного нам разгрузочного питания. Приятный мышечный тонус, легкая еда, ощущение, что цель близка! На этом фоне настроение скорей всего будет хорошим. А раз настроение хо рошее, то

снижается потребность в еде, как в успокаивающем факторе, и значит опять будет комфортнее соблюдаться нужный нам режим питания. И так далее.

Но все удручающим образом меняется, если мы стараемся выдержать как можно более жесткую диету, или назначаем сами себе невыносимый режим тренировок, или пытаемся побудить себя худеть, усиливая ненависть к себе и к своим лишним килограммам. Результат таких действий закономерен - муки голода, удручающе низкое качество жизни, депрессия, срыв, отчаяние и прекращение усилий.

И самая распространенная ошибка, после такого срыва думать о себе как о безнадежном неудачнике.

Мол, раз такой жесткий метод не помог, то теперь уже точно ничего не поможет. Но он и не мог вам помочь! Побудить организм тратить жир и далее поддерживать меньший вес может только метод, или набор методов, которые включают как органические составляющие всю триаду - пищевой комфорт, хороший мышечный тонус, деятельный настрой и высокое качество жизни.

Почему нет и не может быть хороших лекарств от лишних килограммов?

Истина такова, что лишь в 2-3% случаях причину лишнего веса удастся связать с каким-то заболеванием, эндокринным, неврологическим или психическим. В остальных же 97-98% случаев причина самая, что ни на есть нормальная – несколько большая жирность питания, чем этому человеку требуется, относительная малоподвижность. И все. Жировая ткань может накапли-

Сравните две стратегии. Первая традиционная – полугодовое существование, изнуряющие тренировки, психотерапия, оставляющая чувство неприязни к себе. Вторая стратегия революционная, наша – комфортное питание, тонизирующая двигательная активность, позитивный настрой, которые мы применяем содружественно, в режиме взаимоусиления. Понятно, что наша стратегия не только позволит добиться цели, но и сделает нас более успешными и счастливыми, тогда как традиционная почти всегда обречена на провал. Ничего нельзя решить, если ты утомлен и голоден!

вать жир. При наличии соответствующей возможности, она его накапливает. Вес растет. Что тут ненормального? Сплошная норма.

Не добавляют оптимизма и многочисленные неудачные попытки ученых найти какие-то принципиальные отличия в поведении или в образе питания полных людей, свойственные только им и отсутствующие у худых. Не удалось доказать, что полные едят больше пищи, чем худые. Или что их пища содержит больше энергии. Или, что у них повышен аппетит. Не удалось доказать и что полные тратят меньше энергии.

При наследственной склонности к полноте вес может набираться и при достаточно «нормальном» питании и при относительно высокой подвижности. Но при любой склонности к полноте можно найти тот образ жизни, при котором вес начнет снижаться. И все. Где вы здесь видите место лекарству? Я не вижу.

Можно возразить. Как же так, посмотрите телевизор, послушайте радио, газеты полистайте. Везде полно средств от лишнего веса. И каждый день появляется какое-то новенькое! Но, в медицине есть правило – у болезни есть или одно хорошее средство лечения, или множество плохих. Не может быть много хороших средств.

При всем обилии предложения в аптечной сети имеется всего лишь два средства, эффективность которых доказана. При одновременном применении с диетой они могут усиливать ее эффект процентов на двадцать. Но даже они не работают без диеты!

И все! Все остальное, это добавки, похудательные эффекты которых в установленном порядке никем не проверялось

В настоящее время в лечебной практике используются лишь два лекарственных препарата, которые прошли всестороннюю проверку в плане активности против лишних килограммов, как того требует медицинская наука. Одно из них называется сибутрамин, другое орлистат. Все остальное не является лекарствами. Это биологически активные добавки к пище. Единственное исследование, которое они должны проходить, это исследование на безопасность, отсутствие отравляющих веществ, тяжелых металлов, или болезнетворных бактерий. И все. Закон не требует исследовать их на лечебную ак-

тивность. Если на добавке написано, что она снижает аппетит, или задерживает всасывание жиров, это не более, чем доброе пожелание производителя.

Исследованы только орлистат и сибутрамин. Скажем о них вкратце

Орлистат. Задерживает всасывание жира в тонком кишечнике. Усиливает процентов на 15-20 эффект диеты. Без диеты не работает. Довольно неприятные побочные эффекты, по типу расстройства кишечника – учащенный жидкий стул, урчание в животе и так далее. Причем, все эти побочные эффекты связаны с механизмом действия. Жир, который не всосался в тонкой кишке (где и должен), перекачивается в толстую, где его быть не должно. Возникает кишечное расстройство, которое тем более выражено, чем больше жира содержалось в пище. Препарат дорогой.

Сибутрамин. Тоже дорогой препарат. Действует на центры аппетита в головном мозге. Снижает аппетит. В результате этого улучшается соблюдение диеты и несколько ускоряется темп похудения. Тоже процентов на 15-20. Без диеты не работает.

Как и все препараты, влияющие на поведение человека, сибутрамин имеет побочные эффекты. Дело в том, что аппетит, желание есть, пищевая мотивация, очень тесно переплетены с другими поведенческими реакциями и мотивами человека... И поэтому в принципе невозможно создать лекарство, которое бы избирательно снижало аппетит. Неизбежно одновременно будут наблюдаться те или иные нарушения поведения, настроения, сна, регуляции артериального давления, сосудистого тонуса, и так далее.

Препарат противопоказан пациентам с выраженной артериальной гипертонией, стенокардией и сахарным диабетом.

Аппетит, это, конечно же «пунктик» у очень многих полных людей. Именно с «неуемным», «волчьим» аппетитом они связывают свою проблему. Это очень распространенное мнение. Однако оно ошибочно. У подавляющего большинства (не меньше 98%) этот самый аппетит совершенно нормален, как бы нам не думалось обратное. Проблемы с ним возникают, когда человек пытается соблюдать слишком жесткую диету, или слишком резко изменить привычный ритм питания. Например, отказаться от ужинов. Гораздо пра-

вильнее в этой ситуации думать, что аппетит-то у него нормальный, а вот диета ненормальная, но никак не наоборот.

Но все меняется, когда человек начинает относиться к желанию есть не как к чему-то ужасному, с чем следует бороться, а как к совершенно нормальной и необходимой функции своего организма. Раз организм время от времени хочет есть, значит, он хочет жить!

И сибутрамин и орлистат не формируют у человека правильного образа питания. После отмены препаратов вес возвращается к исходному у большинства людей.

У веры в «хорошее лекарство», которое где-то есть или вот-вот появится, есть несколько очень неприятных последствий. Вот они:

- Человек верит и ждет, значит он не решает эту проблему сейчас. И, скорее всего в этой ситуации его вес будет нарастать. Нарастание жировой массы нарушает обмен веществ, создает базу для прогрессирования атеросклероза, развития артериальной гипертонии и сахарного диабета.
- Если человек испытывает нужду в лекарстве, значит, он как бы соглашается с тем, что он болен. Психологически это очень опасно. Иллюзия, что человек болен, действительно порождает болезни. Принимая периодически разного рода добавки от «лишних килограммов» и убеждаясь в их неэффективности, этот человек может думать, что болезнь его очень далеко зашла, раз даже такие разрекламированные средства его не берут.

Итак, *избыточный вес, это состояние, в основе которого лежит совершенно нормальный процесс – процесс накопления жира жировой тканью. от него нет и не может быть «хорошего лекарства».* Встает вопрос, что делать?

Для начала успокоиться. Нет лекарства и не надо! Эта проблема имеет несколько иное, нелекарственное решение. Нам просто надо выяснить закономерности накопления и расходования жира, и построить нашу жизнь так, что бы расходовалось его больше, чем накапливается. Или хотя бы не меньше. И все.

Может быть и это аргумент? За последние восемь лет практики я не назначил ни одной «похудательной» таблетки ни одному своему пациенту. Как-то мы с ними обошлись без лекарств.

Традиционные диеты. Сомнительные плюсы и явные минусы

Сразу предупреждаю. Из диет для похудения мне не нравится ни одна. И не только мне. Если бы соблюдать разгрузочную диету было бы приятным и занимательным делом, мы не имели бы сейчас столь выраженную проблему избыточного веса. Людей с лишними килограммами становится все больше, а многочисленные попытки избавиться от излишков заканчиваются срывом и новым витком нарастания веса.

Мы попытаемся ответить на следующие вопросы:

- Что объединяет и что различает диеты для похудения?
- Что делает их эффективными?
- Необходимы ли диеты, или без них можно обойтись?
- И если можно, то как?

Итак, диеты. Несмотря на то, что их действительно очень много, есть один признак, который всех их объединяют. Диета должна создавать и изо дня в день поддерживать так называемый энергетический дефицит – недостаток потребляемой энергии по сравнению с энергией расходуемой. Тогда в ответ на данный дефицит организм вынужден будет расходовать запас энергии, то есть, жир.

Все диеты можно условно подразделить на те, которые прямо ставят целью создание этого дефицита, и те, которые вызывают его опосредованно.

К первым относятся диеты жесткого списка, диеты, построенные на принципе подсчета калорий и бальные диеты.

Диеты жесткого списка – есть можно только то, что написано и только в строго оговоренных количествах. Это ужасно!

Хуже всего переносятся диеты жесткого списка. Здесь человеку предлагается на день строго определенный набор продуктов или список строго определенных блюд с указанием их количества в граммах. Если человеку хочется что-то выходящее за пределы его списка, он должен стиснуть зубы и терпеть. В самых крайних случаях подобного рода диеты предполагают питание каким-то одним продуктом. Например, гречневая диета, когда нельзя ничего кроме сваренной на воде гречки, или супчиковая диета, когда

единственным блюдом служит суп, сваренный из лука, помидоров и других некрахмалистых овощей.

Сам себе диетолог?

Диеты, основанные на подсчете калорий, требуют от человека основательных познаний в диетологии. И даже в этом случае могут возникнуть проблемы. Например, попробуйте определить калорийность беляша, или котлеты! Здесь погрешность расчетов может достигать и 50 процентов. По сути, соблюдение таких диет чаще всего сводится к питанию определенным набором блюд, построенных не столько с целью лучшего удовлетворения наших вкусов, сколько для облегчения процедуры подсчета калорий.

Значительно легче переносятся балльные диеты. Пользователю предлагается довольно широкий список блюд, порции которых выражаются определенным количеством баллов. Чем шире список, чем меньше в нем запретов, тем легче такие диеты переносятся. По такому принципу построена в частности программа весонаблюдателей.

Тайное становится явным. Есть можно сколько хочешь, но только того, что разрешено.

Теперь поговорим о диетах, где энергетический дефицит замаскирован. Сюда можно отнести широко известные среди худеющих диету Аткинса с последней ее модификацией в виде Кремлевской диеты, диету Монтеньяка, систему раздельного питания Шелтона, так называемые диеты случайного списка (диета по группе крови или по «гемокоду») и некоторые другие. Данные диеты подразделяют всю гамму продуктов на разрешенные и запрещенные. Например, в разряд запрещенных при диете Аткинса попадают все углеводистые продукты – хлеб, макароны, крупы, картофель, сахаросодержащие. В диете Орниша, наоборот, запрещены все жиросодержащие продукты – жирное мясо, сыры, масла, майонез, зато углеводы и белки относятся к разряду разрешенных. Диета Монтеньяка разрешает понемногу и жиры и углеводы, но только «правильные». Из жиров это растительные и рыбные жиры, а из углеводов, так называемые продукты с низким гликемическим индексом. Сахар, белый хлеб, макароны, большинство круп и картофель, а так же изделия из свинины при этой диете нельзя. Диета Шелтона вроде бы никаких запретов не вводит. Употребляй все, что хочешь, только старайся не есть белки вместе с углеводами, кислые продукты вместе со щелочными и так далее... Диета по гемокоду, ставшая в последнее время весьма популярной,

предлагает каждому свой, несколько отличающийся от других, список запретных продуктов. Особняком стоят диеты, где вроде бы можно все и в любом сочетании, но только скажем, до 6 или 7 часов вечера.

Почему эти диеты работают? Отнюдь не благодаря некоему чудесному действию на обмен веществ, как полагают их авторы. Этот вопрос специально и обстоятельно изучался, и было показано, что во всех случаях их успешного применения, калорийность питания людей редко превышала 1500 килокалорий. Тогда как обычно человек потребляет порядка 2200 - 2500 килокалорий. И примерно столько же расходует. Так что, энергетический дефицит на лицо. Более того, как выяснилось, диета Аткинса и противоположная ей по построению диета Орниша вызывают примерно одинаковое снижение веса.

Хотите пример *совершенно бессмысленной диеты*? Ее придумал я, комментируя по заказу одного оздоровительного журнала современные похудательные методы.

Не торопясь выпишите на листочек в сплошной нумерации все известные вам продукты. Старайтесь ничего не забыть, список должен быть максимально полным. Далее зачеркните все четные продукты. Отныне вам можно кушать только нечетные. И блюда из них. И уверяю, это сработает. Если же не помогает запрет на все четные продукты, попробуйте сменить тактику и запретить нечетные. Тогда уже подействует наверняка. Вы будете худеть, пока данный принцип соблюдается. Но, к сожалению, а может быть, к счастью, запреты нельзя соблюдать все время...

Очень интересно, каким именно образом при применении «замаскированных» диет создается энергетический дефицит? Действительно, ну и что, что при диете, например, Аткинса, совсем нельзя хлеба?! Ведь можно сколько угодно мяса!

Вся проблема в том, что какую-то часть энергии мы должны получать в виде жира, какую-то в виде углеводов, а какую-то в виде белка. И полностью заменить одно питательное вещество другим мы не можем. Мы так устроены.

Ведь человек, недополучая часть энергии с углеводами, может с успехом набирать лишнего вместе с белками, или жиром! А вот и не может! Действительно, мы так устроены, человек должен какую-то часть энергии потреблять именно в виде углеводов, какую-то в виде жира, а какую-то в виде белка. И полностью заменить одно питательное вещество другим не получается. Дру-

гими словами, если из пищи исключить значительную часть углеводов, или жиров, снижение потребления калорий произойдет автоматически. Более того, к энергетическому дефициту может привести и исключение какого-то значительного количества привычных нам высококалорийных продуктов по произвольному списку, например, сыров, колбас, мучного, сладкого, изделий из круп, и так далее. Здесь срабатывает следующий эффект – человек вынужден есть уже не то, что хочет, а только то, что можно. И в этой ситуации порции продуктов почти наверняка будут меньше. На этом принципе работает диета «гемокода», а так же программа раздельного питания. Ведь здесь тоже приходится кушать не как хочется, а как разрешено - либо есть мясо без гарниров, либо гарниры без мяса. И как результат – весьма вероятное снижение суточной калорийности питания.

Нет ничего удивительного, что иногда помогает похудеть запрет на вечерний прием пищи. Почему? Потому, что у большинства людей один из приемов пищи приходится обычно на 8-9 часов вечера. Этот прием пищи выключается и наблюдается уменьшение суточного потребления энергии.

Три великих «нельзя!!!»

Если присмотреться - все известные диеты для похудения, это та или иная импровизация на тему ***трех великих «нельзя!!!»***:

- ***Нельзя*** кушать то, что хочешь,
- ***нельзя*** кушать тогда когда хочешь,
- ***нельзя*** кушать столько, сколько хочешь.

Некоторые диеты берут на вооружение все три «нельзя», некоторые – одно, или два. Например, диеты жесткого списка запрещают есть, то что хочется и столько сколько хочется, для замаскированных диет характерен запрет только на те или иные распространенные продукты.

Благодаря запретам создается энергетический дефицит. Это включает расход жировой массы и обеспечивает похудание. Но именно запреты, именно вот эти все «меньше, чем хочется» и «не то, что хочется» и вызывают разного рода неприятные эффекты, которые портят все дело. Рассмотрим их.

- Как показывают многочисленные исследования, подавляющее большинство людей не может выносить запреты и ограничения длительное время. Потребление пищи, процесс во многом интуитивный, подсознательный. Удовлетворение от питания – обязательный компонент качества жизни. Попытки следовать какой

либо предписанной схеме питания часто ведут к невыносимому снижению качества жизни, срывам, перееданию и новому витку нарастания веса. Причем вероятность, что срыв наступит значительно раньше, чем человек достигнет желаемого веса, не менее 95%. Сейчас все больше ученых считает, что вес у полных людей нарастает не столько потому, что они ничего не предпринимают, что бы этот вес сдержать, сколько потому, что они берутся за себя слишком жестко.

- Запреты на те или иные продукты очень часто обедняют наше питание жизненно необходимыми веществами. Нарастает риск развития различных заболеваний. Например, очень частое следствие диет с недостатком белка или витаминов, это развитие иммунодефицита.
- К сожалению, расход жира в ответ на энергетический дефицит, не единственная реакция организма на диету. Во-первых, помимо жира теряется еще и мышечная ткань, а это весьма нежелательно. Ведь избыточный жир расходуется именно в мышцах. Во-вторых, соблюдение диеты приводит к замедлению обмена веществ и снижению расхода жира. Получается, что дальнейшее «сидение» на диете, хоть и вызывает закономерные мучения, но уже не ведет к снижению веса. Более того, замедление обмена веществ и уменьшение мышечной массы создает предпосылки, что после срыва вес у нашего пациента будет расти более быстрыми темпами.

Еще раз о комплексном подходе.

Итак, традиционные диеты несут в себе ряд свойств, которые не только не способствуют похуданию, но и зачастую ведут к более быстрому нарастанию веса. Но и основную задачу никто отменить не в силах. Действительно, похудание случается только в случае, если изо дня в день будет поддерживаться отрицательный энергетический баланс – преобладание расхода энергии над потреблением энергии с пищей. И возникает вопрос, как с учетом вновь выявленных обстоятельств нам решать наши задачи?

Можно наметить, по крайней мере, два пути оптимизации. А именно, комбинированный принцип построения питания и комплексный подход к похуданию.

Комбинированный принцип рекомендует иметь на вооружении сразу два режима питания – разгрузочный и поддерживающий, и чередовать их время от времени. Задача поддерживающего режима – просто препятствовать нарастанию массы тела. Вводить здесь какие либо запреты не требуется. Вполне достаточно посильно уменьшить содержание в пище жиров и в меньшей степени, сахаров. Соблюдать этот режим следует тогда, когда соблюдение разгрузочного в силу тех или иных причин затруднительно. Что касается разгрузочного режима, то его рекомендуется строить следующим образом. В вечернее время вводить небольшие ограничения, касающиеся опять же в основном жирных и сладких продуктов. Тогда как утром и днем ограничения могут быть более существенными. Такой ритм питания соответствует суточным колебаниям процессов расщепления и накопления жира. В первой половине дня у человека преобладают процессы расщепления. Организм наполняется энергией и нам более просто соблюдать даже жесткие ограничения. В вечернее время процессы расщепления жира замедляются. Соблюдать здесь разгрузочный режим проблематично. Но этого и не требуется. Вполне достаточно нежирового питания.

Комплексный подход, который нами уже упоминался, призывает нас вспомнить, что режим питания, это не единственный и далеко не самый удачный фактор побуждающий жир к расходу. Есть еще два – активный двигательный режим и так называемый позитивный психо-эмоциональный настрой. Эти два фактора повышают наш тонус, активизируют системы расщепляющие жир. В крови повышается уровень питательных веществ и соблюдение разгрузочного режима значительно облегчается. Если тонизирующий режим подобран правильно, то очень часто мы можем наблюдать, что у человека значительно меняется пищевое поведение – ему теперь надо мало пищи, значительно снижается потребность в лакомствах, увеличиваются интервалы между приемами пищи. Возникает очень интересная ситуация – человек может сохранять очень высокое качество питания – есть, когда хочет, что хочет, и в общем-то, сколько хочет, и при этом худеть. Для поддержания этого состояния порой оказывается достаточно соблюдать несколько несложных правил – вот они:

- Избегайте запретов.
- Старайтесь кушать почаще

- Темп еды должен быть по возможности медленным. Самый простой способ замедлить темп еды, это питаться разнообразной пищей.
- Структура питания должна быть изменена в пользу нежирных белковых и сложнуглеводных продуктов. Основой питания должны служить нежирные молочные и кисломолочные продукты, творог, нежирные мясо и рыба, хлеб, макароны и крупяные изделия, а так же овощи и зелень. Жирные и сладкие продукты следует есть в небольших количествах, в основном для лакомства, когда вы уже сыты нежирогенной пищей.

Два вида похудения

Похудание может быть *комфортным и насильственным*. И нам очень важно научиться отличать одно от другого. Как будет ясно из дальнейшего, только комфортное похудание может привести нас к успеху (снижению веса, и длительному поддержанию достигнутого результата). Тогда как насильственное способно дать лишь временный эффект, причем всегда меньше ожидаемого, которое дальше обязательно сменится срывом и повторным набором веса. Мы беремся утверждать, что через насильственное похудание, через постоянную борьбу человека с самим собой, его вес нарастает гораздо быстрее, чем, если бы он и вовсе не худел.

Комфортное похудание обусловлено свойством нашего организма расходовать жир для осуществления тех целей, на которые этот жир и был накоплен – движение, активная жизнь, творческий процесс и так далее.

И есть ряд ситуаций, когда вес снижается весьма вероятно, казалось бы, безо всяких на то усилий со стороны человека, или при небольших, даже в чем-то приятных усилиях.

Самый простой пример, известный большинству женщин. Лишние килограммы начинают «осыпаться» один за другим, стоит только влюбиться. В этом состоянии женщина испытывает странные ощущения независимости от еды. Она насыщается буквально небольшими порциями и может многими часами совсем обходиться без пищи. Но при этом она ест, что хочет и столько, сколько хочет. И она вполне удовлетворена своим питанием.

Состояние независимости от пищи и похудения без усилий можно встретить и в ситуациях, требующих от человека полной мобилизации,

например, когда нужно решать сложную многодневную производственную задачу. Многие вспоминают, что в такие периоды жизни еда буквально «не лезла». Приходилось делать над собой усилие, чтобы поесть.

Многие мои пациенты рассказывали, что они довольно здорово худели поменяв привычную обстановку. Например, уехав на несколько недель в санаторий, или в командировку в другой город. Они вспоминали состояние душевного подъема, чувство занятости собой, желание перемен. Худелось им в этом состоянии легко и комфортно. И никаких тебе запретов и тягот от соблюдения диеты.

И думаю, каждый из нас может вспомнить по одному, два периода в своей жизни, когда он испытывал что-то подобное. Можно вспомнить и то состояние бодрости, повышенного тонуса, независимости от пищи... Неправда ли, было приятно? Но тогда в это состояние мы попадали случайно, в силу некоего стечения обстоятельств. Теперь же мы научимся *создавать ситуацию комфортного похудения*, научимся ее поддерживать и в нее возвращаться.

