

*Самарский НИИ диетологии и диетотерапии*

# *Диета Гинзбурга.*

*Просто. Доступно. Конкретно.*

Самара 2010

© [Как похудеть: Советы Михаила Гинзбурга](#)

<i>Самарский НИИ диетологии и диетотерапии.....</i>	<i>1</i>
<i>Глава 1. Разбор полетов.....</i>	<i>3</i>
<i>Глава 2. В наступление пойдем тремя колоннами. Комфортное похудание, как единственно возможное.....</i>	<i>9</i>
Образ питания.....	11
Образ подвижности.....	11
<i>Глава 3. Наша с вами программа питания. Запреты под запретом.....</i>	<i>11</i>
Состав и основные свойства нашего питания.....	11
Белки.....	12
Углеводы.....	13
Жиры.....	20
Идеальная программа питания. Ни один продукт не запрещен ни на один день.....	21
Механизм действия коктейлей для похудения.....	22
Прием, позволяющий есть медленно естественным образом. Правило многокомпонентной еды или ресторанный принцип питания.....	27
Прием, позволяющий естественным образом наесться малым количеством жирной, но вкусной пищи.....	28
Прием, позволяющий лучше контролировать себя во время еды. Правило предварительной еды.....	28
Как применяя наши правила, можно избежать переизбытка на ужин.....	29
Как практически уменьшить жирность питания.....	29
Когда одного маложирного питания вполне достаточно для похудения.....	31
Как победить аппетит.....	33
<i>Глава 4. Приди в движение!</i>	
<i>Не пожалейся!.....</i>	<i>37</i>
Никто не любит страдать!.....	37
От теории к практике. Как найти свой оптимум движений?.....	38
Ходить = худеть!.....	39
Вот как это выглядит практически.....	41
Другие варианты ХОРОШЕЙ нагрузки.....	42
<i>Глава 5. Хотите похудеть? Спросите..., где здесь клуб!.....</i>	<i>44</i>
<i>Заключение.</i>	
<i>Пять шагов к стройности.....</i>	<i>49</i>

## Глава 1. Разбор полетов

Думаю, большинство моих читателей, прежде неоднократно пытались худеть, и, поскольку возникла нужда в этой книге, цели своей не достигли. Спрашивается, почему? Мое мнение — все дело в ошибках, неточных представлениях. Если выявим эти ошибки, исправим их, то дальше все пойдет, как по маслу. Так давайте же, не спеша в этом разберемся.

И начнем с такого вот известного факта — лишь пяти процентам худеющих удастся в процессе их занятий получить устраивающий их результат. В остальных 95 процентах случаев результата или нет вовсе или он значительно меньше ожидаемого. Спрашивается, что же всем нам мешает? Почему отрицательный результат, это скорее правило, а успех — исключение из правил? Мешают, конечно же, ошибочные представления о природе избыточного веса и путях выхода из этой неприятной ситуации. Не будь этих неточностей в представлениях и действиях, мы давно бы привели свой вес в порядок.

И как оказалось ошибок этих отнюдь не великое множество, а всего лишь две. Первую можно условно назвать: «Я плохой, ленивый и безвольный», вторую: «Я хороший, да вот обмен веществ у меня нарушенный». Обе эти ошибки, как не трудно видеть, лежат в области наших представлений. Но именно на основе представлений мы и строим все наши действия. Другими словами, ошибки в представлениях об избыточном весе неизбежно ведут к ошибкам в тактике похудения. А ошибочная тактика никак не может привести к успеху. Отсюда и столь удручающая статистика. Впрочем, давайте обо всем по порядку.