И тогда сплошные бонусы – успешное похудание, хорошее самочувствие, повышение работоспособности, улучшение сна, повышение самооценки, создание у нас образа успешного преуспевающего человека. Не жизнь, а праздник!

Но все будет с точностью до наоборот, если мы примемся худеть Постаринке, через насилие над своим организмом. Постоянный дискомфорт, муки голода, недовольство результатом и, как правило, срыв. Но не будем о грустном. Лучше зададимся вопросом, как нам попасть в это самое комфортное похудание и не угодить ненароком в насильственное?

Напомню, что комфортному похудению помогают определенные изменения сразу по трем шкалам –в образе питания, в образе подвижности и в представлениях и настроении. Удачей для нас является, что эти изменения поддерживают и усиливают друг друга.

И давайте прямо здесь в таблице приведем те несколько признаков, по которым вы легко различите насильственное и комфортное похудание:

	Комфортное	Насильственное
Настроение	Хорошее, приподнятое, деятельное	Сниженное, близкое к депрессии или депрессия
Общий и мышечный тонус	Повышен	Снижен
Аппетит	Нормальный или даже пони-	Повышен

	Комфортное	Насильственное
	жен	
Волевые усилия, необходимые для поддержания процесса похудения	Небольшие, воспринимающиеся комфортно, повышающие уверенность в себе	Очень большие, часто на грани срыва, приводящие к дискофортам и неуверенности в себе
Самооценка	Повышена	Снижена
Работоспособность	Повышена	Снижена
Двигательная активность	Чаще повышена	Снижена
Жизненная активность	Чаще повышена	Чаще снижена
Отношение к результату своих похудательных усилий	Результат удовлетворяет	Результат всегда меньше ожидаемого
Стойкость результата	Результат стойкий	Результат кратковременный, быстро сменяется повышением веса

Комфортное похудание, как единственно возможное

Можно ли что-либо противопоставить так называемой традиционной тактике, тактике запретов, тактике изнурительных занятий спортом? Да, можно!

Похудание очень вероятно случается, если вы пребываете в хорошем ясном, (психолог сказал бы, в позитивном) настроении, питаетесь разумно и определенным образом тоничны и подвижны.

Настроение хорошее, нагрузки бодрят, а пища удовлетворяет. Это состояние нравится человеку само по себе. Он хорошо себя чувствует, много успевает, работоспособность его повышается. А раз так, у него есть все основания побыть в этом состоянии как можно дольше. А единственный способ добиться такого – научиться это состояние фиксировать и в это состояние возвращаться.

Задайте себе такой вопрос - стали бы вы применять ту или иную норму питания или тот или иной режим тренировок, если бы вы не ставили перед собой задачу худеть? Если да, то вы нашли то, что нужно. Если вряд ли, тогда и для похудения это не следует применять.

Давайте привыкнем – питание, двигательная активность и настроение тесно связаны друг с другом. Сидит человек дома, ничего не делает, ему скучно. И в этой ситуации он снова и снова хочет есть. Казалось бы, почему? Ведь он ничего не делает. Ему и энергии надо бы поменьше. Но в этом состо-

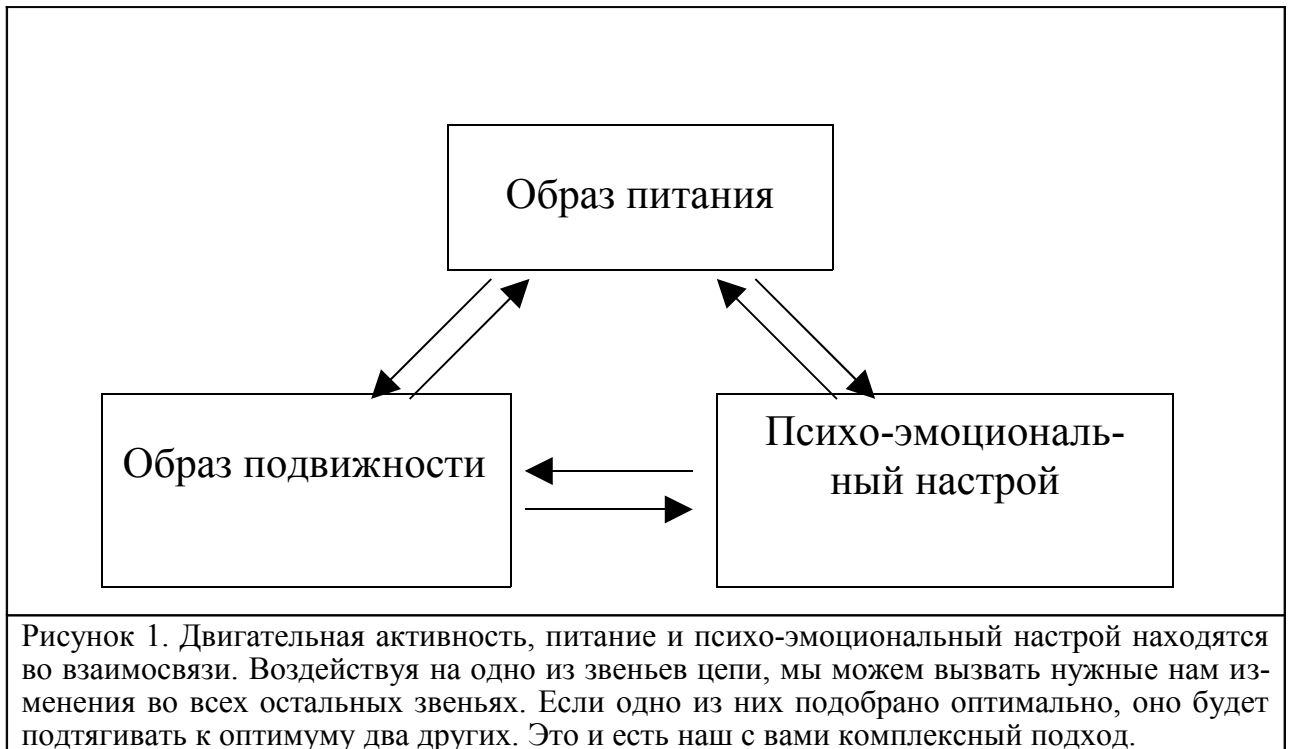
янии его организм принимается энергию накапливать, делать запасы. Он, как и организм любого животного, понимает ситуацию так, что наконец-то найдена пища, бежать больше никуда не надо. А иначе чего это он остановился и ничего не делает? А раз пища есть, то надо ее поглощать и накапливать энергию. Он так устроен. А где пища-то? Да вот же она! Целый холодильник. А если кончится, можно сходить в магазин и прикупить еще.

И противоположная ситуация. Человек несколько часов занят нужным делом, у него оно очень хорошо получается, ему чрезвычайно интересно и он буквально забыл о еде. Какой энергией в это время питается его организм? Энергией, извлеченной из жира, какой же еще? В тех ситуациях, когда это необходимо, наш организм прекрасно может извлекать энергию из запасов.

Отсюда правило:

Худеть, это изменять свой образ жизни, постепенно нащупывая такой, который будет нам нравиться, плюс, способствовать опережающему расходу жира.

И не забудем про наше ноу хау - ***комплексный подход***. Ведь, между образом подвижности, тоничностью, настроением и аппетитом имеется очень для нас важная взаимосвязь. (см. рис 1). Хорошее настроение поддерживает повышенный мышечный тонус и умеренный аппетит. Двигательная активность с одной стороны снижает аппетит, с другой повышает настроение. И если мы это учитываем, мы легко создадим режим, когда масса тела будет стабильной, или будет комфортно снижаться.



Итак, наша тактика:

Путем небольших изменений образа питания, образа подвижности и образа мыслей нащупать некий новый образ жизни (у каждого из нас свой), сам по себе приятный и приемлемый, который в отличие от имеющегося будет сопровождаться не накоплением жировой массы, а ее снижением и дальнейшим поддержанием веса на нормальном уровне.

Подобного рода изменения, вещь не скорая. Надо выяснить, что сейчас мы делаем не так, что именно мы должны изменить, и в какой степени, и с чего нам лучше всего начать? В общем, учиться, учиться и учиться. Но теперь хоть понятно, чему.

Глава 2. Наша с вами программа питания. Запреты под запретом

Главная цель, с которой мы кушаем пищу, это обзавестись энергией. Среднестатистический взрослый человек расходует в день 2200-2500 килока-

лорий¹. Мужчины несколько больше, чем женщины, молодые больше, чем люди в возрасте. И естественно, при тяжелом физическом труде энергии может тратиться раза в полтора-два больше, чем при умственном.

Известно, что с возрастом скорость обменных процессов несколько замедляется. Примерно на 6-10% в каждые 10 лет. Отсюда, кстати, и основная причина повышения веса в более зрелом возрасте. Привычные объемы пищи с годами становятся избыточными.

Энергия нам необходима абсолютно для любого нашего действия – поддержания обмена веществ, постоянной температуры тела, дыхания, сердечных сокращений, мышечной работы и так далее. Далек не все компоненты пищи обладают энергией, а только три. Это белки, углеводы и жиры. Несколько слов о каждом:

Белки

Это питательные вещества с энергетической ценностью в среднем 4,1 килокалории на грамм.

Основные источники белка	<p>Животный белок – мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко и кисломолочные продукты.</p> <p>Растительный белок – соя, фасоль, горох и другие бобовые культуры, пшеница, рожь, гречка и другие зерновые культуры.</p>
-------------------------------------	---

Роль белков в энергетическом обмене невелика. Организм извлекает из них не более 10-15% суточного объема энергии. Однако в структурном плане белки незаменимы. Мы используем их для строительства и постоянного обновления клеточных и тканевых структур. Из белка построены ферменты, антитела и некоторые гормоны. Организм не создает запасов белков, складывать их некуда, поэтому уже при небольшом их избытке в пище развивается чувство сытости. Кстати, период сытости после белковой пищи обычно продолжительнее, чем после углеводной и уж, тем более, жирной. Давайте запомним правило, которое нам в дальнейшем пригодится –

¹ Вспомним из учебника физики – 1 килокалория, это количество энергии, которое необходимо затратить, что бы нагреть 1 литр воды на 1 градус Цельсия при давлении воздуха в 1 атмосфере.

чем меньше возможности организма по утилизации тех или иных продуктов, тем более они сытны. И наоборот, сытность продукта тем меньше, чем в больших количествах он может быть запасен организмом

При отсутствии белка или его недостаточном содержании в пище развивается белковое голодание, и организм в поисках выхода принимается разрушать свои собственные клетки – мышечные, кровяные, клетки печени, почек, кожи. В обязательном порядке страдает иммунитет.

Отсюда вывод,

на фоне похудательных усилий мы ни в коем случае не должны допускать дефицита белка. Это опасно.

В диетологии различают полноценные и неполноценные белки. Полноценные белки, это те, аминокислотный состав которых максимально соответствует человеческим белкам, и значит максимально подходит для нашего белкового синтеза. Пищевые продукты, содержащие полноценные белки, это молоко и кисломолочные продукты, творог, мясо, рыба, яйца.

Неполноценные белки – это белки, дефицитные по каким-то незаменимым аминокислотам. Если белковый компонент нашего питания представлен только такими белками, то рано или поздно наш белковый синтез нарушится. Неполноценные белки, это белки злаковых, а из животных продуктов, белки сухожилий и хрящевой ткани. Промежуточное положение занимает соевый белок. По большинству аминокислот он очень близок к человеческому, но вот метионина² маловато.

Вообще, при планировании похудательного питания потребление белка лучше не сокращать. Во-первых, достаточное количество белка сделает ваше питание значительно более сытным. Во-вторых, присутствие белка ускоряет темп похудения. Ведь на расщепление белков

Режим питания будет гораздо комфортнее, а похудательный эффект более выраженным, если вы употребляете достаточное количество полноценного белка. Объясняется это тем, что на расщепление белка организм затрачивает относительно больше энергии.

² Одна из незаменимых аминокислот.

организм затрачивает процентов на 30 больше энергии, чем на расщепление углеводов, или жиров.

Единственное, на что нам надо обратить внимание. В некоторых продуктах белок соседствует с жиром. Например, в обычном молоке на 1 г белка приходится 1,25 г жира. В сыре на 1 г белка приходится 2 г жира, в жирном мясе соотношение жир-белок может доходить и до 3,5. И наоборот в нежирных продуктах этот показатель может составлять всего 0,1- (см. таблицу).

Таблица

Содержание белка и жира, а так же отношение жир/белок в некоторых продуктах (на 100 г продукта)

Продукт	Содержание белка (г)	Содержание жира (г)	Соотношение жир/белок*
Молоко 3,5% жирности	2,8	3,5	1,25
Молоко нежирное	3,1	0,5	0,16
Творог жирный	14	18	1,28
Творог нежирный	18	1,8	0,1
Судак	18,4	1,1	0,06
Шпроты	17,4	32,4	1,86
Яйца куриные	12,5	11,5	0,92
Свинина жирная	11,7	49,3	4,21
Печень говяжья	17,9	3,7	0,2
Белое мясо курицы без кожи	21,5	2,4	0,05

*Примечание. Соотношение жир/белок показывает сколько граммов жира мы получаем «в нагрузку» к одному грамму белка

Вывод очевиден,

выбирайте менее жирные белковые продукты, используйте меньше масел при приготовлении белковых блюд. И тогда вы получите все преимущества сытного питания и никакой жирогенности.

Углеводы

Их калорийность такая же, как у белков – порядка 4,1 ккал на грамм. Но, в отличие от белков, они в основном идут на извлечение энергии и лишь в небольших количествах на построение клеточных и тканевых структур.

Основные источники углеводов	<p>Источники сложных углеводов (крахмала) – хлеб, мучные продукты, крупы, макароны, картофель, горох, фасоль и другие бобовые культуры</p> <p>Источники простых углеводов (сахаров) – сахар и сладости (сахароза), фрукты (фруктоза), молоко (лактоза)</p>
-------------------------------------	--

Как источник энергии, углеводы идеальны – быстро всасываются в желудочно-кишечном тракте, быстро окисляются. Это основное питательным вещество человека. Из них мы извлекаем не менее 50% поступающей энергии.

Запасы углеводов в организме очень небольшие – где-то 100-150 г (порядка 400-600 килокалорий – где-то 20-25 процентов от суточной потребности в энергии). Больше не помещается. И поэтому возможности накопления углеводов впрямь весьма ограничены. Сытость от углеводов наступает очень быстро и значительно превосходит сытность от пищи жирной.

А теперь самое важное.

Долгое время полагали, что доля углеводов не пошедшая на образование энергии, прямиком перестраивается в жир. Когда же, в конце прошлого века, этот вопрос стал исследоваться специально, с применением радиоактивных меток, ученые были приятным образом удивлены, обнаружив, что доля углеводов, перестраивающаяся в жир в организме человека весьма и весьма не велика. Оказалось, что переход углеводов жир у человека возможен только при очень большом одномоментном поступлении их с пищей. Называется цифра порядка 300 – 400 г углеводов. В обычной жизни, при обычном питании такое случается очень редко. Для демонстрации приведем табличку:

Таблица

Масса различных продуктов, содержащая 300 г углеводов

Продукт	Количество, содержащее
---------	------------------------

	300 г углеводов (г)
Хлеб	600 г (одна буханка)
Сахар	305 г (15 столовых ложек)
Сваренный рис	2000 г (кастрюля)
Зефир	400 г
яблоки	3 кг (15 крупных яблок)

Данные исследования позволяют нам сформулировать чрезвычайно важный для нас вывод:

При обычных количествах потребления углеводы не идут на образование жира. Они принципиально нежирогенны.

Более того, как было выяснено, чем больше в питании человека хлеба, макарон, круп и картофеля, тем менее вероятно нарастание веса.

Друзья, избавляйтесь от предрассудков! Вывод о принципиальной нежирогенности сложных углеводов многократно проверен и перепроверен. Присутствие этих продуктов в нашем питании значительно улучшает комфорт, наполняет нас сытостью и повышает работоспособность.

Сложные углеводы защищают от набора веса!!!

В отношении сахаров некоторые ученые настроены скептически. Есть данные, что и сахароза (обычный наш сахар), и фруктоза (сахар, содержащийся во фруктах) все-таки способствуют накоплению жира в жировой ткани.

Сахара, в том числе и фруктоза, при чрезмерном их потреблении могут ориентировать обмен веществ на накопление жира. Но при потреблении их в умеренных количествах страшного не будет - прекрасный пищевой комфорт и стабильный результат!

Механизм этого явления довольно сложен. Мы коснемся его чуть ниже. Здесь же, что бы не портить общую оптимистичную картину от прочитанного, укажем – что если в пище человека мало жира, то нарастание веса невозможно при практически любом потреблении сахара и фруктозы. Это тоже один из центральных выводов современной диетологии.

Помимо крахмала наша пища содержит еще так называемые *неперевариваемые углеводные соединения*, которые еще называют *пищевыми волокнами*, или *клетчаткой*. Основная масса клетчатки поступает с растительной пищей. Клетчаткой богаты хлеб, крупы, овощи, фрукты и ягоды. Наиболее высоко ее содержание в отрубях, где оно достигает 40%.

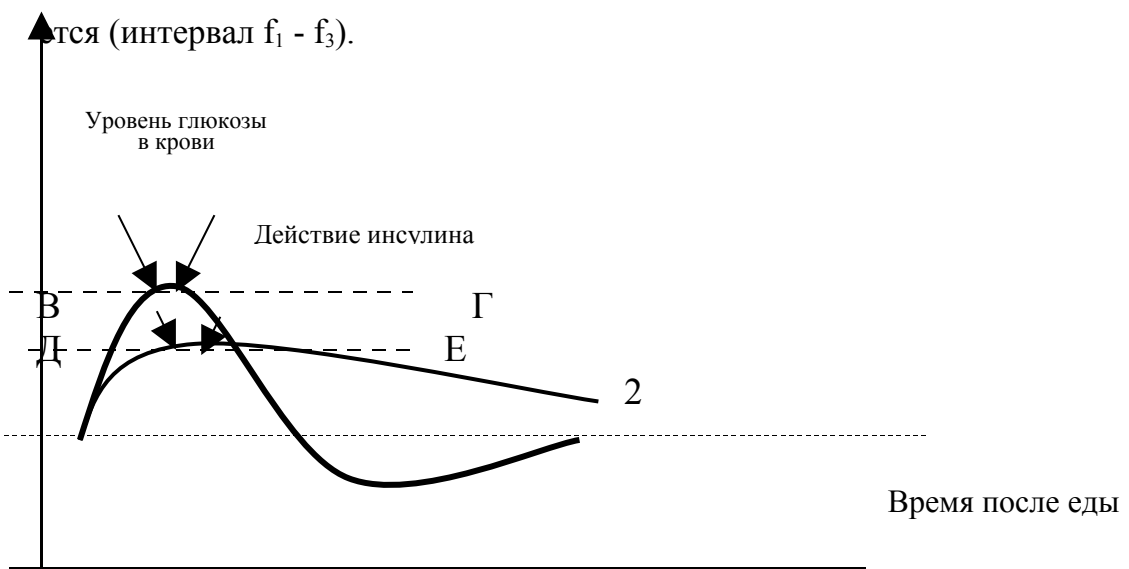
Клетчатка, это один из незаменимых факторов пищи. Попытки уменьшить содержание в пище волокон ведут к многообразным нарушениям здоровья, одно из которых, это избыточный вес.

Пищевые волокна замедляют всасывания сахаров в кишечнике. А значит, существенно увеличивают продолжительность состояния сытости и повышают комфортность питания.

Механизм данного явления демонстрирует рисунок. Если глюкоза из желудочно-кишечного тракта всасывается быстро, то соответственно, быстро повышается ее уровень в крови (кривая 1 на нашем графике).

Но в ответ на стремительное повышение уровня глюкозы поджелудочная железа реагирует большим, зачастую чрезмерным выбросом инсулина, гормона, основная функция которого, усиливать захват сахара тканями и тем самым снижать его уровень в крови. И действительно, содержание глюкозы в крови начинает так же стремительно падать до исходного уровня (линия АБ на нашем графике) и даже ниже. Но поскольку чувство голода очень тесно связано с уровнем глюкозы в крови, как только этот уровень станет меньше исходного, мы снова захотим есть. По сути, сытыми мы будем только на протяжении отрезка времени $f_1 - f_2$ на нашем графике.

События разворачиваются совсем по-другому, если глюкоза всасывается медленно. Уровень сахара в крови повышается тоже медленно, инсулин выделяется в адекватных количествах. Стремительного падения уровня глюкозы крови не происходит. Продолжительность периода сытости увеличивается (интервал $f_1 - f_3$).



Жиры

Жиры, это идеальный продукт для создания запасов энергии. Во-первых, очень энергоемкие – порядка 9,3 килокалорий на грамм вещества, а во-вторых, очень компактные. Так если запасы углеводов содержат до 90% воды, которая тоже что-то весит, то запасы жира практически безводные – чистая концентрированная энергия. Даже при нормальном весе в организме человека содержится порядка 12-15 килограммов жира. Если бы человек мог без проблем извлекать из жира энергию, этого количества ему хватило бы на 4-5 месяцев безбедной жизни. Но, к сожалению, организм не может извлекать все необходимое из жировых запасов. Например, головной мозг не может питаться продуктами распада жира. Мозгу нужна глюкоза.

<p><i>Основные пищевые источники жиров</i></p>	<p>Масла, включая растительные, спреды, маргарин, майонез, сметана, сало, животный жир, жирное мясо и рыба, яичные желтки, орехи, семена подсолнечника и тыквы, изделия из песочного теста, шоколад, кремы</p>
---	--

Есть у жиров и пластическая функция. Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе некоторых гормонов, являются источником жирорастворимых витаминов. Минимальная суточная потребность в жирах с учетом их пластической функции не превышает 30 г. При этом предпочтительней растительные и рыбные жиры (так называемые полиненасыщенные).

Для нас здесь важно запомнить, что организм предпочитает жиры накапливать, а углеводы расходовать.

Для полноты картины следовало бы еще упомянуть алкоголь. Его нельзя отнести ни к одному из основных классов питательных веществ. Калорийность спирта порядка 7 килокалорий на грамм. То есть 100 г водки содержат порядка 280 килокалорий, раза в полтора больше, чем ломоть хлеба величиной с ладонь. Алкоголь обычно увеличивает суточную калорийность. Продукт это не сытный, требующий основательной закуски. Всем известно, что после употребления алкогольных напитков аппетит обычно повышается. Так что для тех, кто озабочен контролем веса, спиртным лучше не злоупотреблять.

Энергетический обмен. Калории калориям рознь

Ежедневный энергетический обмен осуществляется следующим образом. Организм какую-то часть энергии получает с пищей, какую-то извлекает из запасов углеводов и жира. Какое-то количество энергии он расходует на обеспечение жизнедеятельности, какое-то количество отправляет обратно в запасы. Причем, что очень важно,

в первую половину дня наш организм «охотнее» мобилизует жировые запасы, а во вторую «охотнее» их пополняет. Таков биоритм.