Итак, **ошибка первая «Я плохой, ленивый и безвольный».**

Человек, многократно пытаюсь похудеть, назначая себе разные запреты, давая себе обещание бегать по утрам и постоянно срываясь приходит к выводу, что у него не все хорошо с силой воли. Он безволен, он ленив, он слаб душой. Казалось бы, все логично. Думай он поменьше об удовольствиях, валяйся поменьше в постели,

преодолевай себя и бегай, он давно бы уже похудел. Но, вывод о душевной слабости и безволии ошибочен по сути. И вот почему. Большинство худеющих имеют опыт голодания 24 часа и более. Многим моим пациентам в прошлых их попытках удавалось голодать больше недели. Я знаю одного, который с целью похудеть проголодал 43 дня. Много ли вы знаете худых, которые терпели без еды хотя бы день? Уверен, что не много. Не проходит пример с нагрузками. Полный человек отправляется в спортзал, и там под насмешливые взгляды, на неприспособленных для интенсивных тренировок суставах и мышцах, страдая от одышки и сердцебиения занимается до полного изнеможения, не получая от процесса никакого удовольствия, а только мучаясь. И так изо дня в день на протяжении порой довольно длительного времени. Как видите, полные люди это не просто волевые, это **ОЧЕНЬ ВОЛЕВЫЕ** люди, готовые ради своей мечты сносить голод и каторжный труд. Просто причины у полноты немного более сложные, чем «особая» любовь покушать. Например, часто полнота имеет психологиче-

ские причины. Человек может прибегать к еде и с целью успокоиться, привести свое эмоциональное состояние в порядок. Ограничение пищи в этой ситуации делает человека беззащитным перед стрессами, перед его внутренними и внешними конфликтами.

Так что, проблема полных людей отнюдь не в недостатке силы воли и не в отсутствии готовности идти на жертвы, а в том, что эти их жертвы не ведут к похудению. По моему мнению, они и не могут привести. В лучшем случае насилие над собой вызовет лишь временное снижение веса, которое после срыва и прекращения мучений сменится его бурным ростом. Человек устроен иначе. Он инстинктивно избегает страданий, если конечно у него есть возможность их избежать и если эти страдания не несут ему никаких сиюминутных выгод. Потеря пищевого комфорта быстро делает состояние человека невыносимым, и провоцирует срыв.

К стойкому результату может привести только тот набор действий, который нравится человеку уже сейчас, уже в процессе, который уже по ходу дела несет какую-

то самостоятельную пользу. Например, тонизирующие упражнения улучшают настроение, стимулируют расход жира в мышцах и... снижают аппетит. Человек ест меньше, но не меньше, чем хочет, а ровно столько сколько хочет. И не мучается от голода и потихоньку худеет. И теперь совсем уже простой вопрос, если двигательная активность типа оздоровительной ходьбы, и защищает от стресса, и легко позволяет не переесть, и повышает работоспособность, улучшает сон, да плюс еще помогает поддерживать вес в порядке, и так далее, есть ли шанс, что и похудев, наш герой оставит эти прогулки в своем жизненном стиле? Думаю, есть и очень высокий!

Но посмотрите, как все меняется, если человек упорно думает о себе как о слабом и безвольном. неизбежно снижение самооценки. Но низкая самооценка мешает худеть. Она заставляет прекращать усилия уже при небольшом дискомфорте. Ведь человек подсознательно готов к проигрышу (чего можно ждать от «неудачника?»). И возникает порочный круг. Низкая самоо-

ценка вынуждает бросать похудение при все меньших мучениях, но каждая новая неудача еще сильнее угнетает самооценку.

Представления «Я плохой...» побуждает человека выбирать способы коррекции веса не по принципу их наибольшей эффективности, а по принципу наибольшей мучительности. И пошло: не есть после 6, не есть сладкое, не есть хлеб, не есть колбасу. Такое ощущение, что человек хочет не столько похудеть, сколько побольше наказать себя за полноту.

Человек с комплексом «Я плохой...» часто прибегает к помощи разного рода «кодировщиков», ищет препараты, снижающие аппетит. Но и первое и второе не ведет к решению проблемы. Результат все тот же. В лучшем случае это некоторое снижение веса, которое спустя непродолжительное время сменяется срывом и возвращением всего сброшенного. И главное, все эти неудачи еще глубже убеждают человека, что силы воли у него нет никакой, раз ни лекарства его не берут, ни гипноз. Вот куда дело зашло!