Понятно, что если масса жира, извлеченная из жировой ткани, превосходит, массу жира, туда отправленную, наблюдается похудание. Если же, преобладает масса жира, отложенная про запас, то наоборот наблюдается увеличение массы тела.

Казалось бы, самое простое и логичное в этой ситуации, вообще ничего не есть или есть очень мало. Тогда организм для покрытия энергетического дефицита волей неволей будет мобилизовать жировые запасы. Но не тут-то было! Мобилизация жира из депо, только один из возможных ответов на энергетический дефицит. Более частый и весьма нежелательный для нас ответ – снижение расхода энергии. Как это проявляется? Некоторое снижение температуры тела. Мы ощущаем, что нам холодно. Замедляется пульс, становится реже дыхание, мы ощущаем слабость, быстро утомляемся, нам тяжело думать, у нас депрессия или апатия.

Снижение расхода энергии зачастую сводит на нет наши усилия по соблюдению диеты. И для нас очень важно с одной стороны, уметь такую реакцию вовремя замечать и принимать меры, а с другой стороны, строить нашу похудательную жизнь так, что бы расход энергии у нас оставался на исходном уровне, или даже возрастал.

Вот те ситуации, вследствие которых расход энергии снизится весьма вероятно:

- ◆ Слишком жесткая диета с обилием запретов, особенно на продукты углеводной группы.
- ◆ Монотонный принцип построения диеты – все запреты воспроизводятся изо дня в день.
- ◆ Диета, построенная без учета суточного биоритма накопления и расхода энергии, в частности диета с запретом на ужин, или еду после ужина

- ◆ Недостаточный сон
- ◆ Слишком интенсивные физические нагрузки, ведущие к утомлению. Игровые виды спорта, особенно в том случае, если ваша команда постоянно проигрывает

Чтобы предотвратить снижение расхода энергии оптимальна оздоровительная ходьба, или аналогичные виды нагрузок. Эффективны душ, ванна, полноценный сон, прогулки, в общем все, что поддерживает хороший деятельный настрой и тонус.

А в плане питания? Да, здесь тоже есть определенные резервы. Правило такое, чем лучше переносится тот или иной режим питания, тем менее вероятно снижение расхода энергии. А в плане переносимости оптимальны белково-углеводные рационы с ограниченным содержанием жира.

Лучше переносятся режимы питания с разрешенным ужином, чем режимы, при которых реализуется пресловутое правило «Не есть после 6 часов вечера».

Вообще, большая ошибка думать, что чем более сытный продукт, тем он более калорийный. И уж тем более ошибка считать несытную еду малокалорийной, и значит, помогающей похудеть. Как оказалось,

калорийность продукта и его сытность, далеко не всегда совпадающие понятия.

Например, много ли сытности в одной столовой ложке растительного масла? А ведь это целых 150-180 килокалорий. Примерно столько же содержится в 250 граммах сваренного риса или гречки, в 200 г нежирного творога, в 120 г сваренной телятины. Естественно, сытность мяса или риса гораздо более выраженная и продолжительная. Почему так? А потому, что разные питательные вещества имеют в организме разную судьбу и соответственно, вызывают у человека разные ощущения сытости. Например, углеводы, вещества с очень доступной, легко извлекаемой энергией, организм предпочитает расходовать преимущественно на текущие энергетические нужды (рисунок 3). Возможности по их накоплению, или по их переходу в жир весьма и весьма ограничены. Соответственно, углеводы уже при сравнительно небольшом их количестве в пище вызывают у нас чувство сытости, которое и заставляет нас прекратить еду.

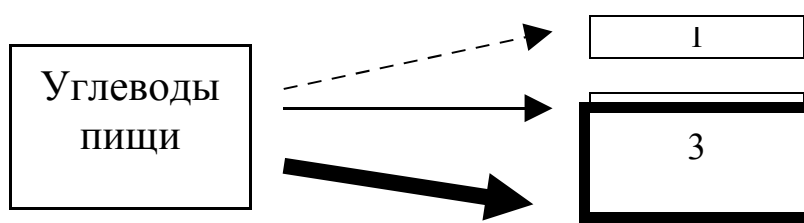


Рис. 3. Распределение углеводов пищи на долю, переходящую в жир (1), долю, уходящую в запас в виде гликогена (2) и долю, идущую непосредственно на энергетические нужды (3). Жир из углеводов образуется только при очень большом одновременном их поступлении с пищей.

Аналогично ведут себя и белки. Организм не создает их запасов. Все съеденные белки отправляются или на замену белковых молекул в клетках и тканях (пластическая функция), или меньшей частью на энергетические нужды. Много скушать белков мы не можем – некуда складывать. Отсюда, белковая пища так же довольно сытная.

И совсем другое дело, жиры. Возможности по их накоплению очень большие. Организм человека может накопить их и 15, и 20 и 50 килограммов. Их есть куда складывать. И поэтому организм предпочитает накапливать жиры, направляя большую их часть в запас (рисунок 4). И значит, при питании жирной пищей чувство сытости наступает значительно позже, чем при употреблении углеводной или белковой.

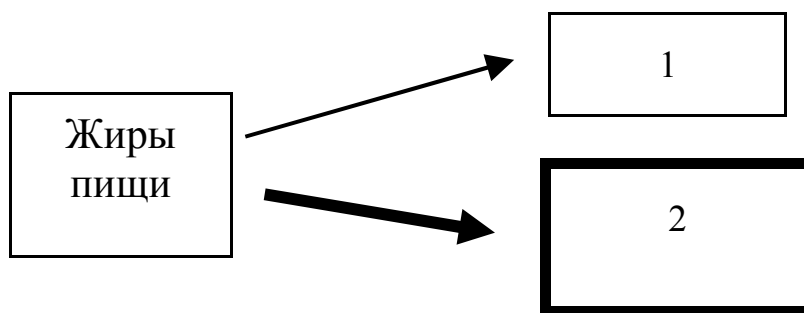


Рис. 4. Распределение жиров пищи на долю (1), направляемую на непосредственное извлечение энергии, и долю (2) направляемую в запас. При увеличении содержания жиров в пище преимущественно увеличивается доля жира, идущая на накопление.

Что будет, если человек ест преимущественно жирную пищу? Он, скорее всего, будет набирать вес. Ведь чувство сытости от жира наступает

позднее, и нам придется съесть значительно больше пищи³, прежде, чем мы почувствуем сытость. А что будет с человеком, который питается менее жирными продуктами? Он будет наедаться значительно меньшими количествами пищи, и его вес скорее будет оставаться стабильным, или даже немножечко снижаться. Ведь процессы расщепления жира идут в организме постоянно.

Важно это для нас? Чрезвычайно важно. Приведенные выше исследования позволили принципиально по-новому взглянуть на диетологию избыточного веса. Оказалось, что все основные продукты питания можно разделить на три большие группы – жирогенные, нежирогенные и промежуточные ***Жирогенные продукты***, это те, которые при привычных порциях потребления способствуют нарастанию веса. В эту группу следует отнести продукты с большим содержанием жира – масла, как животные, так и растительные, маргарины, сало, жирное мясо, сосиски, сардельки и колбасы с добавлением свиного фарша, пельмени, жирные молочные продукты, изделия из песочного теста. Из сладостей это шоколад, мороженое, жирные кондитерские изделия.

Нежирогенные продукты, это такие, которые не переходят в жир и вызывают довольно значительную сытость. Мы просто физически не можем употребить их в количествах, достаточных для перехода в жир. В эту группу входят:

белковые продукты – нежирное мясо, рыба, нежирные творог, молочные и кисломолочные продукты, яичные белки,

сложноуглеводные продукты – крупы, макароны, хлеб, картофель, нежирная выпечка,

овощи, не очень сладкие фрукты, зелень

Многие исследователи относят в эту группу и нежирные сладости – сахар, мед, зефир, пастила мармелад, варенье и так далее. Есть исследования, показывающие, что при существенном ограничении жиров в пище вес испытуемых не нарастает при практически любом потреблении сладостей⁴. И все-

³ Уточню. Когда мы, диетологи, говорим о количестве пищи, мы имеем в виду конечно же не ее массу, а энергетическое выражение. То есть, сколько калорий содержит та или иная порция еды.

⁴ Привожу работу, где об этом можно прочитать подробнее: Schlundt D. G., Hill J. O., Pope-Cordle J. et al. Randomized evaluation of a low fat ad libitum carbohydrate diet for weight reduction. Int. J. Obes. 1999. V.17, P.

таки, я бы советовал относиться к этим продуктам сдержанно. Они ни в коем случае не должны преобладать над сложными углеводами. Дело в том, что сладости стимулируют неадекватно большой выброс инсулина. А этот гормон среди прочих своих эффектов способствует повышению аппетита и накоплению жира жировой тканью. По сути, сахара, особенно при их большом содержании в пище можно отнести к группе *промежуточных продуктов*, то есть тех, которые сами жир не содержат, но повышают вероятность образования и накопления жира. Еще к этой группе следует отнести сладкие фрукты и алкоголь. Это плохо насыщающие, но довольно высоко калорийные продукты. Поскольку аппетита они не снижают (а порой даже и повышают) увеличивается потребление других продуктов, в том числе и жирных. Это способствует нарастанию веса. Однако напомним:

если маложирный (нежирогенный) режим питания соблюдается последовательно, то ни фрукты, ни алкоголь, особенно при умеренном их потреблении, не приведут к нарастанию веса.

Если продукт жирогенный, означает ли это, что нам его нельзя? Нет, конечно! Просто, содержание таких продуктов в нашем питании должно быть умеренным. В настоящее время для человека среднего возраста, не занятого тяжелым физическим трудом и имеющего избыточный вес врачи рекомендуют ограничить присутствие жира в пище до 40-45 г в день. Это позволит эффективно поддерживать вес, потребляя практически неограниченное количество прочих продуктов.

Идеальная программа питания. Ни один продукт не запрещен ни на один день

Большинство книг про похудание сразу начинаются с подробного описания какой-нибудь разгрузочной диеты. Мы с вами идем другим путем. Диета не главное! Главное, это хорошее настроение, хороший мышечный тонус, состояние «вовлеченности»! В этом состоянии организм начинает опережаю-

623-629. И еще - Astrup A, Ryan L, Grunwald GK, Storgaard M, Saris W, Melanson E, Hill JO The role of dietary fat in body fatness: evidence from a preliminary meta-analysis of ad libitum low-fat dietary intervention studies. Br J Nutr 2000 Mar;83 Suppl 1:S25-32

ще расходовать жир. Мы наполнены энергией и нам уже не надо обильной жирной еды. И задача режима питания состоит исключительно том, что бы это горение собственного жира поддержать и что бы опрометчиво его не прихлопнуть.

И отсюда ряд принципиально новых пожеланий, которые мы предъявим к нашему режиму питания:

- От пищи следует получать удовольствие. Она должна оставаться вкусной, разнообразной, новой и интересной. Следует худеть, оставаясь гурманом.
- Ни в коем случае нельзя себе ничего запрещать. У любого продукта, даже самого разжирогенного есть некое количество, которое совершенно не мешает нам худеть.
- Самое главное, *мы можем есть когда хотим, что хотим и сколько хотим!* Любое отступление от этого правила ведет нас к запретам, а куда приводят запреты, мы уже знаем. Они приводят к срыву и опережающему нарастанию веса.

Понятно, что с этими допусками наша программа будет принципиально отличаться от всех диет, известных ранее.

О сути программы

Наша программа питания последовательно воплощает в жизнь *правило золотой середины*. Она построена на разумном чередовании двух режимов питания.

Первый режим – это обычное маложирное питание, с небольшим ограничением сахаров, но не содержащее абсолютно никаких запретов. Его цель – поддерживать вес на достигнутом уровне. Худеть постоянно нельзя. Время от времени нам надо будет делать паузы. В эти-то периоды нам и понадобится питание, которое обережет нас от набора веса. И для этого будет вполне достаточно *уменьшить потребление жиров до 40-45 граммов в день и, может быть, процентов на 20-30 уменьшить потребление сахаров*. Наша

стратегическая задача научиться насыщаться нежирогенными продуктами, а жирогенные и промежуточные использовать по мере надобности, как лакомства, с целью получения от пищи максимального удовольствия. И нам все можно! А если ничего не запрещено, то научиться кушать мало жирного, проще простого. Ведь никто у нас ничего не отнимает! И завтра не отнимет!

Теперь давайте построим **разгрузочный режим**. Логика его такова – мы должны уменьшить калорийность питания, чтобы побудить наш организм расходовать жировые запасы. Но должны мы это сделать так, чтобы как можно меньше испытывать страданий, неудобств и дискомфорта. Очень удачными для решения этой задачи оказались диетические модификаторы, известные многим, как похудательные коктейли.

Механизм действия коктейлей для похудения

По моим наблюдениям, самое неприятное и трудное для всех, кто следит за весом, это борьба с собственным аппетитом. В стремлении им помочь медицина изобрела довольно много разных способов, каждый из которых, однако не лишен недостатков.

Например, фармацевтический способ, построенный на применении лекарств. Да действительно, под действием химических веществ аппетит несколько снижается, но часто с побочными эффектами. Ведь аппетит, это одно из наших желаний, которое возникает в головном мозге и управляется примерно по тем же законам, что и другие желания. Применяя химический удар по мозгу, грубо вмешиваясь в его биохимию, мы часто наряду со снижением аппетита получаем нарушение настроения, изменение поведения, возбуждение, нарушения сна, снижение либидо, гипертонические кризы и так далее.

Не лишено недостатков и кодирование – психологическое воздействие на наше сознание. Наряду с некоторым снижением аппетита здесь может случиться депрессия, обострение личностных проблем и застарелых конфликтов. Да и по большинству независимых оценок, эффект кодирования весьма скромный и непродолжительный.

Казалось бы, тупик? Но здесь подоспела неожиданная помощь. Оказалось, что с аппетитом можно легко управиться с помощью... питания! Диетологами было открыто явление, свойственное некоторым видам пищи. **Оказалось, что сытность ряда продуктов существенно выше, чем их калорийность. Эффект этот получил название «максимум сытости при минимуме калорий».** И оказалось, что продукты, которые использовались для похудения уже лет двадцать, так называемые похудательные коктейли или, говоря по научному, диетические модификаторы, обладают этим свойством в наибольшей степени.

Наши исследования коктейлей Доктор слим и Энергетик слим показали, если испытуемые за 10-15 минут до еды выпивали порцию такого коктейля (40 – 45 килокалорий), то калорийность их последующей трапезы оказывалась в среднем на 35-40% ниже, чем в контроле. Испытуемые легче контролировали свое питание, ели медленнее, легче насыщались меньшим количеством пищи и меньше нуждались в лакомствах.

С чем может быть связан этот эффект? С тем, что какая-то часть нашего аппетита определяется потребностью организма в незаменимых факторах пищи (белок, аминокислоты, витамины и микроэлементы, а так же небольшое количество углеводов для запуска процессов горения). При недостатке любого из них замедляется течение обменных процессов и возникает чувство голода. Но все эти факторы традиционно включаются в состав похудательных коктейлей.

Существует две основные схемы применения диетических модификаторов:

Плавная программа

Доктор слим или Энергетик слим принимается по 1 порции за 10-15 минут до еды. Плюс еще одна–две порции в качестве закусок между основными приемами пищи и на ночь. Питание рекомендуется в целом не очень жирное и по возможности не очень сладкое. За счет снижения аппетита наблюдается комфортное снижение суточной калорийности и плавное похудение в среднем на полтора-три килограмма за месяц. Выраженность эффекта повышается, если сочетать эту программу с тонизирующими упражнениями и тренировками типа оздоровительной ходьбы.

Интенсивная программа

Доктор слим или Энергетик слим в количестве 3-4 порций употребляем до ужина. Ужин строим преимущественно из нежирных продуктов. В течение дня кроме коктейля допускаются овощи (кроме картофеля) в общем весе 800 г, плюс три-четыре зерновых хлебца или три-четыре ломтика отрубного хлеба.

Непосредственно минут за 15 до еды для снижения аппетита желательно принять еще порцию коктейля. Допускается и поздний ужин – порция коктейля плюс ломтик отрубной булочки.

Отличительная особенность подобного режима – отсутствие запретов на что-либо даже на 1 день.

Вы можете по своему усмотрению выбирать рецепт следующего дня. Если вы бодры и полны намерений побыстрее похудеть, то можете исполнять интенсивную программу. Если особого настроения нет, если есть проблемы на работе, тревожащие обстоятельства, и вы чувствуете, что интенсив будет для вас тяжеловат, то можно соблюдать плавную программу.

По нашим данным, при 5 днях интенсива в неделю средний результат похудения составляет – 4-5 кг за месяц.

Сейчас в аптеках продается много различных похудательных коктейлей. На что следует обратить внимание при выборе?

1. Внимательно посмотрите, что написано на коробке. Нежелательно, чтобы на 100 грамм сухой смеси приходилось больше 10 граммов жира.

2. Проверьте, насколько близко содержание белка к содержанию углеводов: оптимальным считается, если на 1 грамм белка приходится 1-1,5 граммов углеводов, но не больше.

3. Цена. В ряду аналогов не стоит гнаться за дорогими смесями – обычно они не имеют каких либо преимуществ перед более доступными. Цена упаковки Доктора Слима (примерно 20 порций) – обычно не превышает 130-140 рублей.

Диетические модификаторы, это очень удачный выход из ситуации. Они позволяют решить ряд обязательных проблем, возникающих при применении обычных диет:

- ◆ Они снимают необходимость в тщательном подсчете калорий. Теперь разгрузочный режим себе может подобрать любой человек. Для этого вовсе не обязательно быть высококлассным диетологом.
- ◆ Они безопасны и очень хорошо переносятся людьми. Они позволяют построить питание, в котором нет запретов. Причем каждый из нас может легко подработать программу под свои привычки питания.
- ◆ Эти схемы распространяется и на поддержание веса, что значительно снижает риск повторного набора лишних килограммов.

Единственное, что может подвести человека, это неоправданно высокие ожидания.

К диетическим модификаторам ни в коем случае нельзя относиться, как к чуду, как к волшебному заклинанию типа «сим-сим, откройся!». К ним лучше относиться, как к инструменту, как к ключу, который позволит без лишних усилий открыть нужную нам дверь!

Остается один вопрос, который мне задают довольно часто:

«Доктор, а не получится ли так, что целый день питаюсь коктейлями, а к ужину так проголодаюсь, что съем непомерное количество пищи и там самым сведу на нет все свои предыдущие усилия?» Отвечаю, нет, не получится! И вот почему.

Многочисленными исследованиями, в том числе и нашими, доказано, что если вы едите не торопясь и в основном маложирную пищу, то вы получите очень высокое чувство сытости буквально от 500- 600 килокалорий. Плюс еще 600-700 килокалорий в течении дня. Получается 1200-1300 килокалорий. Это, безусловно, разгрузочный режим.

Теперь рассмотрим несколько приемов, позволяющих уменьшить калорийность питания, в полной мере сохранив сытность и пищевой комфорт:

Прием, позволяющий есть медленно естественным образом. Правило большой тарелки

Возьмите большую тарелку и положите на нее всего понемногу – мясо, кусочек рыбы, несколько видов гарниров, соус. В качестве гарниров можно использовать сваренные рис и гречку, зеленый горошек, фасоль, ленточные грибы. Плюс, овощная нарезка, ломтик отрубного хлеба. Это блюдо, переходя от кусочка к кусочку, вы естественным образом будете есть медленно. Ведь всякий раз с каждым новым кусочком вы будете получать новое вкусовое сочетание, как бы заново пробовать пищу.

Прием, позволяющий естественным образом наесться малым количеством жирной, но вкусной пищи

На такую тарелку можно положить и несколько ломтиков жареного во фритюре картофеля, или пару сваренных пельменей или любых других жирных продуктов. В сочетании с большим количеством нежирной пищи вы получите сытное блюдо, чувство насыщения и удовольствия от небольшого количества пусть жирных, но по-особому вкусных продуктов.

Прием, позволяющий лучше контролировать себя во время еды.

Правило предварительной еды

За 10-15 минут перед обедом или ужином можно маленькими глоточками выпить стакан слабо сладкого чая с молоком, или стакан нежирного молока или порцию похудательного коктейля. Можно съесть небольшую порцию нежирного творога или творожной смеси с ряженкой и крупами или фруктами. Обычно калорийность такой порции оказывается раза в два меньше, чем то количество калорий, на которое удается безболезненно уменьшить основную еду. Например, обычно человек съедает в обед пищи на 600 калорий. Перекусив перед едой калорий на 50, он потом съедает в обед калорий 400. И наедается. Выигрыш – 150 калорий!

Друзья, еще раз повторяю, соблюдать разгрузочный режим следует тогда, когда к этому есть силы, желание, а так же благоприятная обстановка на

работе и дома. Если что-то мешает, если соблюдать интенсивную программу некомфортно, переходите на плавную. После того, как вы решите свою жизненную ситуацию, у вас вновь появится настрой и желание худеть.

Как, применяя наши правила, можно избежать переедания на ужин

Перед уходом с работы слегка перекусите – ломтик творога, ломтик отрубной булочки, стакан чая с молоком или порция похудательного коктейля.

Часть путь до дома пройдите пешком. Это позволит вам снять излишнее психо-эмоциональное напряжение, накопленное за день. Или, если нет возможности прогуляться, примите теплый душ или ванну.

Минут за десять – пятнадцать до основной еды снова закусите. В качестве предварительной еды можно использовать похудательный коктейль типа «Доктор слим» или «Энергетик слим».

Ешьте медленно. Если чувство сытости появилось раньше, чем вы съели запланированное количество пищи, отложите его на более позднее время

Эти же рекомендации помогут вам, если вы испытываете повышенный аппетит после тренировки. Кстати, повышение аппетита, слабость и утомление после тренировки обычно говорят о том, что вы используете слишком интенсивный тренировочный режим. Такой режим может препятствовать похудению.

Уменьшаем жирность, одновременно повышая качество питания

Маложирное питание на сегодняшний день самая эффективная и самая легко переносимая программа контроля за весом. Есть у нее и еще одно преимущество. Маложирное питание не только легко переносится, но и легко исполняется. Список жирных продуктов не такой уж и большой. Продуктов с незначительным содержанием жиров гораздо больше (см. таблицу).

Продукты с большим содержанием жира	Продукты с небольшим содержанием жира
масла, маргарины, сало, жирное мясо, жир-	нежирное мясо, рыба, нежирные творог, мо-

ные молочные продукты, изделия из песочного теста, шоколад, мороженое, кремы	лочные и кисломолочные продукты, яичные белки; сложноуглеводные продукты (крупы, макароны, хлеб, картофель, нежирная выпечка), овощи, фрукты, нежирные сладости — сахар, мед, зефир, пастила, мармелад, варенье и т. д.
--	---

И не надо запрещать себе продукты из «жирного» списка. Есть много подходов, которые позволяют, и сохранить в нашем рационе все эти вкусоности и при этом довольно значительно снизить жирность питания.