Надо сказать, что пищевое поведение человека управляется сознанием лишь отчасти. И человек далеко не всегда может устоять перед соблазном съесть «что-то вкусненькое». Если понимать, что далеко не всем в нашей жизни мы можем управлять сознательно, то ничего страшного в таких соблазнах нет. Но если быть уверенным в обратном? Если считать, что есть надо только то, что положено? Тогда постоянно будут срывы и будет страх. Но чем сильнее человек будет пытаться запретить себе некие «неправильные» продукты, тем сильнее будет страх нарушить этот запрет, и... тем более вероятным будет срыв. Ведь единственный способ избежать наваждения, это ему поддаться! Видите, страх, который по логике должен бы защищать нас от переедания прямо к этому перееданию и ведет. Да плюс еще оставляет ощущение отсутствия силы воли. Но уберите страх, помогите человеку поверить в свою нормальность, и вы увидите, что пищевое поведение его нормализуется, и часто уже одного этого оказывается достаточно для постепенного снижения веса.

Теперь **вторая ошибка «Я хороший, только обмен веществ у меня плохой»**. Такое видение ситуации очень широко распространено среди полных людей. И, казалось бы, не без оснований. Как еще объяснить, многократное безрезультатное сидение на диетах, как объяснить набор веса после родов или после менопаузы, после приема некоторых лекарств или операций? Но тем не менее, утверждение о нарушении обмена не находит подтверждения у ученых. Ученые ищут эти нарушения и не находят. Ах, если бы вдруг нашли, как бы все упростилось! Мы немедленно получили бы идеальное лекарство от полноты. Ведь знай мы, в чем конкретно заключается это нарушение обмена веществ, мы немедленно придумали лекарство, чтобы это нарушение нормализовать. Но реальность такова — нарушение обмена веществ, как причина избыточного веса, например, снижение продукции гормонов, способствующих расщеплению жира при гипотиреозе, обнаруживается не более чем у 1% полных людей. В остальных же случаях обмен веществ **НОРМАЛЕН**. А если в чем-то и нару-

шен, то это нарушение вторичное. Оно ВЫЗВАНО избыточным весом, но никак не является его причиной.

Понимаю, что для многих полных людей идея нарушенного обмена имеет некоторую выгоду. Ведь если не обмен, то получается, что все эти лишние килограммы мы, как не крути, наели. Двигайся мы больше, а ешь поменьше, мы не растолстели бы так сильно. И теперь нам должно быть стыдно (в первую очередь перед собой). Видите, как получается, либо «Обмен плохой», либо «Воли нет». При такой альтернативе для многих кажется гораздо соблазнительнее идея про обмен веществ: не так стыдно. Но если эта идея еще как-то освобождает от душевных мук, она при этом никак не помогает исправлению ситуации. Наоборот, только мешает. Человек с идеей «обмена» годами не предпринимает ничего для похудения: «Какой смысл соблюдать диеты или делать какие-то зарядки, если обмен веществ нарушен? Его разве зарядками исправишь?». Более того, отказавшись от контроля за своим питанием (какой смысл?), такой человек очень быстро набирает вес. Если

же он и берется за себя, то чаще всего выбирает способы, обещающие «улучшение» обмена. Например, «очистительные» процедуры. Какие-то экзотические «чистки печени», «чистки почек», «общее очищение крови и организма от шлаков или паразитов», клизмы, слабительные средства, «лечебное голодание» и прочее, не имеющее никакого отношения ни к похудению ни к какому-то реальному положительному воздействию на обмен веществ. Должен предупредить, многие из таких вот «очистительных процедур» попросту опасны. Например, применение растительных масел с целью «очищения печени» может привести к обострению желчнокаменной болезни, слабительные и клизмы к атонии кишечника и к колитам, голодание к развитию язвенной болезни и к угнетению иммунитета. Я уже не говорю о том, что все эти воздействия ничего не дают в плане длительного и стойкого снижения веса. В лучшем случае лишь кратковременный эффект.

Не лучше обстоят дела с биодобавками от лишнего веса, призванными помочь худеющим. В аптеках сей-

час подобного рода средств очень много. И стоят они ох как не дешево. Заявленный производителем эффект чаще всего все тот же — «очищение», «расщепление и выведение жиров», «нормализация обмена веществ». Помогай эти средства на самом деле, мы бы сейчас благополучно решили бы нашу проблему. Но эффекта нет, есть только расходы. Получается, что за идею «Я хороший, а обмен плохой» нам приходится платить, и отнюдь не в переносном смысле.

Такие вот ошибки. Вы видите, что они в некотором роде взаимосвязаны. Часто люди, полагая, что у них «нарушен обмен веществ», соглашаются, что у них не все в порядке и с силой воли. Ошибки эти отражают наши психологические свойства, особенности воспитания. Одним людям свойственно воевать с собой «не позволять себе лишнего». Они чаще видят причину лишнего веса в безволии и лени. Люди, живущие по убеждению «Это не я! Я не виноват!», скорее будут винить свой обмен веществ. Главное же в том, что при наличии хотя бы одного из приведенных выше ошибочных пред-

ставлений похудеть будет очень трудно, а удержать полученный результат еще труднее. Но эти представления чрезвычайно распространены в среде худеющих. Их поддерживают и многие врачи, специализирующиеся на лечении избыточного веса. Посмотрите литературу, книги, журналы. Советы типа «Ты должен собрать свою волю в кулак!», «Ты должен раз и навсегда запретить себе сладкое!», предложения «Выгнать паразитов и похудеть!», «Очистить кровь и похудеть», это скорее правило или скорее исключение из правил?

Итак, ошибки известны. Но как их исправить? Самое главное, это внятно объяснить себе причину избыточного веса, сказать себе: **«Я здоровый человек с нормальной силой воли и нормальным обменом веществ. Причины лишних килограммов кроются в каких-то неточностях, недостатке знаний о питании и двигательной активности, в моем психическом устройстве, и... порой в слишком жестких насильственных попытках от этого лишнего веса избавиться!»**. Кстати, приведенное выше утверждение но-



сит характер теста. Если что-то в нем вызывает ваше несогласие, то лучше вам пока похудательные усилия вообще отложить, а поразмышлять и, если надо, позаниматься с психологом. Ведь, представления о «плохой» силе воли и о «плохом» обмене веществ могут иметь глубокие психологические причины, они могут быть отражением наших подсознательных установок и мотивов. Плюс, как мы уже говорили, полнота, или образ питания, способствующий полноте, могут быть опять же по каким-то подсознательным причинам человеку выгодными. Мой опыт показывает, если эти подсознательные комплексы обесценить, если помочь человеку обрести уверенность в себе, его путь к стройности значительно облегчается.

Теперь собственно, о пути. Так вот, если вы уверены, что и с силой воли и с обменом у вас все в порядке, тогда вам помогут следующие несложные правила:

***Все, что вы делаете для похудения, должно нравиться вам само по себе или нести самостоятельную пользу. Если вы не планируете отказываться***

***ся от конфет на всю жизнь, то и на время похудения не следует от них отказываться.***

Похудение, это оздоровительная мера, призванная повысить кондиции вашего здоровья и психо-эмоциональный комфорт, сделать вас более привлекательным, энергичным и успешным. Собственно, на эти показатели вам и следует ориентироваться, а не на какую-то конкретную цифру веса, которую кроме вас никто не знает и которая кроме вас никого не интересует.

### ***Глава 2. В наступление пойдем тремя колоннами. Комфортное похудение, как единственно возможное***

Итак...

***Похудение 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.

Плюс 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 состоянии его организм принимает 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.