Вот эти подходы:

1. Статистический подход

Самый простой способ кушать поменьше жирного, это есть побольше нежирного!

Жирность рациона будет значительно ниже, если использовать в пищу больше хлеба, макарон и круп. Эти продукты благодаря их высокой сытности очень быстро вызывают насыщение, и мы рефлекторно уменьшаем потребление других продуктов, в том числе и жирных. Имеются прямые исследования, показывающие, что сложные углеводы защищают нас от набора веса. Таким же действием обладают и овощи. Чем больше в рационе овощей, тем меньше жирность питания.

Сюда же можно отнести и пожелание кушать побольше рыбы и молочных продуктов. При увеличении их доли в питании человек естественным образом уменьшает потребление мяса, а значит и жира. Ведь мясо в среднем содержит больше жиров, чем молоко или рыба.

Выигрыш в виде уменьшения жирности можно получить, если чаще использовать супы без так называемых поджарок – пережаренных в растительном масле лука и морковки, а так же, если есть молочные и овощные супы чаще, чем мясные.

При увеличении в пище отварных и тушеных блюд мы будем наблюдать уменьшение доли жареной пищи, и соответственно масел, которые мы используем при жарке.

Кстати, статистические методы хорошо воспринимаются худеющими, так как вместо привычного «вам это нельзя!», или «это надо есть как можно меньше!», рекомендуют, наоборот, есть побольше той или иной пищи.

2. Аналоговый подход

Используем менее жирные продукты в ряду аналогичных.

Например, творог может быть жирностью и 0, и 5, и 7 и даже 18%. Понятно, что используя нежирный творог вместо жирного мы избегаем нагрузки жиром в 18-20 г на каждую порцию.

Стандартный майонез имеет жирность порядка 72 - 80%, Но есть и легкие сорта, жирность которых 25-30%. Применение такого майонеза вместо традиционного позволяет уменьшить жирность каждой порции салата в среднем на 5-6 г

Пельмени с добавлением свиного сала имеют жирность 35-40 г на порцию. Пельмени из мяса птицы имеют жирность порядка 5-7 г. Выигрыш, около 30 г «не съеденного» жира на каждую порцию.

Молоко. Жирность его так же может колебаться от 0,05% до 6%. Соответственно стакан молока может содержать и 0,1 и 12 г жира. Понятно, что первое для нас гораздо лучше, чем второе. Это в полной мере касается и кисломолочных продуктов – йогуртов, простокваш и так далее.

Несколько труднее найти замену сырам и сметане. Но и здесь можно кое-что подобрать. Например, вместо сметаны идеально подходит так называемая «сметанка», которую мы активно рекомендуем нашим пациентам – мягкий нежирный творог, перемешанный в соотношении 1:1 с ряженкой. По вкусу, консистенции и свойствам эта смесь очень похожа на обычную сметану. Но жира в ней в 15 раз меньше.

Вместо сыра иногда можно использовать плотный подсолнечный творог. Кстати, обратите внимание – по ГОСТу содержание жира в сырах указывается в пересчете на сухой остаток. Поскольку сыры всегда содержат воду, фактическая их жирность обычно раза в полтора-два ниже заявленной. То есть, если на этикетке Российского сыра указано – 45% жирности, то на

самом деле там вряд ли будет больше 25%. Еще меньше жирность у так называемых мягких сыров – сулугуни, адыгейский, брынза и так далее. Там фактическое содержание жира обычно не превышает 12%. Наконец, сейчас в продаже появляется домашний сыр, очень, кстати, вкусный. Так вот, его жирность не выше 5%.

Десерты и сладости. Порция молочного мороженого содержит на 10 г меньше жира, чем порция сливочного. Жирность стандартной 100 граммовой плитки шоколада – 45-55 г, тогда как 100 г порция зефира, или мармелада, жира не содержат вовсе.

Ни в коем случае не следует запрещать себе жирные продукты. Имеется масса способов, как нам их есть, получать удовольствие и при этом худеть

Опять же повторим. Речь не идет о полной стопроцентной замене жирных продуктов менее жирными аналогами. Достаточно просто изменить соотношения. Например, раньше человек ел в неделю 4 порции пельменей обычных и одну порцию пельменей с мясом птицы, и всего получал с пельменями 145 г жира в неделю. Теперь наоборот, 4 порции пельменей из мяса птицы и одну порцию обычных. Суммарно – 60 г жира. Выигрыш 85 граммов в неделю, или 12 г в пересчете на день, или больше четырех килограммов в пересчете на год.

3. Подход третий – кулинарный

Уменьшаем жирность блюда в процессе его приготовления.

Например, при разделке мяса можно частично убирать видимый жир, жирность птичьего мяса уменьшается в 2,5-3 раза, если просто удалить кожу.

Очень известный прием – мясной бульон помешается на ночь в холодильник, а утром убирают поднявшийся кверху жир. Такая операция позволяет уменьшить жирность стандартной порции супа на 10-12 граммов.

Довольно много жиров мы получаем вместе с жареной пищей. Отсюда и распространенная идея, что для успешного похудания ни в коем случае нельзя есть жареное. Действительно, при жарке на масле продукты впитывают очень много жира. Например, стандартные картофельные чипсы имеют жир-

ность порядка 30 граммов на 100 г продукта, картошка, жареная по домашнему, содержит порядка 15% жиров, а ведь в самом картофеле жира практически нет. Весь жир попадает туда со сковороды. Но все чудесным образом меняется, если использовать не пригорающую посуду. Тогда для приготовления 3-4 порций жареного картофеля уйдет буквально 1, максимум две ложки растительного масла, и вы получите продукт с жирностью не более 3%. Одной ложки масла хватит, что бы пожарить 8-10 кусков рыбы. Это увеличит содержание жира в каждой порции всего на 2 грамма.

Мне удалось нажарить целое блюдо блинов, истратив на все это дело всего 5 г растительного масла. И очень приличные получились блинчики. Я взял сковороду с не пригорающим покрытием, прокалил ее, и вместо того, чтобы масло лить, я им смазывал, используя в качестве помазка половинку сырой картофелины. В результате из стакана муки, стакана молока жирностью 1,5%, одного яйца и 5 г растительного масла у меня получилось 7 блинов весом по 50 г каждый. Энергетическая ценность одного блина – 95 ккал, жирность – 2 г. Кстати, примерно такая же калорийность у груши, или стандартного ломтика хлеба. А стакан ряженки 4% жирности имеет калорийность 140 ккал.

Еще интересный прием. Довольно много жира впитывается при обжаривании кружочков кабачков и баклажанов. Их жирность может быть снижена путем обсушивания кусочков салфетками. «Выигрыш» с одной порции может достигать и 15 граммов жира.

Есть способы жаренья, которые не только не увеличивают жирность продукта, но, наоборот, уменьшают. В первую очередь это запекание на гриле, барбекю, запекание на решетке и другие формы так называемой инфракрасной кухни. Так, при запекании на шампуре жирность стандартной порции шашлыка уменьшается на 8-10 граммов. Близкий результат получится, если мясо запекается в фольге.

4. Гастрономический подход.

Уменьшаем жирность пищи уже непосредственно в тарелке, во время еды.

Здесь все просто – отрезаем куски жира и откладываем их в сторону, снимаем с птицы кусочки кожи, откладываем и оставляем более жирные кусочки торта, и так далее.

5. Гедонистический подход

Едва ли не самый главный.

Делим пищу на повседневную и лакомую. Задача первой нас насыщать, наполнять энергией, задача второй, доставлять удовольствие, наслаждение.

Наедаться лакомствами, все равно, что заливать в бензобак автомобиля французские духи. Машина может и поедет, но какой ценой!? Да и вряд ли такое «горючее» пойдет ей на пользу! Так что, ешьте лакомства, когда вы уже сыты, когда ваш организм уже наполнен энергией и питательными веществами. Тогда вас устроит совсем небольшое количество.

Еще несколько слов о шоколаде. Часто мои пациенты с целью похудеть или поддержать вес в порядке отказываются от этого лакомства. Но сохраняют в питании кисломолочные продукты. Но стакан ряженки 4% жирности содержит порядка 10 г жира. Столько же, сколько и четверть обычной плитки шоколада. И жир там и там один и тот же, молочный...

Ну и совсем простое пожелание. Чем медленнее вы кушаете лакомство, тем лучше вы улавливаете все тонкие оттенки вкуса.

Ориентироваться в жирности привычных продуктов питания поможет следующая таблица. Согласитесь, пользоваться ей гораздо проще, чем многостраничной таблицей калорийности.

Содержание жира в наиболее часто употребляемых продуктах (на 100 граммов продукта)

Продукт	Содержание жира
Говядина не жирная	5-10
Говядина жирная	до 30
Свинина мясная	25-35
Сало	70-75
Вареные колбасы (останкинская, док-	25-30 и более

торская и др.)	
Копченые свиные колбасы	35-45
Сосиски и сардельки	25-30
Пельмени с добавлением свиного фарша	18-25
Сливочное масло и маргарины	75-80
Топленое масло и кулинарные жиры	92-98
Растительное масло	95
Майонез	70
Сметана	25-40
Твердые и плавленые сыры	30-50
Семена подсолнечника, тыквы, орехи	30-50
Шоколад	40
Сливочное мороженое	15
Песочное печенье	12-25

Что бы наглядно представлять себе, какой выигрыш дает та или иная замена в питании в пересчете на стандартную порцию, обратите внимание на таблицу, приведенную ниже.

Группа продуктов	Жирный продукт	Менее жирный аналог	Выигрыш - примерное количество жира (на стандартную порцию), которое нам удалось не съесть и при этом полностью сохранить качество питания)
Молочные продукты	Молоко жирностью 5% 1 стакан	Молоко жирностью 1,5%	9
	Сметана 30% 1 ст.л.	«Сметанка» - смесь нежирного творога с ряженкой	5
	Сыр Российский 50 г	Плотный нежирный подсоленный творог	12
	Сливочный йогурт 6%	Нежирный йогурт	10
Мясо	Колбаса любительская 50 г	Телятина, запеченная в фольге	10-11
	Жареная свинина	Телятина барбекю	20
	Традиционные пельмени	Пельмени из мяса птицы	30-35
Майонез	Провансаль 1 ст.л.	«Легкий» майонез 20% жирности	15
	Торт бисквитно-кремовый	Торт «йогуртовый» 5% жирности	15

Десерты	Сливочное мороженое	Фруктово-ягодный щербет	12
	Пирожок с ягодной начинкой жареный	Пирожок с ягодной начинкой печеный	6-7

Содержание сахаров в пище уменьшить тоже довольно просто. Конечно, при условии, если вы не попытаетесь запретить их себе совсем. Человек очень быстро привыкает использовать меньше сахара в напитках. Чаще использует прохладительные напитки с заменителями сахара. Из хлеба чаще использует ржаной и отрубной хлеб и несколько реже – белый. Из круп хорошо бы чуть почаще гречку и чуть пореже манку.

Желательно, выстраивая стратегию вашего питания использовать не один какой-то метод уменьшения жирности, а сразу несколько, выбирая те из них, которые лучше всего подходят к данной ситуации.

Мы многократно исследовали, какова калорийность питания человека, если он уменьшает потребление жира до 35-40 г в день и не злоупотребляет сладким. Оказалось, что в этом случае калорийность его питания не превышает 2000-2100 килокалорий в день. Это полностью предотвращает нарастание веса даже у людей, ведущих относительно спокойный образ жизни и не занятых физическим трудом.

Когда одного маложирного питания вполне достаточно для похудения

Имеются обширные научные данные, в том числе и наши, непосредственно показывающие, что при умеренном потреблении жира, вес не только не нарастает, но и снижается с очень большой вероятностью. Средний темп снижения веса обычно небольшой, **порядка одного – полутора килограммов за месяц**. Однако достигается этот результат практически безо всяких усилий. Еды много, еда вкусная и разнообразная, и при этом ничего не запрещено!

А вот ситуации, в которых эффективность маложирных диет гораздо выше, чем в среднем:

1. Избыточный вес у детей и подростков. Действительно, простого уменьшения доли жира в питании часто оказывается вполне достаточным, что бы ожирение у ребенка сошло на нет. Конечно, если не ограничивать детей в их естественной подвижности. Подчеркну, что применять у детей жесткие разгрузочные режимы, нецелесообразно и даже опасно. Ограничение питания в раннем возрасте может нарушить развитие, привести к снижению иммунитета и к заболеваниям.

2. Избыточный вес у беременных. Здесь маложирное питание позволяет избежать сверхнормального повышения веса⁵. Соблюдение разгрузочных режимов на фоне беременности довольно опасно для здоровья женщины и ее будущего ребенка.

3. Период грудного вскармливания ребенка. Очень интересная ситуация. Дело в том, что только во время кормления организм человека *выделяет* жир. На каждые 100 г молока выделяется 3,5 г жира. И здесь можно худеть самым естественным образом, просто ограничивая потребление жира с пищей. Напомню, что и кормление, и беременность очень рискованные периоды в плане нарастания веса. Маложирное питание, как минимум сводит эти риски к нулю.

4. Избыточный вес у *Большого Босса*. Большой босс, это мужчина-начальник с явными признаками ожирения. Работа нервная, поесть некогда, стрессы, алкоголь, большое потребление жира, неуемный аппетит на ужин... Результат фатален. Но и соблюдение разгрузочной диеты невозможно – немедленно появляется раздражительность, рассеивается внимание, падает работоспособность. Прекрасный выход, маложирное питание. Если еще каким-то образом повысить двигательную активность, результат снижения веса может быть очень даже приличным.

5. Фитнес. Если человек последовательно занимается фитнесом, подбирает для себя *оптимальный* режим тренировок, и ставит задачу снизить

⁵ Нормальным считается, если за всю беременность женщина прибавляет не более 10 кг веса.

вес, у нас есть очень веские основания ожидать, что он будет худеть достаточно быстро при простом уменьшении содержания жира в пище.

Как победить аппетит

Нам очень важно помнить, что наша пища служит не только для удовлетворения потребностей организма в питательных веществах и энергии. Она обладает еще рядом так называемых сверхценных свойств. Пища защищает от тревоги, помогает успокоиться, «лечит» депрессию, спасает нас от скуки и одиночества. Для многих совместная трапеза, это важный фактор общения. По тому, на сколько женщина хорошо готовит, многие судят, на сколько она хорошая хозяйка.

Но потребление пищи сверх энергетических потребностей немедленно порождает проблему лишних килограммов, а попытки ограничить еду и похудеть немедленно актуализирует проблемы, от которых человек с помощью этой еды защищается. И развивается порочный круг.

Поскольку жизнь сейчас беспокойная у всех, периоды волнений есть в жизни каждого, может получиться, что похудательный режим, который весьма комфортно переносился нами в спокойном состоянии, при житейских неурядицах становится невыносимым. Финал известен – мучительная борьба с самим собой, резкое снижение качества жизни и срыв.

И что же делать?

Во-первых, следует успокоиться. Повышение аппетита при, или после тревожных ситуаций, это совершенно нормальное явление. Во-вторых, не нужно отчаиваться, полагая, что теперь нам никогда не избавиться от лишних килограммов. Существует довольно много приемов, позволяющих повысить контролируемость еды, или снизить ее жирогенность. И мы их сейчас рассмотрим.

Прием первый «Диетологический»

Запомним правило

Нельзя худеть все время, даже если вам этого очень хочется.

Мы уже говорили, наш организм можно уподобить паруснику, который плывет то при попутном ветре, то вынужден бороться со встречным. И если мы спокойны, уравновешены, настроение хорошее и деятельное, худеться нам будет легко. И в этом случае поднимаем все паруса и полный вперед! Но если мы в волнении? Если семейные или производственные неурядицы? И самое главное, все это усиливает аппетит? И любая попытка хоть как-то ограничить еду вызывает раздражение и делает состояние невыносимым? Тогда опускаем паруса и бросаем якорь. В нашем случае это переход на нежирогенное питание. Стараемся есть побольше нежирных белковых блюд – мясо, рыба, творог. Побольше крахмалистых продуктов – крупы и изделия из них, макароны, картофель. Жиры поменьше, особенно животного. Неплохо бы и посылно ограничить сахара. Едим почаще. Актуальны и такие правила, как более медленная еда и небольшие закуски перед основными приемами пищи. Худеть такое питание, может быть, и не позволит, но утешительный эффект даст, да и прибавки веса не будет.

Прием второй «Поведенческий»

Еда, безусловно, успокаивает. У нас есть все основания считать еду бытовым антидепрессантом. Кстати, далеко не самым вредным. Например, гораздо более вредные, это алкоголь и никотин. Да и если разобраться, применение химических антидепрессантных и успокоительных препаратов тоже не безопасно. Но помимо еды способностью успокаивать обладают такие бытовые воздействия, как прогулка на свежем воздухе, приятная ванна или душ. А так же чтение, хорошая музыка, интересные фильмы, и так далее.

Прием третий «Лечебно-физкультурный»

Антидепрессантной является и физическая тренировка средней интенсивности. Оптимально для нас, это ходьба в темпе процентов на 10-15 быстрее обычного. В течение получаса-часа. Из ощущений только приятные – чувство тепла, повышение общего тонуса и настроения. Никакой одышки и сердцебиения. Пульс не чаще 110 ударов, а дыхание не чаще 20 вдохов в минуту. Еще раз напомним. Подобного рода занятия действуют гармонизирую-

ще на весь наш обмен веществ и на весь организм в целом. Они запускают процесс расщепления жира и в силу этого снижают аппетит. Они оптимальны для похудения.

Прием четвертый «Сомнологический»⁶

Очень часто причиной тревоги, неустойчивого настроения, психологических срывов является недостаточный сон. В этом случае единственное, что нам может помочь, это нормализация сна. И необходимо озаботиться, как это лучше сделать. Но даже если наши неурядицы непосредственно с недосыпанием не связаны, улучшение сна все равно пойдет нам и нашему настроению на пользу. Тем более, как было установлено, недосыпание имеет прямое отношение к нарастанию веса, а хороший полноценный сон, к его снижению.

Прием пятый «Фармацевтический»

Старайтесь без крайней на то нужды не прибегать к помощи успокоительных, снотворных и антидепрессантных средств. Это небезопасно. Однако мягкие успокаивающие травяные сборы, почему бы и нет? Пустырник, боярышник, экстракт корня валерианы, мелисса, душица. Некоторые из них могут применяться и как настои для ванн.

Кстати, обратите внимание! Для решения психологической, в общем-то, проблемы можно с успехом применять методы, не имеющие прямого отношения к психологии. И не следует этим пренебрегать. Очень многие жизненные неурядицы проистекают именно из того, что мы не можем по-доброму позаботиться о себе любимом. Настроение бывает то плохим, то хорошим. Ходить всякий раз к психологу, не находишься. И очень часто фоном для плохого настроения служат плохая еда и малоподвижность. И наоборот, адекватное питание и активный двигательный режим способны перевести настроение из унылого в деятельное и приподнятое. Так что, друзья, делайте выводы!

Прием шестой «Психологический»

⁶ Сомнология, это наука, изучающая сон и расстройства сна

Для реализации этого приема нам может понадобиться помощь специалиста психолога. Но пока вы лишь обдумываете решение обратиться к специалисту, позвольте дать вам несколько психокорректирующих формул:

- ◆ Мы живем в человеческом обществе и вне него жить не можем. Все, что нам необходимо для жизни, мы, так или иначе, получаем от других людей. Отсюда, жизненно необходимо уметь ладить с другими людьми. Учитесь этому.
- ◆ Очень многие психологические проблемы человека порождены неприятием тех или иных сторон окружающей действительности. Помните, окружающая вас действительность измениться не может, как бы вам того не хотелось. Но вы можете изменить свое отношение к ней. И будет мир.
- ◆ Очень много волнений и тревог у человека возникают из-за обманутых ожиданий. Помните, никто не родился на этот свет с единственной целью, оправдывать ваши ожидания.
- ◆ У каждого человека есть только одна жизнь. Вы не в праве требовать от других людей, каких-то особенных жертв, потому что вы не сможете подарить им еще одну жизнь. Как ни старайтесь.
- ◆ Если вы полагаете, что ваши дети чем-то таким вам обязаны, помните, никто из них не просил вас производить его на свет.
- ◆ Тоже самое, если кто-то выдвигает права на вашу жизнь. Вы не просили его производить вас на свет, и у него нет для вас запасной жизни.
- ◆ Вы мучаетесь потерей близкого человека. Я глубоко вам сочувствую. Но если бы ваш близкий каким-то образом мог сейчас вас видеть, наверное, ему было бы приятнее видеть вас счастливым!
- ◆ Очень тягостным и разрушительным для человека является чувство вины. Гораздо более перспективно чувство ответственности за ошибку. Ошибка может быть выявлена и проанализирована. Даже

если вам не удастся свою ошибку исправить, вы приобретаете опыт, который позволит вам избегать подобных ситуаций в будущем.

- ◆ Положительных эмоций всего две – интерес и радость. Даже если пока особо нечему радоваться, интересуйтесь. Интересуйтесь окружающими вас людьми, их обстоятельствами, природой, событиями. Изучайте жизнь, изучайте людей, изучайте себя. Чрезвычайно полезное и увлекательное занятие. Кстати, удовлетворенный интерес, это гарантированная эмоция радости!
- ◆ Очень часто, стремясь к счастью, мы приобретаем квартиры, машины, дачи и тому подобное. Нам кажется, что вместе со следующим приобретением и будет нам счастье. Однако вместо него получаем обманутые ожидания, новые проблемы и чувство зависти к соседям, у которых этого оказывается больше, или оно им дешевле досталось. Гораздо более перспективен путь к счастью через достижение мира с собой и с окружающими вас людьми.

Глава 3. Приди в движение! Не пожалеешь!

Никто не любит страдать!

Полные люди почему-то убеждены, что они не любят двигаться. Это одно из расхожих заблуждений. Полные люди не любят совершать те нагрузки, которые, как им кажется, способны вызвать у них похудание. Например, бег или изнурительные занятия на тренажерах по часу-полтора в день. ***И правильно делают, что не любят!*** Потому что такого рода тренировки в массе своей ведут не к снижению веса, а к его набору. Ситуация такая же, как и с чрезмерными запретами в еде. Пока терпим, вроде что-то получается. Но терпеть эти невыносимые нагрузки противно человеческой природе. Следует срыв и набор веса.

Запомните! Нам нужны не рекорды, не самоистязания, нам нужно некое особое состояние мышц (назовем его оптимальным), при котором

наш накопленный загодя жир начинает в этих мышцах интенсивно разрушаться.

Это состояние возникает благодаря оптимальному объему движений, который у каждого свой, и который нам еще предстоит научиться находить. Но если этот объем найден, происходит ряд чрезвычайно важных для организма событий:

Во-первых, ***повышается общий мышечный тонус***, что уже само по себе переориентирует наш обмен веществ на расход жира. И мы переходим на питание запасами. Пища нужна нам теперь значительно меньше. Наш аппетит самым естественным образом снижается!