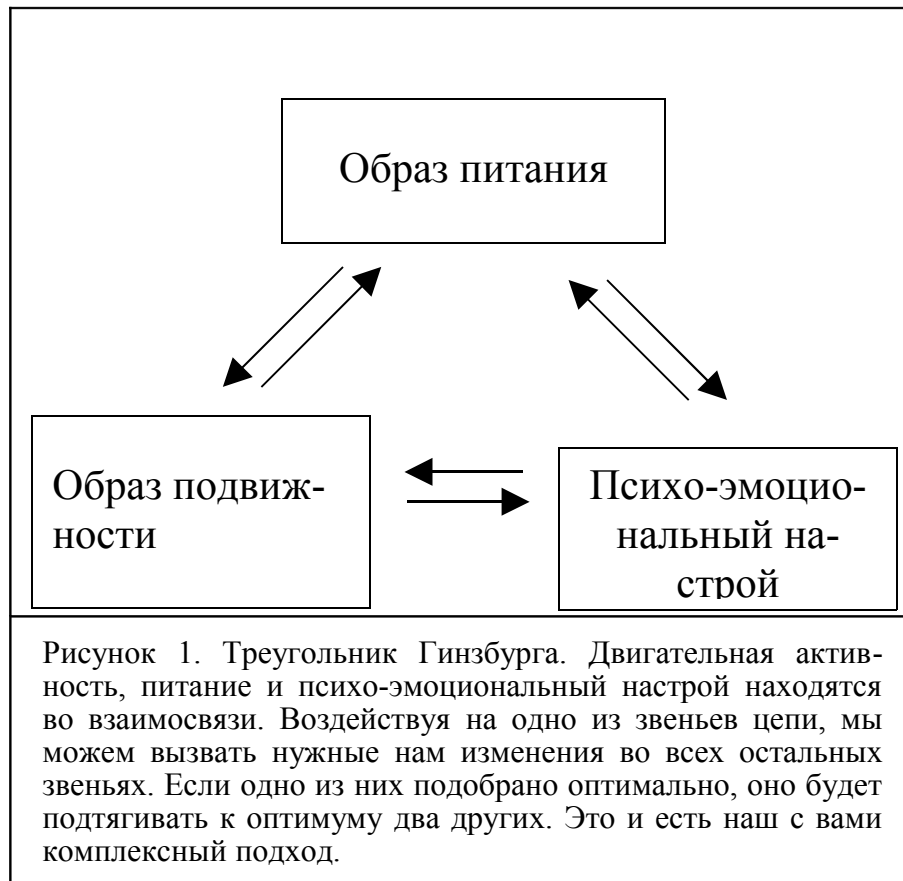
И противоположная ситуация. Человек несколько часов занят нужным делом, у него оно очень хорошо получается, ему чрезвычайно интересно и он буквально забыл о еде. Какой энергией в это время питается его организм? Энергией, извлеченной из жира, какой же еще? В тех ситуациях, когда это необходимо, наш организм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

Между образом подвижности, тоничностью, настроением и аппетитом имеется очень для нас важная взаимосвязь. Представление обо всем этом дает треугольник Гинзбурга (см. рис 1). Вот смотрите. 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.



## Глава 3. Наша с вами программа питания. Запреты под запретом

### Состав и основные свойства нашего питания

Главная цель, с которой мы едим пищу, это обзавестись энергией. Среднестатистический взрослый человек расходует в день 2200-2500 килокалорий<sup>1</sup>. 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 сокраще-

<sup>1</sup> Вспомним из учебника физики – 1 килокалория, это количество энергии, которое необходимо затратить, чтобы нагреть 1 литр воды на 1 градус Цельсия при давлении воздуха в 1 атмосферу.

ний, мышечной работы и так далее. Далеко 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.

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

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 –

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

При недостатке белка в пище развивается белковое голодание. Организм в поисках выхода принимается разрушать свои собственные клетки – мышечные, кровяные, клетки печени, почек, кожи. В обязательном порядке страдает иммунитет.

Поэтому:

*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 метионина<sup>2</sup> маловато.

<sup>2</sup> Одна из незаменимых аминокислот.

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 похудания.

*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.*

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

### 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.

<i>Источники сложных углеводов</i>
------------------------------------

<p><b>Основные источники углеводов</b></p>	<p>(крахмала) - хлеб, мучные продукты, крупы, макароны, картофель, горох, фасоль и другие бобовые культуры</p> <p><b>Источники простых углеводов (сахаров)</b> – 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)

И отсюда:

*При обычных количествах потребления углеводов 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, давайте избавляйтесь от предрассудков! Вывод о принципиальной нежирогенности сложных углеводов многократно

***Сложные углеводы защищают от набора веса!!!***

проверен и перепроверен. Присутствие этих продуктов в нашем питании значительно улучшает комфорт, наполняет нас сытостью и повышает работоспособность.

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, чтобы не портить общую оптимистичную картину от прочитанного, укажем – что если в пище человека мало жира, то нарастание веса невозможно при практически любом потреблении сахарозы, 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*. Основная масса волокон поступает с растительной пищей. Ими богаты хлеб, крупы, овощи, фрукты и ягоды. Наиболее высоко содержание пищевых волокон в отрубях, где оно достигает 40%.

Пищевые волокна, это один из незаменимых факторов пищи. Попытки уменьшить их присутствие в нашем питании, сделать его рафинированным, ведут к многообразным нарушениям здоровья, одно из которых, это избыточный вес.

***Пищевые волокна передают пище объем и увеличивают время пребывания пищи в желудке. Эти факторы способствуют более быстрому наступлению чувства сытости.***

***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, усилить 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  $t_1 - t_2$  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. Продолжи-



тельность периода сытости увеличивается (интервал  $f_1 - f_3$ ).

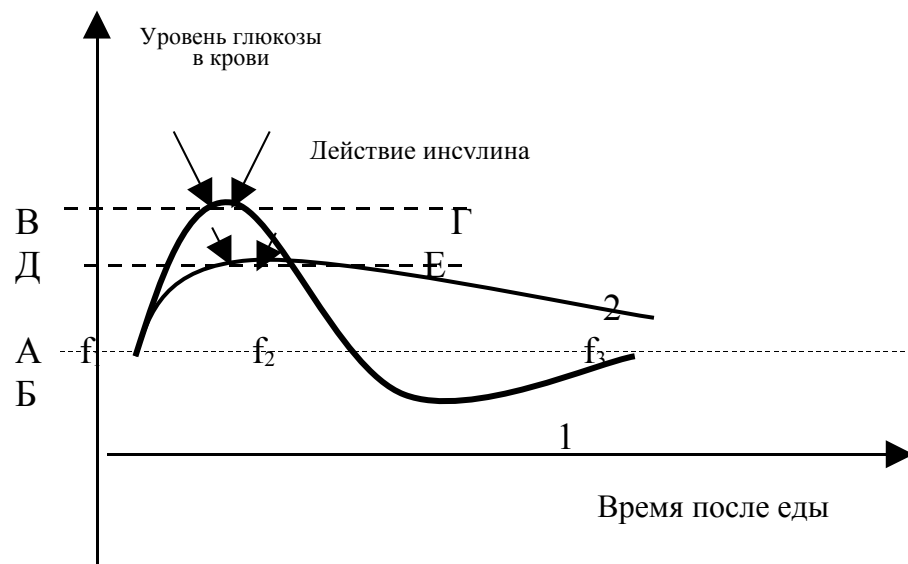


Рис. 2. Динамика уровня сахара крови после употребления эквивалентных количеств продуктов с высоким гликемическим индексом (кривая 1) и низким гликемическим индексом (кривая 2)

А вот несколько эффектов пищевых волокон, которые очень важны для всех, кто хочет оставаться здоровым:

- ◆ Пищевые волокна снижают уровень холестерина в крови и тем самым предотвращают разви-

тие атеросклероза, ишемической болезни сердца и раннего старения. Этот эффект доказан клинически и не подлежит сомнению.

Механизм этого явления заключается в следующем – из холестерина строятся желчные кислоты, которые выделяются в желудочно-кишечный тракт вместе с желчью. Большая их часть затем всасывается обратно и вновь идет на образование холестерина. Пищевые волокна задерживают обратное всасывание желчных кислот и снижают тем самым уровень холестерина в крови.

- ◆ Пищевые волокна препятствуют развитию целого ряда злокачественных опухолей. Особенно опухолей толстой кишки. Есть исследования, показывающие, что клетчатка уменьшает риск рака молочной железы и рака яичника.
- ◆ Пищевые волокна адсорбируют соли тяжелых металлов, в том числе и радионуклидов и тем самым препятствуют их всасыванию.
- ◆ Пищевые волокна нормализуют функцию толстой кишки. Если волокон в пище недостаточно, очень быстро развиваются тягостные

многодневные запоры, которые переходят далее в спастические колиты и дивертикулез толстой кишки.

- ◆ Пищевые волокна, это питание для бактерий, обитающих в толстой кишке (так называемое пребиотическое действие). Эти бактерии особенно штаммы бифидобактерий и лактобактерий осуществляют множество эффектов, необходимых для нашего здоровья, в частности они поддерживают иммунитет, синтезируют некоторые витамины, поставляют питательные вещества для эпителия стенки толстой кишки.