Если двигательная активность подобрана оптимально, у нас есть все основания ожидать повышения настроения и снижения аппетита!

Во-вторых, благодаря повышенному тону, улучшается настроение, мы становимся более позитивными в своих целях, меньше нуждаемся в пище, как в утешителе и, соответственно, без особых проблем можем есть меньше!

От теории к практике. Как найти свой оптимум движений?

Учтем самое главное,

Интенсивность и продолжительность движений в рамках оптимального двигательного режима – СТРОГО ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ. При подборе нагрузки нужно ориентироваться только на свои возможности и исходить только из собственных ощущений.

Если двигательный режим подобран оптимально, то на фоне нагрузки вы ощущаете прилив сил, хорошее настроение, чувство тепла в теле. Пототделение необильное, или отсутствует. Пульс не чаще 110-115 в минуту. Дыхание не чаще 20 в минуту. У вас ни в коем случае не должно быть одышки, сердцебиения, каких либо неприятных ощущений в области сердца, суставных и мышечных болей.

Очень простой тест, если во время тренировки вы можете поддержать несложную беседу, и это не приводит к одышке, значит, вы правильно угадали темп.

Еще один тест, если через пол часа от начала занятий вы чувствуете достаточно сил, что бы прозаниматься еще и час и два, значит темп тренировки подобран правильно.

Оптимальная нагрузка никогда не приводит к утомлению. Для нас очень важно не столько выжечь побольше жира во время тренировки, сколько вызвать повышение тонуса мышц, которое и дальше, много часов спустя, уже в покое будет обеспечивать повышенный расход жира в мышцах.

Если же на фоне нагрузки вы чувствуете одышку, обильное потоотделение, сердцебиение, неприятные ощущения в мышцах, если ваш пульс на фоне нагрузки превышает 120 ударов в минуту, а дыхание чаще, чем 20 в 1 минуту. Если после нагрузки вы утомлены, вас клонит в сон, у вас снижено настроение и жизненная активность, вы чувствуете боли в суставах и мышцах, значит, вы выбрали слишком тяжелую для себя нагрузку. Нужно ее уменьшить.

Ходить = худеть!

Не знаю, почему в головах худеющих укрепилась идея, что похудание, это бег. Очень часто мне приходилось слышать: «Вот, доктор, снег растает, куплю себе кроссовки, спортивные штаны и займусь бегом». И таял снег, и покупались кроссовки. Особо последовательные даже пробовали бегать. Но лишь у единиц получалось превозмогая мучения дотренироваться до того, что бег становился их оптимумом. Такое если и возможно, то только при очень высокой степени тренированности.

Мы же, с учетом всех высказанных замечаний, должны констатировать - для подавляющего большинства из нас бег, далеко не самый лучший вид похудательной нагрузки. По крайней мере, для начала занятий. Бег для нетренированного человека почти всегда оказывается очень травматичным занятием. Одышка и сердцебиение во время тренировки, мелкие растяжения и

разрывы мышечных и сухожильных волокон, травмы суставов, длительные мышечные боли после тренировки, все эти неприятности очень часто побуждают людей до срока прекратить занятия. Самый лучший для нас вид нагрузки, это так называемая оздоровительная ходьба!

Вот ее достоинства:

- Ходьба, это физиологичная нагрузка. Это тот набор движений, которые чаще всего используются человеком для перемещений. Гораздо чаще, чем бег, или плавание. Организм воспринимает ходьбу как совершенно нормальную, а не как какую-то экстраординарную стрессовую нагрузку.
- Ходьба обслуживается в основном энергией, освобожденной из расщепляющегося жира. Можно сказать, что ходить и худеть, синонимичные понятия. При беге и других интенсивных нагрузках в первую очередь расходуются углеводы.
- В акте ходьбы задействуется большинство мышц нашего тела, ведь помимо движений ногами необходимо еще и поддерживать равновесие тела, а значит надо включать и мышцы туловища и мышцы верхних конечностей.
- Темп ходьбы легко дозируется. Чувствуете, что взяли слишком большой темп, можно какое-то время идти помедленнее. Регулировать темп бега гораздо сложнее.
- Даже если вы не можете без одышки пробежать и ста метров, вы легко пройдете и два и три километра. А для начала большего и не требуется.
- Тоже немаловажное преимущество. Человек идущий не так обращает на себя внимание, как человек бегущий. Многие люди стесняются бегать. Если же они будут заниматься оздоровительной ходьбой, они просто будут производить впечатление спешащего человека. Не более.

Вот как это выглядит практически

Делай раз. Вы намечаете себе дистанцию. Это могут быть дорожки в парке, беговая дорожка на стадионе или тротуар на не очень шумной и людной улице. Примерно выясняете расстояние. Если это стадион, то длина его беговой дорожки равна 400 метров. Длину дистанции на улице можно измерить автомобильным спидометром.

Делай два. На вас удобная обувь, лучше спортивная и легкая одежда. Вы отправляетесь в путь. Тесная обувь, даже если при обычной ходьбе она для вас не травматична, при ходьбе в нужном нам темпе, может быстро набить вам мозоли.

Делай три. Вы в движении. Дыхание ровное, свободное. Ощущение прилива сил, тепла, повышения настроения, чувство бодрости появляются уже на второй – третьей минуте. Оптимальный для нас темп ходьбы примерно процентов на 10-15 больше обычного. То есть, если обычно вы идете со скоростью 5 км в час, то здесь надо идти чуть побыстрее, в час километров пять с половиной – шесть.

Продолжительность занятия может варьировать от 20 - 30 минут до часа, периодичность порядка 5-7 тренировок в неделю. Если понравится, то можно и больше. Если у вас нет времени на длительную тренировку, ничего страшного. Имеются научные данные, показывающие, что эффективность занятия отнюдь не снижается, если оно продолжается не 30 минут за раз, а по 10-12 минут три раза в день. При этом весьма ценны такие, небольшие на первый взгляд, нагрузки, как десятиминутная ходьба по пути на работу, или с работы, или во время обеденного перерыва.

Начинать, конечно же, следует с легких прогулок по 15-20 минут, проводимых в посильном для вас темпе, далее постепенно увеличивайте продолжительность и темп занятий.

При повышении уровня тренированности повышение интенсивности занятия можно обеспечить увеличением темпа ходьбы, ходьбой по пересе-

ченной местности, бегом-ходьбой, и для очень тренированных даже неспешным оздоровительным бегом.

Должен сказать, что в моей работе врача-похудолога самое сложное, это побудить человека хотя бы попробовать разок-другой так пройтись. Слишком глубоко в наше сознание въелась идея, что мы ленивы, малоподвижны и что для похудения необходимо бегать, а в малых приятных нагрузках никакого прока нет.

Но подавляющее большинство из тех, кто пробует, далее в том или ином виде включает эти нагрузки в свою жизнь. Слишком очевидны получаемые плюсы – хорошее настроение, повышенная работоспособность, легкость, успешность и так далее. И вам я настоятельно советую включать эти нагрузки не столько с целью похудеть, сколько с целью получить все эти самостоятельные бонусы. Тогда двигательная активность останется в вашей жизни навсегда. Будет улучшаться ваше здоровье, продлеваться жизнь, и в качестве премии, помогать поддерживать ваш вес в норме.

Итак, ходьба в темпе процентов на 10-15 быстрее, чем обычно, продолжительностью по 30-40 минут в день! Прекрасная, физиологичная нагрузка. Состояние легко контролируется, передозировать такую нагрузку практически невозможно.

Другие варианты ХОРОШЕЙ нагрузки

Есть у нагрузок одно неприятное свойство. Точно также как и пища, они имеют обыкновение «приедаться». И через какое-то время вам уже лень будет делать те упражнения, которые раньше казались вам такими приятными. Выручить может только чередование нагрузок. Поэтому, самое лучшее для вас, если ваш двигательный режим будет максимально разнообразным. Вот еще несколько видов нагрузки, которые могут нам пригодиться.

Занятия аэробикой в секциях.

В целом не плохо, но есть недостаток. Поскольку практически невозможно подобрать всю группу участников с одинаковой степенью тренированности, рекомендации тренера всегда для одних будут чрезмерными, а для других недостаточными. Поэтому, оптимально заниматься по индивидуальной программе, ориентируясь на ощущения, идущие от тела.

Не исключено, что занятия с инструктором будут для вас полезны как обучающие. Вас научат и нужным упражнениям и способам самоконтроля. А дальше вы продолжите занятия сами.

Велосипедные и лыжные прогулки

Темп и интенсивность нагрузки такая же, как и при оздоровительной ходьбе. Дыхание ровное, достаточное. Никаких дискомфортных ощущений. Ни в коем случае не следует доводить себя до утомления

Занятия танцевальной аэробикой в домашних условиях.

Если вы владеете принципами самоконтроля, это очень качественный вид тренировок.

Упражнения на аэробных тренажерах

Из бытовых это велотренажеры, беговые дорожки, степ-тренажеры. Главное, опять же самоконтроль. Данный вид нагрузок хорош и тем, что позволяет одновременно слушать музыку, или смотреть телевизор.

Упражнения в домашних условиях

Чередующиеся упражнения – наклоны, приседания, махи руками и ногами, наклоны туловища в положении лежа и так далее. Упражнения лучше делать в облегченном варианте стремясь к большему количеству повторений одного упражнения. Например, приседания лучше делать, опираясь руками на край стула, сгибание туловища в положении лежа легче делать, опустив ноги с кровати на пол, отжимания от упора легче делать, если упор высокий – на высоте подоконника, или выше. Выберите 4-5 наиболее приятных вам упражнений и совершайте их, чередуя «по кругу». Хорошее упражнение для дома, это бег на месте. Делайте это упражнение лучше обувшись в спортивную обувь, или стоя на мягком коврике.

Ходьба вверх-вниз по лестницам

Следует учесть, что этот вид упражнений более интенсивен, чем ходьба по ровной поверхности, поэтому будьте внимательны с выбором темпа движения. Вас должно «хватить» минимум минут на 10-12. И обязательное условие, никаких одышек и сердцебиений.

Оздоровительный бег

В последствии по мере нарастания вашей тренированности возможен и так называемый оздоровительный бег. Требования те же – пульс порядка 110 в 1 минуту, достаточное дыхание, чувство бодрости, повышение тонуса и настроения. Хотя, не пренебрегайте такими промежуточными видами нагрузки, как бег-ходьба, ходьба в быстром темпе по пересеченной местности.

Не следует забывать и об утренней тонизирующей гимнастике, которую мы в обиходе называем зарядкой. 10-15 минут бодрящих движений утром перед началом трудового дня. Расход энергии при этом небольшой. И это не главное. Главное, что такая зарядка повышает мышечный тонус, а значит, стимулирует расщепление жира и снижает аппетит. Что нам и надо!

Глава 4. Частная похудология

Целлюлит

С мужской точки зрения, проблемы целлюлита, в общем-то, не существует. С точки зрения женщин, нет проблемы страшнее!

Однако, так или иначе, подобного рода изменению кожи – это совершенно нормальное явление. И те, кто считает его каким-то специфическим заболеванием, сильно заблуждаются⁷. Это не болезнь, это особенность строения кожи и подкожной жировой клетчатки в областях, из которых организм женщины извлекает жир для образования молока. И уже отсюда понятно, почему целлюлита практически никогда не бывает у мужчин.

У женщин проявления целлюлита могут быть и при совершенно нормальном весе, но при избыточном он более заметен.

Сгладить проявления целлюлита позволяют две группы воздействий.

0 1. Воздействия, направленные на повышение тонуса кожи.

Кожа в своем составе имеет мышечные и эластические волокна, которые поддерживают её в тонусе. Эти волокна и создают контуры тела. Когда их тонус выше, кожа подтягивается, улучшаются очертания фигуры и

⁷ Ошибочен сам термин. В медицине суффикс –ит означает воспаление. Сравните – ринит, аппендицит.

немного разглаживаются проявления целлюлита. Например, многие замечали, что после прохладного душа фигура выглядит стройнее. Это происходит потому, что холодная вода тонизирует мышцы кожи.

А значит, все, что повышает тонус кожи, помогает уменьшить эффект целлюлита.

Поэтому существенно помочь в борьбе с целлюлитом могут также массаж, направленный на повышение тонуса кожи, подводный душ-массаж, джакузи, обертывания, применение поверхностно активных кремов.

1 2. Действия, направленные на уменьшение жировой клетчатки в “целлюлитоопасных” местах.

Имеется в виду создание мягкого жиромобилизующего режима. Уменьшая массу жировых отложений, мы естественным образом уменьшаем и проявления целлюлита. Общий похудательный режим лучше сочетать с местными воздействиями – массаж с растиранием подкожной жировой клетчатки, физические упражнения. Замечено, что организм скорее расходует жир из тех областей, где активно сокращаются мышцы.

Как худеть в «проблемных зонах»?

Очень близко к проблеме целлюлита лежит проблема похудения в области бедер, ягодиц, нижней трети живота, то есть в так называемых «проблемных зонах». Накопление жира в этих местах связано с детородной функцией. И с точки зрения природы даже хорошо, что его там много. Это повышает способность женщины выносить, родить и выкормить малыша. Но с точки зрения современных стандартов фигуры это плохо. По современному эталону широкие бедра не в моде. И отсюда комплексы неполноценности, и желание побороться с тем, что, в общем-то, нормально и естественно.

Должен предупредить. Применение жестких диет в этой ситуации приведет к несимметричному похуданию – выраженному расходу жира в области лица, шеи, груди, тогда как из проблемных зон жир будет уходить в последнюю очередь. Все правильно, это стратегический запас.

Помочь делу может мягкое комфортное разгрузочное питание, которое мы во всех нюансах рассмотрели выше. И на фоне питания упражнения, массаж и водные процедуры. Эти воздействия помогут стимулировать расход жира именно из этих областей, а режим питания создаст необходимость этого расхода.

Новый год и другие праздники. Радоваться, или плакать?

Для худеющего весь этот Новый год – тихий ужас. Действительно – две недели законного безделья с обязательными застольями и алкоголем. Какая уж там диета?! При таком «режиме» можно набрать и три, и четыре килограмма. Просто, волосы дыбом... И все-таки, бояться этих праздников не следует. Если уж на то пошло, некоторым моим пациентам даже удавалось на протяжении этих двух недель худеть. Но я бы так задачу не ставил. Гораздо более реальная и легко исполнимая задача, это не набирать вес и получать удовольствие от жизни. Для этого вполне достаточно будет, если питание ваше будет не очень жирным, а сам процесс празднования не очень сидячим. И что бы с этой задачей можно справиться, нам надо понять, как готовить, как есть, как пить алкоголь, как прогуливаться и как взвешиваться, и как при этом интерпретировать результат. Итак:

Как готовить

Основное на новогоднем столе, это салаты, а основной компонент салатов, это майонез. И от жирности этого майонеза напрямую зависит, будет ли этот салат жирогенным блюдом, или вполне диетическим. Судите сами – порция обычного салата «Оливье» с обычным майонезом 70% жирности содержит где-то граммов 20 жира. Та же порция с майонезом 20% жирности – только 5. Аналогичная ситуация и с любым другим салатом. Например, очень популярный у нас салат – сельдь под шубой – с обычным майонезом – 26 г жира на порцию, с легким майонезом – только 9.

Другие способы сделать салаты менее жирными – взять вместо жирной колбасы нежирную ветчину, или сваренное нежирное мясо, взять вместо

жирной сельди значительно менее жирную скумбрию, или горбушу. В столь популярный у нас салат «Мимоза» вместо рыбных консервов в масле подошла бы консервированная рыба в собственном соку.

Прекрасная заправка для салатов – мягкий нежирный творог, смешанный с кефиром или ряженкой с добавлением соли, рубленой зелени и специй. В отличие от сметаны, жирность которой может достигать и 40%, жирность нашей заправки не превысит и 2%.

Можно приготовить и другие закуски с меньшим количеством жира. Так для нарезок можно использовать нежирную копченую говядину, копченые грудки курицы или индейки. Сравнительно низкой жирностью отличается и рыба, особенно тресковые сорта, судак, сайда. Она может подаваться в виде балыков, или обжаренной на не пригорающих поверхностях с небольшим количеством масла, или на гриле.

Минимальна жирность у хлеба, а в овощах фруктах и прохладительных напитках жир отсутствует вовсе.

Все эти правила легко исполнить, если вы принимаете гостей. Но что делать, если в гости пригласили вас. Здесь тоже есть ряд спасительных вариантов. Можно придти пораньше, прихватив с собой менее жирный майонез и принять участие в приготовлении блюд и сервировке стола. Если же даже сервировать стол вам не доверяют, принесите с собой ржаной хлеб, овощи, нежирное мясо или рыбу для нарезок и закусок, минеральную воду и попросите все это поставить на стол.

Как все это есть и как себя вести за праздничным столом

Понятно, что садимся мы за праздничный стол отнюдь не за тем, чтобы утолить голод и наесться, а чтобы получить удовольствие от близкой нам по духу компании и полакомиться изысканной пищей. Вот и давайте общаться и лакомиться!

Но прежде давайте вспомним - само присутствие пищи, ее вид и запахи, естественным образом возбуждают аппетит. И бороться с собой тут бес-

полезно. В лучшем случае испортим себе праздник, в худшем еще и «сорвемся».

И отсюда **первое правило** - ни в коем случае не следует приходить в гости голодным. Чем более сытыми мы в гости приходим, тем лучше мы себя там чувствуем и тем лучше (пристойнее) выглядим.

Второе правило. Утоляйте голод менее жирными продуктами. Идеальны для утоления аппетита хлеб и нежирные мясные нарезки, овощи, крупяные гарниры, нежирное мясо. Если вы сыты, то сможете с удовольствием полакомиться совсем небольшими порциями новогодних блюд, которые в силу малых количеств никакого вреда вам не сделают. Действительно, кушайте салаты, если можно так сказать в дегустационных дозах. Это позволит вам полакомиться всеми блюдами, которые вы хотели бы попробовать.

И, кстати, чем разнообразнее ваша еда, тем медленнее вы ее едите (ведь вы все время пробуете новое сочетание вкусов), и соответственно, тем быстрее вы наедаетесь. И со стороны гораздо естественнее выглядит, если на тарелке у вас лежат разные праздничные блюда, а не помидор с хлебом. Поэтому, что, если помидор, то вопросов о диете не избежать. Сами знаете, люди очень настороженно следят друг за другом, и очень ревнивы к тем из нас, кто взялся худеть или еще как-то о себе заботиться. Здесь уж не избежать разговоров типа «зачем вы себя мучаете?!», «зачем вам худеть, вы и так замечательно выглядите?!».

Замедлить еду и наестся меньшим количеством пищи помогает, если вы кушаете с ножом и вилкой и отрезаете пищу маленькими кусочками, а не откусываете от целого куска.

Правило третье. Очень хорошо снимают аппетит во время застолья разного рода паузы. Особенно если потанцевать, прогуляться, или еще как-то отдохнуть. Если более заинтересованных «худельцев» за столом не сыщется, выступите инициатором такой паузы сами.

Правило четвертое. Пришли общаться, общайтесь. Среди прочих активизируйте темы «нельзя столько есть!», «столько выходных подряд, это

ужас!» «я за прошлый Новый год потолстел на 5 килограммов, потом весь год приходил в норму!». Поскольку тема эта многим близка, желающих вас послушать найдется предостаточно, и вместо обильной еды пойдут разговоры.

Правило пятое. Этот Новый год ведь не последний праздник в вашей жизни. И навыки, как не толстеть в ситуации, когда набор веса казалось бы неизбежен, вам еще ох как пригодятся. Когда же учиться, как не сейчас? Вот и учитесь! Например, можно заметить, как растет аппетит в присутствии пищи, или как легко управлять своим питанием, если знаешь, что тебе все можно. Понаблюдайте, как едят другие. Многие люди, особенно склонные к полноте, предпочитают кушать большие порции однообразной пищи. Гораздо более рационально кушать очень небольшие порции, но использовать в питании много разнообразных блюд. Но ценны все эти наблюдения не только извлекаемым опытом. Главное, что пока вы заняты исследованиями, вам меньше дела до еды. А значит, вы насытитесь меньшим количеством пищи.

Как пить алкоголь

Наверное, не менее половины той прибавки жира, которую мы на себе из всех этих праздников выносим, обусловлено алкоголем.

Есть три момента, которые ну никак не позволяют причислить спиртное к нашим союзникам.

Вот они.

1. Алкоголь повышает аппетит

Механизм этого явления очень простой. Он даже скорее химический, чем биохимический. Алкоголь, действуя как растворитель жиров, повышает проницаемость клеточных мембран, которые отчасти из этих жиров состоят. Глюкоза через эти расширенные поры в мембранах «убегает» из крови в клетки. Ее концентрация в крови резко падает и возникает чувство голода. Голод этот императивен, управлять им очень трудно. И обычно дело кончается обильной чрезмерной едой.

2. Алкоголь снижает критику и волю. Другими словами, на фоне опьянения похудательные устремления притупляются, нам труднее контролировать еду.

3. Алкоголь сам по себе является очень калорийным продуктом. Например, в 100 г водки калорий содержится не меньше, чем в четверти стандартной буханки белого хлеба. Поскольку, эти калории практически не дают никакой сытости, переедание в этой ситуации неизбежно.

Но есть несколько способов, которые помогут нам даже с таким грозным противником заключить мир и даже получить удовольствие. Главное, что нам надо усвоить, все эти неприятные эффекты определяются скоростью нарастания концентрации алкоголя в крови и уровнем этой самой концентрации. Другими словами, чем медленнее алкоголь поступает в кровь, и чем ниже пик его концентрации, тем для нас лучше. И отсюда:

1. Чем медленнее мы пьем спиртной напиток, тем лучше. Например, никаких последствий не будет, если бокал сухого вина вам удастся растянуть на час сидения за столом

2. Вообще нежелательно за праздничным столом употреблять больше 50 граммов алкоголя. Это примерно 120 мл коньяка, или водки, 300-350 мл сухого вина (два бокала), или 800 – 1000 мл пива (две кружки).

2. Чем ниже градус потребляемого напитка, тем лучше. В этом плане предпочтительнее разводить вино водой, виски льдом и содовой, джин тоником. Мера эта так же помогает снизить скорость поступления алкоголя в кровь.

3. Содержание в алкогольном напитке так называемых дубящих веществ замедляет всасывание спирта. И в этом плане сухое красное вино предпочтительнее белого, а коньяк и виски предпочтительнее, чем водка и джин.

4. Скорость всасывания спирта из напитка зависит от того, чем мы этот напиток запиваем, или заедаем. Так на фоне мясной закусочки и хлеба скорость всасывания алкоголя замедляется, а вот если заедать алкогольный напиток фруктами, или запивать газированной водой, то скорость всасывания алко-

ля наоборот возрастет. По этой же причине менее желательны алкогольные напитки, содержащие газ – шампанское, пиво, коктейли.

Как двигаться

Мы понимаем, что если побольше двигаться, то вероятность набора веса будет меньше. Это действительно так. Но есть одно уточнение - двигаемся мы не только, что бы израсходовать как можно больше энергии. Такая тактика считается устаревшей. И в этом плане нет никакого смысла во время новогодних праздников изнурять себя еще и периодическими тренировками. Цель движений – это повысить и поддержать мышечный тонус. А если с тонусом все в порядке, то обмен веществ скорее сориентирован на извлечение энергии из жира. А раз энергия извлекается из запасов, то и во внешних источниках энергии большой нужды нет. Аппетит умеренный, паузы между приемами пищи большие, меньше нужны лакомства. Лучшее для создания и поддержания тонуса это прогулки, домашние водные процедуры, тонизирующие упражнения. И не следует забывать про сон. Мы уже говорили, полноценный сон способствует эффективному расщеплению жира. А когда еще выспишься, как не в эти праздники?!

Как взвешиваться, и главное, как интерпретировать результат, что бы прямо с весов не падать в обморок

Действительно, после серии застолий вес нередко увеличивается на 2-3 килограмма. И первая мысль – какой ужас! Но не спешите отчаиваться. Чаще всего это не 2-3 кг жира. Что бы столько прибавилось, надо это количество жира съесть, так сказать, в довесок, в дополнение к прочей еде. При всей нашей любви покушать дело это не такое уж легкое в плане исполнения. Особенно если хотя бы время от времени себя осаживать. Давайте учтем, что не менее 70% нашего веса составляет вода. И отсюда, самая частая причина быстрого повышения веса, это задержка жидкости, связанной с солями, или алкоголем.

Глава 5. Частная кулинария

Советую, обзаведитесь бытовыми весами. Чрезвычайно полезная вещь. Во-первых, всегда будете знать, сколько чего съели. Во-вторых, откроете для себя массу нового. Например, окажется, что гречка разваривается в четыре с половиной раза, рис в пять с половиной, а макароны в два и два десятых раза. Яйцо весит граммов 60, а ломтик хлеба довольно внушительных размеров – порядка 50. В половник помещается 125-130 мл жидкости. Десять кусков судака в кляре, каждый весом граммов по сто, или целую сковороду картошки можно пожарить на 15-20 г растительного масла. Конечно, если использовать непригорающую сковороду. И так далее. В третьих, тут дальше пойдут рецепты, и как без весов вымеряешь 200 граммов рыбы или 40 граммов вермишели? Ну и кроме весов не помешают разные мерки для жидкостей и сыпучих. Опять же, по нашим наблюдениям, и мерки и весы нужны только на первое время. Потом очень быстро принаравливаешься определять все на глаз.

Соблюдение режима маложирного питания как минимум помогает поддерживать вес. На сегодняшний день это самая эффективная, самая приятная и самая несложная в исполнении система поддержания веса. Более того, как показали многочисленные исследования, в том числе и наши⁸, такое питание ведет к плавному снижению веса у большинства пациентов, по крайней мере, в первые три месяца применения.

С этого режима питания следует начинать во всех случаях, когда вы начинаете худеть. Ведь необходимо разобраться с питанием, научиться готовить менее жирную пищу, понять, что вам в ней нравится, и что следовало бы изменить, что бы такая пища нравилась вам еще больше.

Ниже приведем рецепты нескольких блюд. Они просты в приготовлении, содержат очень мало жира и калорий. Но вместе с тем, высокое содер-

⁸ Протоколы наших исследований о влиянии маложирных режимов приведены в монографии М.М. Гинзбург и Н.Н. Крюков Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома, профилактика и лечение. М. «Медпрактика-М» 2003 г 168 с., а так же в научно-популярной книге М.М. Гинзбург Как похудеть, не страдая от голода и не считая калорий. М. «Рипол Классик» 2003 г., 180 с.

жание животного белка делает эти блюда весьма сытными. Эти блюда подойдут нам и для разгрузочного режима. А почему бы и нет – жирность известна, калорийность минимальная!

Разобравшись с принципами их приготовления, вы очень легко сможете готовить аналогичные. Похожие рецепты можно брать и из кулинарных книг, или из нашего кулинарного справочника, который приведен в приложении к данной книге. Главное, что бы было мало жира, или что бы вы могли его уменьшить без потери вкусовых качеств.

Чудесные рецепты нежирогенной кулинарии

Закуски

Традиционные закуски - бутерброды, сэндвичи. Основное, что делает бутерброд жирогенным, это начинка. И очень часто бывает так, что начинка по жирогенности и калорийности значительно превосходит хлеб, на котором лежит, а по сытности ему уступает.

Вот посмотрите – бутерброд с колбасой (любительской или докторской). Хлеб – 100 ккал, колбаса - 130 ккал и 11 граммов жира. Примерно в полтора раза выше калорийность и жирность бутерброда с копченой колбасой. Бутерброд с маслом и с сыром. Масло сливочное 150 ккал, 14 г жира, сыр Российский –140 ккал, 12 г жира. Получается, что на кусочек хлеба «кладем» 290 ккал и 28 г жира. А весь бутерброд «тянет» на 400 ккал – почти четвертая часть той энергии, которую женщине не занятой тяжелым трудом, надо на день.

Однако, не все так печально. Вместо колбасы можно брать нежирное мясо, отварное, запеченное или копченое. Годится для бутерброда и рыба – отварная, соленая, или копченая. В какой-то степени сыр можно заменить плотным нежирным подсолненным творогом. В качестве бутербродной начинки можно использовать кружочки овощей. Калорийность такого бутерброда не превысит 150 килокалорий. А сытность и вкусовые качества такие же.

Салаты

Салат может стать лучшим другом худеющего. Пища объемная, наполняющая желудок. Проблемы начинаются, когда мы используем очень жирные компоненты, или заправки.

Рецепт первый, самый простой,

Салат летний

Нарезка из огурцов, помидоров, сладкого болгарского перца, редиса, листьев китайского салата, зелени. Из специй только соль. Калорийность порции не выше 30 ккал, жира практически нет.

Этот нежирный и во всех отношениях полезный салат часто подводит заправка. Она оказывается значительно более калорийной, чем сам салат. Вот смотрите – тот же салат летний с подсолнечным маслом – 30 ккал, плюс столовая ложка растительного масла 15 г – 150 ккал. Получилось, что калорийность заправки в 5 раз выше, чем калорийность самого салата.

Вот отличный рецепт практически нежирной заправки:

Берем мягкий диетический нежирный творог и перемешиваем его с 2,5% ряженкой (или с варенцом) в соотношении 1/1. Полученная смесь по вкусу и консистенции очень похожа на обычную сметану. Калорийность порядка 65 ккал на 100 г (у сметаны жирностью 20% - 230 ккал). Зато у нашей «сметаны» жирность не выше полутора процентов и не меньше 10 г белка на 100 г продукта. Эту смесь можно использовать не только для заправки овощных салатов. Ее так же можно добавлять и в супы, в мясо, заправлять фруктовые и ягодные салаты.

Еще два рецепта салатов с мясом. Мясо делает салат очень сытным. Но, вы видите, его присутствие не особенно повышает калорийность порции. Конечно, если мясо не жирное.

Салат из цветной капусты с мясом

Цветная капуста отварная 300 г, телятина или филе курицы нежирные, отварные – 200 г, яйцо куриное, сваренное в крутую, одна средняя луковка (50 г) 150 г консервированного зеленого горошка, маринованные огурцы 100 г, майонез низкожирный (20% жирности) 40 г (2 столовых ложки).

Капусту разобрать на соцветия, все остальное порезать, посолить, заправить майонезом, украсить зеленью. Общая масса – 900 граммов. Общая калорийность – 620 калорий. Калорийность порции (150 г) – около 100 килокалорий. Выход 6 порций.

Салат «Свежесть»

Курица отварная (филе грудки без шкурки) – 200 г, свежие огурец и помидор, капуста белокочанная 150 г, морковь свежая 150 г, яблоко 150 г, яйцо куриное, сваренное в крутую, зеленый горошек 150 г, майонез 20% жирности 40 г (примерно две столовые ложки).

Курицу и помидор мелко порезать, остальное лучше натереть на крупной терке, добавить горошек. Перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью. Общий вес 1250 г (примерно 7 порций). Калорийность порции – 95 ккал.

А вот несколько способов уменьшить жирность праздничных салатов. Например, наш традиционный *салат Оливье*. Его обязательные компоненты: колбаса или мясо и майонез.

Если берется мягкая свиная колбаса - докторская или любительская, (а чаще всего так и делают), а майонез, стандартный «Провансаль» с жирностью порядка 70%, то калорийность порции такого салата (150 г) будет примерно равна 300 килокалорий, жирность – 19-20 г. Но все чудесным образом меняется, если вместо колбасы мы возьмем сваренную нежирную говядину или белое мясо цыпленка, а вместо традиционного майонеза маложирный. Тогда калорийность порции будет всего 150 ккал, а жирность 4,5 г. Вполне диетическое блюдо.

Салат «Мимоза», тоже традиционен для нашего новогоднего стола.

Состав – рис, лук, консервированная рыба, майонез, яйцо. На плоскую тарелку выкладываем сваренный рис, рыбные консервы, кружочки лука, заливаем все майонезом и сверху посыпаем тертым яйцом.

Если возьмем низкокалорийный майонез и маложирные сорта рыбных консервов, то порция такого «облегченного» салата составит 170 ккал и жир-

ность 5,8 г. Если же брать консервы и майонез пожирнее, то калорийность порции потянет на 300 ккал, а жирность 20 г,. Вы видите, нам удалось понизить жирность в 3 с половиной раза.

Сельдь под шубой. Классическая сельдь под шубой очень жирное блюдо. Калорийность порции 340 ккал, жирность 26 г. Но можно взять малокалорийный майонез, а вместо сельди скумбрию или филе соленой горбуши. И в этом случае калорийность порции потянет на 170 ккал, а жирность порядка 8 г.

Супы.

Это блюда, дающие очень быстрое и вместе с тем очень длительное чувство сытости. Доказано, что люди, использующие супы в своем питании, гораздо реже имеют проблемы с избыточным весом, чем люди, обходящиеся только вторыми блюдами.

Вот несколько существенных для нас замечаний:

- Старайтесь, что бы супы были не жирными. Самый простой способ уменьшить жирность бульона, это варить его из нежирного мяса, а не из костей, или, поставить бульон на несколько часов на холод, а после удалить сверху жир.
- Мясо-крупяные супы насыщают лучше, чем мясо-овощные и при этом оказываются не на много уж калорийней. Все дело в высокой сытности круп.
- Попробуйте иногда обходиться только супом и не использовать вторые блюда. Это позволит при хорошей сытности питания значительно снизить его калорийность.
- Делайте паузы между первым и вторым блюдами. Это позволит наестся меньшими количествами второго блюда.

Различают горячие и холодные супы. Наверное, самый распространенный в России холодный суп, это окрошка.

Суп из нежирной телятины с грибами и вермишелью

Постная телятина – 150 г, картофель - 150 г, вермишель - 20 г, морковь 40 г, луковица, грибы шампиньоны, 40 г, специи, кориандр, базилик, лавровый лист, душистый перец, соль.

Готовить этот суп очень просто. Сначала варим бульон – мясо, лук, морковь, соль, один литр воды. Заправляем картофелем, вермишелью, грибами. В конце добавляем специи. Выход 4 порции примерно по 250 – 280 мл (два половника). Калорийность порции – 95 ккал, совсем немного.

Холодный суп «Таратор»

100 г свежих огурцов, 100 мл обезжиренного кефира, зелень, кубики льда. Чайная ложка лимонного сока или столового уксуса. Соль, молотый перец по вкусу. Огурец натереть на терке, добавить остальные ингредиенты, перемешать. Посыпать нарезанной зеленью, добавить 1-2 кубика льда. Выход – 1 порция. Калорийность не больше 50 калорий. Этот суп особенно хорош летом в жару.

Суп рыбный.

200 г судака, нарезанного кусками, картофель 200 г, морковь 100 г, рис 40 г, луковица, лавровый лист, соль, специи. Сначала варим рыбу, морковь и луковицу. Затем идет очередь риса и картошки. В конце добавляем лавровый лист, специи, досаливаем по вкусу. Объем всего супа – литра полтора (6-7 порций) Калорийность порции – порядка 80 калорий. Жиры практически нет. На всю кастрюлю его грамма 3-4.

Вторые блюда

Основные принципы те же. Стараемся, что бы эти блюда были не очень жирные.

Заливное из рыбы

В принципе, подойдет любая рыба, кому какая нравится. Самые нежирные – судак, щука, тресковые – жирность 0,9 г. Карась, жерех и окунь пожирней – до 3%, карп, горбуша – до 6%, семга – до 10%.

Судак (филе) – 200 г, морковь – 50 г, средняя луковица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, желатин пищевой.

В кипящую подсоленную воду опустить порезанное кусочками филе рыбы и варить до готовности. Далее рыбу извлечь и разложить по формочкам. В кипящий бульон добавить морковь, луковицу целиком, зелень, специи. Варить до готовности моркови. Параллельно замачиваем желатин. Для этого 1 ст. л. гранул желатина залить стаканом кипяченой воды при комнатной температуре. Дать постоять 30-40 минут. Нагреть, не доводя до кипения при непрерывном помешивании. Процедить, остудить. Смешать с бульоном. Из расчета 1 часть желатина на 2-3 части бульона.

В формочки с рыбой разложить сваренную морковь, листочки зелени, залить бульоном с желатином, поставить в холодильник.

Выход 3 порции. Калорийность порции 90 ккал, жирность 0,8 г

Телятина, тушенная в молоке с морковью и грибами

Телятина нежирная 250 г, Лук репчатый 30 г, Морковь свежая 30 г, Шампиньоны 100 г, Молоко 1,5% жирности, 200 мл (стакан), Мука пшеничная 10 г (две чайных ложки), Соль, специи по вкусу.

Готовится очень просто. Телятину режем кусочками и укладываем в кастрюлю для тушения. Добавляем небольшое количество воды, мелко порезанный лук, тертую морковь, соль. Тушим. Когда мясо практически подошло к готовности, добавляем соус и крупно порезанные грибы. Соус готовим так: в молоко при постоянном помешивании медленно всыпаем 2 чайных ложки муки и размешиваем до гомогенной массы. Через минут десять добавляем лавровый лист и специи – душистый перец, кориандр, базилик. Тушим еще 3-5 минут. Готово. Выход - три порции. Калорийность порции порядка 150 ккал.

Гарниры

Не пренебрегайте крупяными и макаронными гарнирами. Помните, сложные углеводы защищают нас от набора веса.

Макаронны с овощами

100 г макарон, болгарский перец - 50 г, помидоры –100 г, томатный сок – 2 столовых ложки, морковь 50 г,

Отвариваем макароны в посоленной воде.

В сковороду помещаем порезанные и очищенные от кожуры помидоры, порезанные соломкой морковь и болгарский перец, заливаем томатным соком, солим, закрываем крышкой, тушим.

Когда овощи будут готовы, в сковороду выкладываем макароны, тщательно перемешиваем и тушим еще 2 минуты.

Выход 3 порции в качестве гарнира к мясу (калорийность - 120 ккал, жирность 0,5 г), или 2 порции в качестве самостоятельного блюда (калорийность – 185 ккал, жирность – 1 г).

Отварной длиннозернистый рис

Отвариваем 100 граммов риса (330 ккал), получаем не менее 500 г риса сваренного (те же самые 330 ккал). Калорийность же 100 г сваренного риса равна всего 65 ккал (даже меньше, чем у картофеля или у макарон). Взвесьте 100 граммов сваренного риса, положите в тарелку и посмотрите, сколько получается. Довольно много! Но пусть даже порция гарнира равна 150 г – всего где-то 100 ккал, зато очень много и очень сытно. И на всю эту порцию максимум 0,5 г растительного жира, который содержится в рисе.

Соусы

Зачем обеднять свое питание и отказываться от соусов?! Тем более, калорий это прибавляет не много. Например, калорийность томатных соусов и кетчупов обычно не превышает 100 ккал на 100 г. В чайную ложку помещается граммов 5, в десертную 10. Соответственно, и калорийность вашего блюда увеличится максимум на 10 килокалорий.

Сейчас в продаже появились низкокалорийные майонезы, содержащий порядка 20% жира. В полной чайной ложке такого маложирного майонеза будет не больше 2 г жира. Ну и что, из-за этих 2 граммов лишать себя удовольствия?!

Хлеб

Давно прошли те времена, когда худеющему категорически запрещался хлеб. Сейчас тенденции прямо противоположные. Есть исследования, пока-

зывающие, что чем больше у человека в пище хлеба и круп, тем скорее его вес будет поддерживаться на одном уровне и не будет нарастать.

Отрубной хлеб. Очень хорош и для правильной работы кишечника и для снижения уровня холестерина в крови. Калорийность его порядка 220 ккалорий на 100 г. Сто граммов, это половина стандартной отрубной булочки.

Ржаной хлеб имеет калорийность порядка 230 ккал, белый, порядка 240. Зерновые хлебцы. Очень полезная вещь. Калорийность их может быть и порядка 300 на 100 г, но ничего страшного. И 10 и 20 граммов этого продукта, достаточно сытная порция.

И еще несколько десятков рецептов! Надеюсь, они помогут вам убедиться – маложирное питание может быть не только полезным, но разнообразным и вкусным!

Летние супчики

СУПЧИК КРАСНЫЙ – ПОМИДОРНЫЙ ХОЛОДНЫЙ

Потребуется: 4 больших спелых помидора, 1 красный сладкий перец, 1 огурец, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 1 столовую ложку растительного масла, четверть стакана мелко нарезанной свежей зелени базилика и петрушки, 1 ломтик белого хлеба или половинка питы, 1 столовая ложка винного или яблочного уксуса, соль и перец по вкусу, 1 стакан (может потребоваться немного больше) охлажденной воды

Огурец очистить от кожуры, все овощи порезать крупными кусками. Часть огурца порезать очень мелко и отложить.

Все овощи, лук, чеснок и хлеб сложить в блендер или процессор кухонного комбайна и измельчить до состояния густого пюре. Добавить зелень, растительное масло, уксус, соль и перец. Постепенно добавляя охлажденную (ледяную) воду, развести пюре до консистенции густого супа и хорошенько охладить, поставив в холодильник.

Подавать помидорный супчик холодным, добавив в каждую тарелку мелко нарезанный огурчик и немного свежей зелени. В жаркую погоду, чтобы суп не нагревался, в каждую тарелку можно положить кусочек льда.

Получится 4 порций по 65 ккалорий 4 г жира на порцию

СУПЧИК ОРАНЖЕВЫЙ - МОРКОВНЫЙ

Потребуется: 600 г моркови, 1 луковица, 1 красный или желтый сладкий перец, 100 г домашнего сыра или подсоленного зерненного творога (5% жирности), немного зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1,5 литра воды, немного соли

Овощи очистить, нарезать крупными кусками и отварить в подсоленной воде до мягкости, но не разваривая – приблизительно как варят макароны «на зубок». Немного остудить, переложить овощи в блендер, добавить 1 стакан овощного бульона, в котором варились овощи, чеснок, плавленый сыр и измельчить до консистенции пюре.

Полученное пюре переложить обратно в кастрюльку, размешать с оставшимся количеством бульона, довести до кипения и разлить по тарелкам, добавив в каждую немного мелко нарезанной зелени петрушки.

Получится 6 порций по 70 калорий и 1 г жира на порцию

СУПЧИК ЖЕЛТЫЙ – ИЗ КАБАЧКОВ С КОРИЦЕЙ

Потребуется: 500 г кабачков, 1 л воды или некрепкого бульона, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, пол чайной ложки паприки, пол чайной ложки молотой корицы, пол чайной ложки молотого тмина, немного свежей зелени кинзы, соль и перец по вкусу, нежирный натуральный йогурт и лимон для заправки

Кабачки очистить от кожуры, удалить семечки, если требуется, нарезать крупными кусочками и положить в кастрюльку с кипящей водой или бульоном. Варить минут 4-5. пока кабачки не станут слегка мягкими, снять с огня и охладить.

Лук очистить, мелко порезать и потушить с растительным маслом и одной-двумя ложками воды до мягкости, добавив в конце паприку, корицу и тмин.

Кабачки и лук сложить в блендер или процессор кухонного комбайна, добавить стакан бульона, в котором варились кабачки и измельчить. Полученное пюре смешать с оставшимся бульоном, размешать, посолить и поперчить, и поставить в холодильник на 2 часа или более.

Затем разлить по тарелкам, добавив в каждую немного мелко нарезанной кинзы, ложку йогурта и немного свежавыжатого лимонного сока.

Получится 5 порций по 60 калорий и 3 г жира на порцию

СУПЧИК БЕЛЫЙ - ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Потребуется: 500 г цветной капусты, 3 столовые ложки манной крупы, 2 стакана молока 0,5-1%-ной жирности, пол литра воды, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок свежей зелени (петрушка и укроп), соль и перец по вкусу

Луковицу и морковку хорошенько помыть, не очищая от кожуры положить в кастрюльку, залить водой, добавить тщательно промытый пучок зелени, соль, и довести до кипения.

Цветную капусту промыть в слегка подсоленной воде и разобрать на мелкие соцветия. Когда вода закипит, вынуть лук, морковь и зелень, и положить в кастрюльку цветную капусту. Влить молоко и варить минут 10-15, пока цветная капуста не станет слегка мягкой. Затем постоянно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить еще минут 10, пока суп слегка не загустеет.

Разлить по тарелкам и подавать горячим.

Получится 5 порций по 130 калорий и 0,5 г жира на порцию

СУПЧИК РАЗНОЦВЕТНЫЙ – ОВОЩНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Потребуется: 1 столовая ложка растительного масла, 1 средняя луковица, 1 большая морковка, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 3 больших спелых помидора, 1,5 литра воды или нежирного куриного бульона, по пол чайной ложки сухих пряностей – базилика, петрушки, 200 г зеленой стручковой фасоли, 2 маленьких кабачка или цукини, 1 банка зеленого горошка (350 г), 1 стакан вермишели или мелких макаронных изделий, четверть стакана мелко натертого твердого сыра, соль и перец по вкусу

Овощи помыть, очистить и нарезать кусочками приблизительно одинаковой величины и формы. В суповой кастрюле разогреть масло, добавить лук, морковь и сельдерей и потушить минут 5, пока овощи не начнут размягчаться. Добавить мелко нарезанный чеснок, посолить, поперчить и тушить еще минуты две.

Добавить помидоры, воду или бульон, жидкость от зеленого горошка, сухие пряности, довести до кипения, а потом уменьшить огонь или скорость нагрева. Добавить стручковую фасоль и зеленый горошек, и готовить еще минуты 2. Затем засыпать вермишель и варить еще не более 10 минут, чтобы овощи стали мягкими, а вермишель не успела перевариться.

Разлить по тарелкам, посыпав каждую порцию тертым сыром.

Получится 6 порций по 160 калорий и 4 г жира на порцию

Жаркое в горшочках

МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ

Потребуется: 500 г морепродуктов (подойдет замороженный морской котейль), 3 луковицы, 4-5 стеблей сельдерея, 1 помидор, ½ стакана круглого риса, 1 столовая ложка оливкового масла, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, цедра половинки лимона, соль и перец по вкусу, 1/2 стакана муки и 50 г 1% -ного кефира на тесто для «крышки»

Лук мелко порезать и слегка обжарить с растительным маслом до светло-золотистого цвета. Порезать сельдерей кусочками 1,5-2 см, помидор кубиками, зелень и чеснок мелко.

Из муки и кефира замесить плотное, но пластичное тесто, и раскатать лепешку диаметром на 1,5-2 см больше, чем верхняя часть горшочка.

Уложить в горшочки морепродукты, овощи, рис, лук, приправить тертой цедрой, посолить, поперчить и добавить 1¼ стакана горячей воды. Горшочки накрыть лепешкой теста и залепить по краям, чтобы получилась «крышка». Тесто аккуратно проколоть вилкой в 3-4 местах и поставить горшочек в духовку разогретую до 210 °С на 35-40 минут или пока лепешка не зарумянится.

«Крышку» можно съесть вместо хлеба.

Получится 6 порций по 210 калорий и 5 г жира на порцию

ОВОЩНОЕ РАГУ В МОЛОКЕ

Потребуется: 3 картофелины, 2 морковки, 2 репки, немного белокачанной капусты, 1 кислое яблоко, 2 стакана 0,5% молока, 1 столовая ложка растительного масла, пол чайной ложки соли, 4-5 горошин черного перца, 3-4 гвоздички, щепотка мускатного ореха, 1-2 лавровых листа

Овощи очистить и крупно порезать. Уложить в горшочки, добавить пряности и растительное масло, залить кипящим молоком, неплотно закрыть и поставить в духовку разогретую до 200 °С на 30-40 минут.

Получится 6 порций по 160 калорий и 3 г жира на порцию

КУРИЦА С ГРИБАМИ И ПЕРЛОВКОЙ

Потребуется: 600 г куриного филе, 500 г свежих шампиньонов (или 1 большая банка консервированных), ½ стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 помидор, 1 ложка растительного масла, соль и перец по вкусу

Крупку замочить на ночь, утром воду слить. Порезать куриное филе тонкими полосками, шампиньонные пополам, лук мелко, помидоры на тонкие дольки. Все, кроме помидоров, слоями положить в горшочки, добавить перец, соль и растительное масло, и залить 1½ стаканами кипящей воды. Сверху уложить слоем помидоры, неплотно закрыть и поставить в духовку, разогретую до 200 °С на 40 минут.

Получится 6 порций по 200 калорий и 6 г жира на порцию

РЫБА В КРАСНОМ МОРЕ

Потребуется: 600 г филе трески, 2 картофелины, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 стакана томатного сока, сок половинки лимона, 1 столовая ложка растительного масла, щепотка мускатного ореха, чайная ложка орегано (душицы), пол чайной ложки крупной соли, немного свежей петрушки

Рыбу и овощи крупно порезать, уложить в горшочки, добавить сухие приправы, посолить, добавить растительное масло и $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды и неплотно закрыть. Поставить горшочки в духовку, разогретую до 200 °С на 25-30 минут. Затем горшочек вынуть, залить в него томатный сок, подогретый почти до кипения, добавить сок лимона и поставить в духовку еще минут на 5-10.

Готовое жаркое разложить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Получится 6 порций по 200 калорий и 5 г жира на порцию

БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ

Потребуется: 0,5 кг постной баранины, 1 стакан красной фасоли, 2 луковицы, 1 морковь, 100 г чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, 1 пучок свежей кинзы, 3-4 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 1 чайная ложка сухих пряностей типа хмели-сунели, 1 чайная ложка крупной соли

Фасоль промыть и замочить на ночь. Утром воду слить, фасоль положить в горшочки. Туда же уложить баранину, порезанную как для бефстроганов, мелко порезанные лук и морковь, чернослив и сухие приправы и пряности. Посолить, залить каждый горшочек 0,5 стаканами кипящей воды, накрыть неплотно крышкой и поставить в духовку, прогретую до 220 °С на один час.

В готовое жаркое добавить нарезанный чеснок и зелень, плотно накрыть крышкой, дать постоять минут 15 и подавать.

Получится 6 порций по 250 калорий и 5 г жира на порцию

ТЫКВА С СЕКРЕТОМ

Потребуется: 1 целая тыква весом 2,5-3 кг, 1 кг постной говядины, 2 картофелины, 3 средние морковки, 2 сладких перца, большой пучок зелени (укроп, петрушка, кинза), 2 большие луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка сухих пряностей по вкусу, немного крупной соли

Тыкву вымыть, срезать верхушку, чтобы получилась «крышка», и вынуть все серединку. Эта тыква и будет исполнять роль горшочка.

Мясо порезать как для гуляша, овощи очистить и крупно нарезать, чеснок и зелень порезать мелко. Все слоями уложить в тыкву, пересыпая слои свежей зеленью, сухими пряностями и слегка солью.

Закрыть «крышкой» и поставить в духовку, прогретую до 210-220 °С на полтора часа. Жаркое готово, когда тыквы станет мягкой, а кожура будет напоминать пергаментную бумагу.

Выложить тыкву на блюдо, дать немного остыть и разложить содержимое по тарелкам ложкой, стараясь не проткнуть кожуру. Тыквы в этом жарком вы не найдете – она вся превратится во вкусный густой соус.

Получится 10 порций по 250 калорий и 6 г жира на порцию

Вторые блюда

Рыба под «шубой»

Потребуется: полкило рыбного филе (треска, скумбрия, хек, минтай и т.д.), 2 моркови, 3 помидора, зелень, соль, перец по вкусу, растительное масло 5 г для смазывания противня

Нарезать рыбу кусочками примерно по 70-80 г и выложить на противень, слегка смазанный маслом. Посолить, поперчить. Морковь натереть на крупной терке, один помидор мелко порезать и перемешать с натертой морковью, посолить, поперчить. Эту смесь выложить на рыбу. Сверху положить оставшиеся 2 помидора, нарезанные тонкими кружками, посыпать зеленью. Накрыть фольгой и запекать в духовке 20 минут, снять фольгу и запекать еще 10 минут.

Получится 5 порций по 140 калорий и 2 г жира на порцию.

СУДАК В РАЗНОЦВЕТНОЙ «ЧЕШУЕ»

Потребуется:

300 г филе судака, средний помидор, половина средней луковицы, 4 оливки, укроп, петрушка, соль, перец по вкусу.

Филе судака помыть, посолить, поперчить, выложить на фольгу. Лук и помидор нарезать кольцами, разложить поверх рыбы. Украсить оливками, посыпать зеленью укропа и петрушки. Плотно завернуть и запекать 20-30 мин.

Получится: 2 порции по 140 ккал и максимум 1 г жира на порцию.

Ассорти «Горшочек, вари»

2 небольшие куриные голени без кожи, морковь, картофеля, небольшой кабачок, 2 черешка сельдерея, 4 крупных шампиньона, много зелени, соль, перец по вкусу

Овощи почистить и крупно порезать. Все ингредиенты сложить в горшочек. Сделать "крышку" из крутого теста (мука с водой), плотно обмазать горлышко горшочка. Запекать в духовке 40 минут. (крышку не едим)

Получится 2 порции по 190 калорий и 4 г жира на порцию

Телятина, фаршированная зеленью

Потребуется: полкило телятины (целым куском), морковь, петрушка, чайная ложка столовой горчицы, лавровый лист, чеснок, соль, перец по вкусу.

Морковь мелко порезать, смешать с нарезанной зеленью, растертым лавровым листом, солью, перцем, горчицей. В куске телятины сделать надрезы и нашить его большей частью полученной смеси. Оставшейся смесью намазать сверху, выпекать в духовке 1 час при температуре 180. Подавать с листьями салата.

Получится 4 порции по 200 калорий и 2,5 г жира на порцию.

Блюда из овощей

Баклажаны на гриле

4 средних баклажана (по 100-150 г), сливочное масло 1 ч.л., соль, перец.

Баклажаны целиком обжарить на гриле со всех сторон. Очистить от обгоревшей кожицы. Разрезать пополам, смазать каждый сливочным маслом на кончике ножа, сразу же посолить и поперчить. Есть, пока горячие!

Получится 4 порции по 60 калорий и 3 г жира на порцию.

Кабачки по-итальянски

4 свежих молодых кабачка (по 100 г), 4 средних помидора, 2 белые луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 ч л рубленого майорана или душицы, соль, перец по вкусу

Помидоры окунуть на 1 минуту в кипяток, потом обдать холодной водой и очистить кожицу. Разрезать каждый пополам, потом нарезать полукольцами. На сковороду с толстым дном вылить растительное масло, положить мелко нарезанный лук и чеснок, разрезанный пополам. Жарить 1 минуту, потом чеснок вытащить. Добавить нарезанные кружками кабачки, и припустить 3-4 минуты, постоянно помешивая. Положить помидоры, зелень, соль, перец, плотно накрыть (стеклянной крышкой или фольгой), тушить минут 5-7. Можно есть и горячими, и холодными.

Получится 4 порции по 100 калорий и 4 г жира на порцию.

Икра овощная домашняя

Продукты: Средних размеров баклажан, кабачок, помидор, морковь средняя 2 шт., капуста белокочанная 100 г, лук репчатый и зеленый, томатное пюре или паста 1ст. л., масло растительное – 1 десертная ложка, уксус – 1 чайная ложка, перец молотый, зелень, соль.

Готовим: С баклажана снять кожицу. Баклажан целиком и кабачок (очищенный и нарезанный кружочками) испечь в жарочном шкафу. Затем

порубить их мелко, порезать лук, морковь, капусту и обжарить с маслом и томатным пюре, а затем смешать с кабачками и баклажанами. Потушить 10-15 минут, заправить уксусом, солью, перцем и охладить. Перед подачей к столу можно зеленым луком и зеленью.

Выход – 5 порций. Порция – 90 калорий и 2 г жира.

Баклажаны, фаршированные овощами

Продукты: Два средних баклажана. Для начинки: лук репчатый – половина луковицы, морковь - 50 г, петрушка и сельдерей - 30 г, капуста свежая - 50 г, Один спелый помидор, масло растительное - одна столовая ложка, соль, перец по вкусу.

Для соуса: томатное пюре (или томатная паста) - 4 столовых ложки, масло растительное – 1 столовая ложка, мука (одна чайная ложка), чеснок – два зубчика, сахар - одна чайная ложка, соль, перец по вкусу.

Готовим начинку. Коренья и репчатый лук мелко нарезать и пассировать на растительном масле. Мелко нарезанную капусту, помидоры (без кожицы), нарезанные дольками, смешать с пассированными кореньями, луком и тушить до полуготовности, заправить солью и перцем.

Готовим соус. Томатное пюре или пасту пассировать с растительным маслом, развести бульоном или водой, добавить мелко рубленый чеснок, поджаренную муку, соль, перец, сахар. Прокипятить 3-4 минуты.

Готовим блюдо. Баклажаны обмыть, разрезать вдоль, вынуть из середины часть мякоти, засыпать изнутри солью, дать полежать несколько минут и затем промыть. В промытые баклажаны положить начинку, после чего уложить их на противень в один ряд, залить соусом и припустить в жарочном шкафу. Готовые баклажаны охладить и посыпать зеленым луком.

Выход – 4 порции. Каждая порция – 90 калорий и 4 г жира.

Кабачки по-гречески

Продукты: По одной штуке - средний кабачок, помидор, болгарский перец, мука 2 чайных ложки, растительное масло 1 столовая ложка, сахар половина чайной ложки, зеленый лук, шпинат, салат, зелень петрушки, соль, лимонная кислота на кончике ножа.

Готовим: Молодые кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать в муке и обжарить. Рубленый зеленый лук пассировать, добавить измельченный шпинат, салат, болгарский перец, зелень петрушки, помидоры и протушить 10-15 минут. Кабачки заправить перцем, посолить, засыпать полученной смесью и тушить в духовом шкафу до готовности. Подавать к столу в холодном виде, посыпав рубленым укропом.

Выход – 3 порции. Одна порция – 130 калорий и 2 г жира.

Сациви из баклажанов

Продукты: Два средних баклажана, столовая ложка измельченных грецких орехов, лук репчатый, чеснок – один зубчик, перец красный молотый, зелень сушеная, уксус 2 столовых ложки, соль.

Готовим: Перемешать орехи, мелко порезанный лук и чеснок. Полученную смесь разделить на 2 порции. Баклажаны разрезать вдоль, обдать кипятком и выдерживать в нем порядка 5 минут. Далее выдержать их под прессом 30-40 минут. Баклажаны фаршировать половиной порции смеси. Оставшуюся смесь развести в уксусе, залить им баклажаны и мариновать 2-3 дня.

Выход 3 порции по 90 калорий и 3 г жира

Лобио по-грузински с яйцом

Продукты: Фасоль стручковая свежая - 250 г, или фасоль стручковая консервированная – одна банка г, масло сливочное или топленое – 1 столовая ложка, яйцо - 2 шт., лук репчатый или зеленый, зелень петрушки, кинза, базилик, перец, соль.

Готовим: Нарезанную кусочками стручковую фасоль и нашинкованный лук посолить, добавить перец и припустить в масле, можно с 1-2 ложками мясного бульона; добавить кинзу, петрушку, базилик и довести до готовности. Затем залить взбитыми яйцами и запечь.

Выход – 3 порции. Одна порция 180 калорий и 7 г жира

Овощные голубцы

Продукты: 800 г капусты (один кочан средних размеров), 300 г свежих шампиньонов, 300 г моркови, пол стакана сметаны 15% жирности, 4 средних луковицы, один стакан томатного сока, черный молотый перец, соль.

Готовим: кочан капусты промыть и тушить в небольшом объеме воды 10 мин. Снять с кочана несколько листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту нарезать, лук и грибы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Выложить грибы, лук и половину сметаны в отдельную посуду и протушить до густоты. Добавить капусту, морковь, соль и перец и потушить еще 5 мин. После этого выложить на капустные листья овощную смесь и связать ниткой. Перемешать оставшуюся сметану и томатный сок. Получившуюся смесь вылить в посуду, выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и тушить в жаровом шкафу до готовности.

Выход – 5 порций 1,5 балла на порцию 3 г жира.

«Быстрые» рецепты

БЫСТРЫЙ ГРИБНОЙ СУПЧИК

Приготовление: 15 минут

Потребуется: литр воды, банка резаных консервированных шампиньонов (360 г), 100 г плавленого сыра без ароматизаторов, 2 чайные ложки манной крупы, небольшая целая неочищенная луковица, пучок свежей зелени петрушки и укропа, зубчик чеснока, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, немного соли.

Воду довести до кипения, положить в кастрюльку лавровый лист, перец и вымытую неочищенную луковицу. Затем добавить сыр (чтобы он быстрее "растворился", его можно разрезать на 6-8 кусочков) и опять довести до кипения, постоянно помешивая. В кипящий сырный бульон, непрерывно помешивая засыпать тонкой струйкой манную крупу, через несколько минут положить шампиньоны из банки вместе с жидкостью, убавить огонь и варить еще минуты 3-4. Затем засыпать в суп мелко нарезанные зелень и чеснок, накрыть крышкой и снять с огня. Дать постоять несколько минут и подавать.

Получится 4 порции по 160 калорий и 9 г жира на порцию

КУРИНАЯ ГРУДКА "СЫРНАЯ"

Приготовление: 5 минут

Потребуется: филе куриной грудки без кожи (300 г), 30 г адыгейского сыра, половина пучка свежей кинзы, небольшой зубчик чеснока (по вкусу), немного соли и перца

Толстую сковороду с антипригарным покрытием поставить на огонь разогреваться. Куриную грудку разрезать на 4 куска и отбить до состояния плоских "лепешек" толщиной 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке, кинзу и чеснок мелко порезать.

Кусочки филе положить на разогретую сковороду, не добавляя масла, и обжарить 1-2 минуты, не накрывая крышкой. Затем перевернуть, засыпать зеленью с чесноком, а сверху – тертым сыром. По желанию немного посолить, поперчить и жарить еще 2 минуты, накрыв крышкой.

Получится 3 порции по 160 калорий и 8 г жира на порцию

ЗЕЛЕННЫЕ МАКАРОНЫ

Приготовление: 15 минут

Потребуется: 250 г макаронных изделий (лучше всего подойдут спагетти любой толщины или длинная лапша), большой пучок любой зелени, ¼ стакана любых очищенных орехов, 1-2 зубчика чеснока, пол чайной ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока по вкусу, 3-4 столовых ложки теплой кипяченой воды, чайная ложка мелко натертого сыра на порцию

Поставить на огонь кастрюльку с подсоленной водой для спагетти. Зелень порезать как можно мельче или измельчить в специальной ручной или электрической мельничке для зелени. Так же измельчить орехи и чеснок. Все

смешать и, перемешивая, постепенно по одной ложке добавить воду, чтобы получится густой соус. Соус посолить, поперчить и приправить оливковым маслом и несколькими каплями лимонного сока.

Засыпать макароны в кипящую воду и сварить "на зубок", чтобы они оставались слегка твердыми внутри.

Готовые макароны слить на дуршлаг, потрясти, чтобы избавиться от лишней воды, и переложить обратно в кастрюлю. Добавить соус, закрыть кастрюльку крышкой и несколько раз хорошенько встряхнуть, чтобы перемешать. Разложить по тарелкам, добавив в каждую чайную ложку тертого сыра, и подавать.

Получится 5 порций по 160 калорий и 3 г жира на порцию

ТОРТ-ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

Приготовление: 15 минут

Потребуется: 200 г варено-мороженных очищенных креветок (можно заменить консервированными без добавления масла или соусов, подойдут и мидии), крупный спелый помидор (150 г), маленькая банка (180 г) консервированной кукурузы, 2 яйца и 2 яичных белка, 2-4 столовые ложки 0,5%-ного молока, щепотка муки, чайная ложка растительного масла, немного свежей зелени, соль и перец по вкусу

Помидор порезать крупными кубиками и слегка обжарить на сковороде с антипригарным покрытием с растительным маслом. Добавить креветки и кукурузу, тщательно слив жидкость от нее в отдельную посудину. Уменьшить огонь и оставить тушиться, накрыв крышкой.

В миске вилкой или венчиком быстро взбить яйца и яичные белки с солью и перцем, и, не переставая взбивать, добавить жидкость от кукурузы, молоко и немного муки. Залить яичной смесью креветки с овощами и оставить жариться под крышкой еще на несколько минут, затем посыпать нарезанной зеленью. Омлет готов, когда его середина слегка затвердела и стала плотной. Его можно разрезать на порции прямо на сковороде или выложить на большую тарелку, перевернув сковороду.

Получится 4 порций по 200 калорий и 5 г жира на порцию

Салаты

Большой зеленый салат

Потребуется: 200 г зеленого лука, 200 г зеленого салата или шпината, пучок петрушки, пучок укропа, вареное яйцо, маслины, заправка по вкусу.

Зеленый лук, салат или шпинат, укроп, петрушку перебрать и хорошо промыть в холодной воде, откинуть, дать стечь и быстро обсушить бумажным полотенцем. Мелко нарезать и перемешать в глубокой миске.

В бутылочку объемом 200 мл с пробкой налить 100 мл 3% уксуса, всыпать чайную ложку соли и столовую ложку сушеной морской капусты, затем долить чуть ниже плечиков растительным маслом (примерно 50 мл), завернуть крышку и встряхивать, пока все равномерно перемешается. 2-3 столовых ложки полученной заправки влить в салат, хорошо размешать, переложить в салатницу, украсить кружочками вареного яйца и маслинами.

Выход – 4 порции. Калорийность порции 80 ккал, жирность – 4 г

Салат с медом и орехами

Потребуется: две средних морковки, одно большое зеленое яблоко, стебель сельдерея, 3-4 грецких ореха, цедра с одного лимона, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст.л меда, 1 ст.л. орехового масла, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, яблоко мелко нарезать, зелень порубить. Все смешать, посыпать толчеными орехами и лимонной цедрой, слегка посолить. Мед развести лимонным соком и размешать, чтобы стал жидким, добавить столовую ложку воды. Вылить на салат. Заправить растительным маслом, хорошо перемешать. Для этого салата лучше взять не подсолнечное и даже не оливковое масло, а ореховое, тыквенное или масло зародышей пшеницы. В сочетании с медом оно сделает ваш салат не только вкусным, но и супер-полезным.

Выход – 5 порции. Калорийность порции 125 ккал, жирность – 6 г

Завтрак для чемпионов

Потребуется: 1 розовый грейпфрут, 1 спелый банан, полстакана свежей или размороженной черники (или ежевики), полстакана мягкого нежирного творога, кисломолочный напиток, ряженка или кефир – 1 стакан, 1-2 ст.л. жидкого меда

Творог, кисломолочный напиток и чернику (ежевику) смешать в блендере до однородного состояния. Банан очистить, нарезать кружочками. На дно бокала положить немного творожной смеси, затем кружочки банана, переслаивая смесью. Грейпфрут очистить от кожуры и пленок. Мякоть уложить в бокал и полить сверху жидким медом. Завтрак готов.

Выход – 4 порции. Калорийность порции 125 ккал, жирность – 1 г

«Живой» творожок с орехами и зеленью

Потребуется: Полстакана мягкого творога, кисломолочный напиток (ряженка или кефир), пучок петрушки или кинзы, пучок укропа, 2-3 грецких ореха, 1-2 зубка чеснока, 1 ст.л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Зелень перебрать, промыть, дать стечь и обсушить бумажным полотенцем, затем нарубить сечкой как можно мельче, сложить в небольшой салатник.

Дольки чеснока очистить и раздавить или мелко порубить. Ядра орехов измельчить. Все смешать, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Творог развести кисломолочным напитком до однородной консистенции. Влить, помешивая, «живую» творожную заправку в салатник и хорошо размешать.

Выход – 2 порции. Калорийность порции 125 ккал, жирность – 5,5 г

Огуречная райта для жаркого летнего дня

Потребуется: 2 стакана холодного кефира, стакан питьевой воды из холодильника, 4-5 свежих огурцов среднего размера, соль, красный и черный перец по вкусу

Огурцы вымыть, если кожица загубела или горчит – очистить, мелко нарезать, сложить в глубокую миску.

Смешать холодный кефир с холодной питьевой водой, солью и перцем. Полученный напиток смешивать миксером, пока не начнет пениться, затем вылить в огурцы и хорошо размешать. Подавать с колотым льдом в суповых тарелках или пиалах.

Выход – 4 порции. Калорийность порции 55 ккал, жирность – 1 г

Салат греческий классический

Потребуется: 2-3 спелых помидора, 10 крупных листьев салата, 1 свежий огурец, полбанки оливок без косточек, 1 красная или синяя луковица, 150г брынзы

Для заправки: Полторы столовых ложки хорошего оливкового масла, 50 г белого сухого вина или винного уксуса, 1 ст. л. сушеного базилика, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. толченой лимонной цедры, 1 крупная долька чеснока (раздавить)

Листья салата порвать руками на несколько частей каждый. Огурец нарезать на дольки наискосок, помидоры крупными дольками, брынзу кубиками, лук тонкими кольцами. Оливки положить целиком, все смешать.

Компоненты заправки хорошо смешать между собой, вылить в салат, осторожно перемешать руками, чтобы заправка распределилась равномерно, сразу подать к столу.

Выход – 6 порций. Калорийность порции 140 ккал, жирность – 8 г

Десертные блюда

ЯБЛОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ

Потребуется: 2 больших некислых яблока, пол стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 2 чайные ложки коричневого сахара или густого меда, 2 чайные ложки дезодорированного растительного масла, пол чашки воды, четверть чайной ложки молотой корицы, половинка лимона, щепотка соли

Яблоки разрезать на четыре части, вырезать сердцевину и порезать на тонкие дольки. Сложить в миску, посыпать сахаром (1 чайная ложка), сбрызнуть соком лимона, перемешать и дать постоять минут 15-20.

В другой мисочке смешать овсяные хлопья, молотые пряности, соль, оставшийся сахар или мед и растительное масло, и тщательно перемешать.

Выложить ломтики яблок плотным слоем, накладывая толстый край дольки на тонкий край соседней дольки, на дно формы для выпекания с антипригарным покрытием или в порционные огнеупорные формочки. Сбрызнуть водой (2-4 столовые ложки) и поставить в духовку, предварительно прогретую до 190 °С, на 10-15 минут, чтобы яблоки слегка пропеклись, но остались твердыми. Затем выложить сверху овсяную смесь ровным слоем и запекать еще минут 15-20.

Готовые яблоки охладить минут 10, подавать теплыми или остывшими. Если яблоки запекались в одной форме, аккуратно выложить их на тарелки широкой лопаткой.

Получится 4 порции по 130 калорий и 3 г жира на порцию

БЫСТРЫЙ ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Потребуется: 500 г обезжиренного творога (0,5-1,8%), 1 яичный белок, 2-3 столовые ложки коньяка или рома (по желанию), 50 г сахара, 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 чашка крепкого холодного кофе, 100 сухого бисквитного печенья (типа «Мария»), столовая ложка какао-порошка без добавления сахара

Печенье разломать на кусочки. Творог и яичный белок хорошенько остудить в холодильнике. Затем смешать в блендере вместе с сахаром, ванильным сахаром и коньяком, чтобы получился густой плотный крем.

На блюдо выложить слой печенья, в несколько приемов «промочить» его половиной количества кофе и припудрить какао-порошком с помощью маленького ситечка. Затем выложить половину творожного крема. Сверху аккуратно положить еще один слой печенья, полить его оставшимся кофе и припудрить какао. Выложить вторую половину крема, обсыпать сверху и с боков какао и поставить в холодильник минимум на 3-4 часа, после чего можно подавать.

Получится 8 порции по 150 калорий и 6 г жира на порцию

РИСОВАЯ БАБКА

Потребуется: 3 стакана 0,5% молока, пол стакана коричневого риса, 3 яйца, четверть стакана коричневого сахара, по пол чайной ложки ванилина и молотой корицы, четверть стакана изюма, 1 столовая ложка меда, щепотка соли

Рис замочить на ночь или, по крайней мере, на несколько часов. Затем воду слить, промыть рис, залить 2 1/2 стаканами молока, посолить и поставить на медленный огонь. Разварить рис до полной мягкости, чтобы все молоко впиталось, не забывая часто помешивать.

В миске взбить оставшиеся пол стакана молока, яйца, сахар, ваниль и корицу. Добавить перебранный, промытый и высушенный изюм и перемешать. Вылить смесь в разваренный рис, перемешать и прогреть на медленном огне в течение минут 5.

Сваренную рисовую кашу переложить в миску, добавить мед, перемешать и поставить в холодильник. Остывшую смесь выложить горкой на блюдо или сформовать из нее порционные «колобки». Гарнировать свежими или консервированными фруктами или подать с йогуртом низкой жирности.

Получится 5 порций по 250 калорий и 5 г жира на порцию

«ФИГОВАЯ» НУГА

Потребуется: 1 стакан сушеного инжира (150 г), 2 стакана смеси сухофруктов - яблоки, груши, курага и чернослив (300 г), 2 столовые ложки жидкого меда, 2 столовые ложки свежавыжатого апельсинового сока, пол стакана порошка какао

Сухофрукты измельчить в процессоре кухонного комбайна до состояния однородной массы. Добавить мед, апельсиновый сок и какао, и тщательно перемешать. Выложить на глубокий противень или прямоугольную форму для выпечки, покрытые воощенной бумагой для выпечки, ровным слоем высотой 1,5-2 см. Закрыть сверху листом бумаги или пищевой пленкой (неплотно) и поставить на несколько часов в холодильник.

Затвердевшую нугу нарезать ромбиками размером 3-4 см и выложить их на тарелку.

Получится 10 порций по 50 г как конфеты 120 калорий и 0 г жира на порцию

ОВСЯНЫЕ ПРЯНИЧКИ

Потребуется: полтора стакана овсяных хлопьев, 1 стакан муки, 2 яйца, 3 столовые ложки низкокалорийного маргарина, 1 банка консервированной белой фасоли в собственном соку (300г), 3 столовые ложки коричневого сахара, 2 столовые ложки густого меда, 1 чайная ложка соды или порошка для выпечки, по четверти чайной ложки молотых корицы и гвоздики, пол чайной ложки имбиря, щепотка соли

Овсяные хлопья измельчить в блендере – мелко, но не до состояния порошка. Смешать в миске с мукой, добавить соду и соль.

В чистом блендере измельчить фасоль, добавив 2 столовые ложки жидкости из банки, до состояния пюре. В другой миске смешать фасолевого пюре, размягченный маргарин, сахар, мед, яйца и пряности и взбить до однородности.

Фасолевую смесь соединить с овсяной, перемешивать и взбить миксером на низкой скорости.

Столовой ложкой, смоченной в холодной воде, выложить тесто на противень, покрытый вощеной бумагой для выпечки, в виде небольших круглых пряничков. Выпекать при температуре 180 °С минут 15-20, пока центр пряничка не станет плотным, а края слегка подрумяненными.

Готовые прянички охладить и выложить на блюдо. При желании слегка посыпать сахарной пудрой.

Получится 24 пряника. Каждый пряник – 90 калорий и 1 г жира

ПИРОГ «МАКОВОЕ ЗЕРНЫШКО»

Потребуется: 3 яичных желтка, 6 яичных белков, 1 стакан сахара, натертая цедра 2 целых лимонов, пол стакана лимонного сока, четверть стакана мака, пол стакана муки, 2 столовые ложки картофельного крахмала, щепотка соли

Отложить 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки лимонного сока и две столовые ложки тертой цедры, это понадобится для глазури.

В одной миске соединить яичные желтки и пол стакана сахара. Смешать и взбить миксером, сначала медленно, затем постепенно увеличивая скорость. Взбивать до тех пор, пока не получится плотная воздушная масса почти белого цвета, минут 7-8. Добавить тертую лимонную цедру, лимонный сок и мак, и осторожно перемешать.

В другой миске смешать муку и картофельный крахмал.

В третьей миске взбить белки. Сначала около 2 минут на медленной скорости, потом добавить щепотку соли и взбивать на средней скорости еще 2 минуты. Затем взбивать на высокой скорости, постепенно добавляя оставшийся сахар, еще минуты 3-4.

Осторожно соединить части теста. В желтковую массу ввести муку с крахмалом, перемешать. Затем ввести белковую массу и опять перемешать.

Переместить тесто в сухую форму для выпечки диаметром 25 см (удобнее использовать разъемную) и выпекать в духовке, предварительно разогретой до 170 °С минут 50-55. Пирог должен подрумяниться, а серединка стать плотной и «пружинить» при нажатии.

Готовый пирог полностью остудить и только тогда вынуть из формы, отделив его края от бортика острым ножом. Смешать отложенные сахар, лимонный сок и цедру и обмазать полученной глазурью верх и бока пирога. Резать на порции удобнее ножом-пилкой.

Получится 6 порций по 250 калорий и 3 г жира на порцию

Глава 6, заключительная. От теории к практике. Пять шагов к цели

Итак, мы выяснили, что похудание вполне может быть комфортным. И более того, успех предприятия гарантирован только в том случае, если мы с самого начала избегаем насильственных действий.

У успешного похудения имеется три составляющих - это определенным образом подобранный двигательный режим, комплекс мер, создающих так называемый положительный психо-эмоциональный настрой и режим питания, принципиально исключающий какие либо запреты. Большой удачей для нас является то, что эти воздействия поддерживают и усиливают друг друга. Например, на фоне хорошего настроения хочется меньше есть и больше двигаться. При высокой двигательной активности, хорошем мышечном тонусе человек скорее пребывает в приподнятом настроении и ему гораздо легче контролировать свой аппетит.

Эффективность иных методов снижения веса – массажей, биодобавок, лекарств и иглотерапии, к сожалению весьма и весьма скромная. Их можно рассматривать в лучшем случае только как вспомогательные средства, способные либо несколько усилить эффективность диеты, либо улучшить ее переносимость, либо решить какую-то конкретную задачу.

Мы выяснили, что основная проблема желающих похудеть в том, что и диету и нагрузки они назначают себе, зачастую исходя из принципа их большей мучительности. Это принципиальная ошибка. Организм, столкнувшись с таким «лечением», испытывает сильный стресс, и, стараясь защититься, переключает весь свой обмен веществ на накопление жира. Невыносимый голод, утомление, депрессия и, наконец «срыв», вот обязательный результат таких воздействий.

Идеальным с точки зрения переносимости и безопасности является маложирный режим питания, который не содержит практически никаких запретов и имеет всего лишь одно ограничение. Для его исполнения необходимо уменьшить потребление жиров до 20% от суточной калорийности. Чаще всего это порядка 30-40 граммов жира в день. В качестве бонуса допускается потребление любого количества сложных углеводов (мучные и крахмалистые продукты) и по крайней мере достаточного количества простых (сахар и сахаросодержащие продукты). Маложирные диеты очень надежно страхуют человека от набора веса.

И далее мы определили, что для успешного похудения оптимально чередовать маложирное питание с разгрузочным режимом. Для построения разгрузочных режимов в мире довольно широко применяются специальные питательные смеси. Их еще называют коктейлями для похудения или диетическими модификаторами. Все эти смеси построены по одному принципу – белки, немного углеводов, витамины, минералы, микроэлементы. Мы в своих исследованиях использовали коктейли Доктор слим и Энергетик слим.

Наши данные показали, что если соблюдать разгрузочный режим минимум 5 дней в неделю, то за первый месяц можно сбросить в среднем 4-5 кг, а за три месяца 8-11 кг. Уверен, что используя мы вместо Доктора слима любую другую смесь с похожим составом, результат был бы примерно таким же.

Для многих очень важный вопрос, с чего начать? Как перевести свой организм в режим похудения. Могу предложить следующую пошаговую схему:

Шаг первый. Изучаем теорию. Питание, двигательные режимы, их тонизирующее и гармонизирующее воздействие, методика контроля веса и так далее. Здесь не следует торопиться. Чем лучше мы все поймем, тем меньше мы потом сделаем ошибок.

Например, если вы остановились в выборе пособия на этой моей книжке, не торопясь прочитайте ее внимательно. Выпишите возникающие вопросы. И если ответы на них вам не удастся найти на страницах книги, задайте их мне на интернет форуме, или, если вам так удобнее, позвоните мне на работу.

Цель этого этапа, обрести ясность и уверенность, что намеченный вами план обязательно будет успешным.

Основные проблемы, с которыми вы здесь можете столкнуться, это недоверие к тексту. Уж больно это все противоречит, скажем так, традиционной похудологии. Как это, «можно есть все и худеть»? Как это, «можно есть поздно вечером и даже ночью и при этом худеть»? И, тем не менее, это так! Более того, противоположная тактика, тактика шараханья из крайности в крайность, жизнь в череду запретов и срывов, это прямой путь к ускоренному набору веса!

Будет очень хорошо, если проектом самоусовершенствования вам удастся увлечь кого-то из ваших друзей. Потому что при объединении единомышленников обязательно возникает групповой процесс, который через известные психологические механизмы способствует не только эффективному похуданию, но и творческому росту и развитию личности.

Шаг второй. Приступаем к практике маложирного питания. Приноравливаемся. Находим приемлемые для себя блюда и способы их приготовления. Учимся кушать почаще. Никаких похудательных усилий на этом этапе лучше не предпринимать. Успеется.

Самое важное для нас, научиться питаться так, что бы это питание нас устраивало. Помните, помочь нам может только то, что нравится вам само по

себе, что вы стали бы делать и в том случае, если бы не стремились худеть. В этой книжке есть глава «Уменьшаем жирность...». Возможно, вам будет интересно посмотреть ее еще разок.

Главное на этом этапе, все как следует распробовать, познакомиться с новыми вкусовыми ощущениями и с новыми ощущениями, идущими от тела. Уже здесь вы можете почувствовать, как новое питание повышает вашу работоспособность, передает вашему телу энергию и тонус.

Опять же, основные проблемы этого этапа – желание максимально все обезжирить, исключить продукты и блюда, содержащие даже небольшое количество жира. Не допускайте этой ошибки. Очень скоро такое скучное и однообразное питание вам надоест, а попытки есть все это «через не хочу» сделают вашу жизнь невыносимой и вызовут острое желание послать все это похудение подальше.

Примерная продолжительность этого этапа, одна-две недели.

Шаг третий. Нормализуем сон. Вводим в обиход прогулки. Пробуем оздоровительную ходьбу и другие двигательные режимы. Напоминаю, что двигательные режимы могут точно так же «приедаться», как и те или иные продукты. Вносите разнообразие, чередуйте тренировки.

Самое главное здесь подобрать все так, чтобы это нравилось вам само по себе и приносило непосредственную пользу. Например, даже непродолжительные тонизирующие упражнения позволяют взбодриться и потом весь день ощущать себя в тонусе. Прогулка перед ужином часто способствует заметному снижению аппетита.

Любая крайность здесь была бы ошибкой. Недостаточная подвижность оставит вас один на один с диетой и может привести к снижению настроения, тонуса и расхода энергии. Избыточные тренировки могут привести к утомлению, опять же к снижению работоспособности и тонуса и к безудержному, непреодолимому повышению аппетита. Нам нужна золотая середина. Это когда не много и не мало, а как раз!

Пару-тройку дней так попробуйте, и, когда почувствуете, что достигли оптимума, переходите к четвертому этапу.

Шаг четвертый. На фоне оптимальной двигательной активности пробуем разгрузочный режим. В первые дни ставим задачу добиться удовлетворительного пищевого комфорта. *Все ограничения вводим очень-очень постепенно!* Очень важно выстроить разгрузочный режим так, что бы он ни в коем случае не снижал физическую и умственную работоспособность.

То же самое – никаких крайностей, никаких запретов, никаких попыток «наказать себя» за полноту. Мир с собой, чувственный контакт со своим телом, самонаблюдение.

В полной мере здесь вам понадобятся решения, как можно безболезненно уменьшить питание, например, на ужин. Напоминаю основные советы – предварительная еда, максимально разнообразная пища с включением нескольких видов гарнира и овощей, «дробный ужин», это когда при появлении чувства сытости, часть порции вам удастся отложить на более позднее время. Помните, если соблюдение разгрузочного режима затруднительно, не мучайте себя, переходите на неразгрузочный (простое маложирное питание). Отдохнете, а там и снова появится желание поразгрузиться.

Шаг пятый. Теперь мы в полной мере овладели нашей программой *комфортного похудения*. Чередуем усилия, лавируем. Есть настрой, применяем разгрузочный режим. Нет настроения, не мучаем себя, переходим на маложирный режим питания.

Но вот цель достигнута. Что делать, что бы удержать полученный результат? В большинстве случаев достаточно сохранять физической активности, стараться есть поменьше жира и особо не злоупотреблять сладким. *И следим за весом!* И ничего особенного в этом нет. Точно так же мы следим за состоянием кожи или волос.

Мне остается пожелать вам успехов. Буду очень рад, если мои советы вам пригодятся. Если Вы имеете доступ в интернет, заходите на сайт

www.dietolog.ru. Я там провожу консультации. Если вам необходимо обсудить со мной какой либо вопрос, спрашивайте! На сайте www.d-slim.ru периодически появляются мои новые статьи. Мне будет очень полезно, если вы примите участие в их обсуждении.

А вот адрес по которому вы можете присылать отзывы об этой книге

Самара 443058, ул. А. Матросова, 6. Самарский НИИ Диетологии и Дитотерапии. Телефоны - (846)-995-04-08, 995-92-95.

Приложения

Таблица 1

Максимально допустимая масса тела (по данным М. Н. Егорова и Л. М. Левитского, 1964 г.)

Возраст Рост, см	20 - 29 лет		30 - 39 лет		40 - 49 лет		50 - 59 лет		60 - 69 лет	
	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
148	50.8	48.4	55.0	52.3	56.6	54.7	56.0	53.2	53.9	52.2
150	51.3	48.9	56.7	53.9	58.1	56.5	58.0	55.7	57.3	54.8
152	51.3	51.0	58.7	55.0	61.5	59.5	61.1	57.6	60.3	55.9
154	55.3	53.0	61.6	59.1	64.5	62.4	63.8	60.2	61.9	59.0
156	58.5	55.8	64.4	61.5	67.3	66.0	65.8	62.4	63.7	60.9
158	61.2	58.1	67.3	64.1	70.4	67.9	68.0	64.5	67.0	62.4
160	62.9	59.8	69.2	65.8	72.3	69.9	69.7	65.8	68.2	64.6
162	64.6	61.6	71.0	68.5	74.4	72.2	72.7	68.7	69.1	66.5
164	67.3	63.6	73.9	70.8	77.2	74.0	75.6	72.0	72.2	70.0
166	68.8	65.2	74.5	71.8	78.0	76.5	76.3	73.8	74.3	71.5
168	70.8	68.5	76.3	73.7	79.6	78.2	77.9	74.8	76.0	73.3
170	72.7	69.2	77.7	75.8	81.0	79.8	79.6	76.8	76.9	75.0
172	74.1	72.8	79.3	77.0	82.8	81.7	81.1	77.7	78.3	76.3
174	77.5	74.3	80.8	79.0	84.4	83.7	83.0	79.4	79.3	78.0
176	80.8	76.8	83.3	79.9	86.0	84.6	84.1	80.5	81.9	79.1
178	83.0	78.2	85.6	82.4	88.0	86.1	86.5	82.4	82.8	80.9
180	85.1	80.9	88.0	83.9	89.9	88.1	87.5	84.1	84.4	81.6
182	87.2	83.3	90.6	87.7	91.4	89.3	89.5	86.5	85.4	82.9
184	89.1	85.5	92.0	89.4	92.9	90.9	91.6	87.4	88.0	85.8
186	93.1	89.2	95.0	91.0	96.6	92.9	92.8	89.6	89.0	87.3
188	95.8	91.8	97.0	94.4	98.0	95.8	95.0	91.5	91.5	88.8
190	97.1	92.3	99.5	95.6	100.7	97.4	99.4	95.6	94.8	92.9

Идеальная масса тела (по данным Metropolitan Life Insurance Co)

Рост	Мужчины			Женщины		
	Астеники	Нормостен.	Гиперстен.	Астеники	Нормостен.	Гиперстен.
148				42,0 – 44,8	43,8 - 48,9	47,4 - 54,3
150				42,7 – 45,9	44,5 - 50,0	48,2 - 55,4
152				43,4 – 47,0	45,6 - 51,0	49,2 - 56,5
154				44,4 – 48,0	46,7 - 52,1	50,3 - 57,6
156				45,4 – 49,1	47,7 - 53,2	51,3 - 58,6
158	51,1 - 54,7	53,8 - 58,9	57,4 - 64,2	46,5 – 50,2	48,8 - 54,3	52,4 - 59,7
160	52,2 - 55,8	54,9 - 60,3	58,5 - 65,3	47,6 – 51,3	49,9 - 55,3	53,5 - 60,8
162	53,2 - 56,9	55,9 - 61,9	59,6 - 66,7	48,7 – 52,3	51,0 - 56,8	54,6 - 62,2
164	54,3 - 57,9	57,0 - 62,5	60,7 - 68,8	49,8 – 53,4	52,0 - 58,2	55,9 - 63,7
166	55,4 - 59,2	58,1 - 63,7	61,7 - 69,6	50,8 – 54,6	53,3 - 59,8	57,3 - 65,1
168	56,5 - 60,6	59,2 - 65,1	62,9 - 71,1	52,0 – 56,0	54,7 - 61,5	58,8 - 66,5
170	57,9 - 62,0	60,7 - 66,7	64,3 - 72,9	53,4 – 57,9	56,1 - 62,9	60,2 - 67,9
172	59,4 - 63,4	62,1 - 68,3	66,0 - 74,7	54,8 – 58,9	57,5 - 64,3	61,6 - 69,3
174	60,8 - 64,9	63,5 - 69,9	67,6 - 76,2	56,3 – 60,3	59,0 - 65,8	61,3 - 70,8
176	62,6 - 66,4	64,9 - 71,3	69,0 - 77,6	57,7 – 61,9	60,4 - 67,2	64,5 - 72,3
178	63,6 - 68,2	66,5 - 72,8	70,4 - 79,1	59,1 – 63,6	61,8 - 68,6	65,9 - 74,1
180	65,1 - 69,6	67,8 - 74,7	71,9 - 80,9	60,5 – 65,1	63,3 - 70,1	67,3 - 75,9
182	66,5 - 71,0	69,2 - 76,3	73,6 - 82,7	62,0 – 66,5	64,7 - 71,5	68,8 - 77,7
184	67,9 - 72,5	70,7 - 78,1	75,2 - 84,5	63,4 – 67,9	66,1 - 72,7	70,2 - 79,5
186	69,4 - 74,0	72,1 - 79,0	76,7 - 86,2			
188	70,8 - 75,8	73,5 - 81,7	78,5 - 88,0			
190	72,2 - 77,2	75,3 - 83,5	80,3 - 89,8			
192	73,6 - 78,6	77,1 - 85,3	81,8 - 91,6			
194	75,1 - 80,1	78,9 - 87,0	83,2 - 93,4			