Пищевые волокна подразделяются на грубые или нерастворимые и мягкие или растворимые. К первым относятся целлюлоза, лигнин и некоторые виды гемицеллюлоз. Ко вторым – пектин, инулин, камеди и слизи. Назначение этих волокон несколько различно. Так, если целлюлоза и лигнин создают подложку для бактерий толстой кишки, то пектин, камеди и слизи, это непосредственно их питание. Мягкие волокна в большей сте-

пени адсорбируют холестерин и желчные кислоты, защищают слизистую желудка и кишечника от механических повреждений, тогда как грубые скорее обеспечивают объем пищевого комка и, соответственно, более выраженное и более продолжительное чувство сытости.

Наше питание можно признать полноценным только если оно содержит дневную норму пищевых волокон и сбалансировано по их составу. Считается, что современный человек должен получать с пищей минимум 30 г пищевых волокон в день. Оптимальное количество — 40 г в день. Желательно, чтобы соотношение грубых и мягких волокон было 3 к 1.

Ниже в таблице приведено содержание волокон в разных продуктах питания:

### *Содержание растворимых (мягких) и нерастворимых (грубых) ПВ в различных продуктах (в граммах)*

Продукт	на100 г продукта	Мягкие ПВ	Грубые ПВ
Пшеничные отруби	43,00	2,15	40,85

Хлебцы	16,84	5,99	10,85
Кукуруза, в зернах	9,20	2,30	6,90
Макаронны с цельн. зернами	8,83	2,71	6,62
Хлеб с зернами	8,65	3,09	5,56
Овсяные хлопья	5,60	1,68	3,92
Брюссельская капуста	4,40	1,45	2,95
Зеленый горошек	4,30	0,26	2,06
Белокачанная капуста	4,20	0,42	2,38
Кукурузные хлопья	4,00	1,00	2,20
Морковь	3,43	1,37	2,06
Бананы	3,40	1,02	2,38
Макаронные изделия	2,93	0,73	2,20
Цветная капуста	2,60	1,04	1,56
Киви	2,50	0,95	1,55
Яблоки	2,50	1,00	1,50
Груши	2,50	0,54	1,96
Картофель	2,30	0,69	1,61
Клубника	2,20	0,55	1,65
Квашеная капуста	2,20	0,88	1,32
Абрикосы	2,10	1,13	0,97
Апельсины	2,00	1,16	0,84
Виноград	1,65	0,41	1,24
Зеленый салат	1,50	0,23	1,27

В следующей таблице приведен набор продуктов, примерно отражающий нашу суточную потребность в

пищевых волокнах. Этот набор сбалансирован не только по количеству, но и по составу пищевых волокон.

<i>Продукт или блюдо вых волокон (г)</i>	<i>Содержание пише- вых волокон (г)</i>
Гречневый гарнир	2
Овсяная каша	2
Гарнир из макарон	1
Хлеб ржаной 100 г	6
Хлеб зерновой 100 г	7
Хлеб с добавлением отрубей 50 г	6
Фрукты 200 г	5
Овощи 400 г	9
<b>Всего .....</b>	<b>38 (≅1100 ккал)</b>

К сожалению, питание современного человека обеднено волокнами. Так, например, американцы потребляют в день не более 12 г волокон. Не с этим ли связан бурный рост числа больных с ожирением в Соединенных штатах Америки? Немного лучше обстоят дела в России. Но тоже, далеко до оптимума — в среднем 16-18 г в день.

Как увеличить содержание волокон в пище? Добавить отрубного хлеба, круп, овощей. Однако далеко не все привыкли к такой пище. Далеко не всем нравится хлеб с отрубями, да и мало кто ест по 300-400 г овощей ежедневно. Чтобы исправить ситуацию, в медицине разработаны лекарства, состоящие из пищевых волокон. В частности препарат мукофальк, состоящий из грубых и мягких пищевых волокон, взятых в оптимальном соотношении. Каждая доза препарата, это 5 граммов волокон. Для восполнения дефицита волокон в пище обычно рекомендуется 2 дозы мукофалька в день.

Особенно актуальным применение этого препарата может стать при похудении. Ведь на фоне снижения веса естественным образом уменьшается потребление пищи, а с нею вместе и пищевых волокон. Мы исследовали действие мукофалька у наших худеющих пациентов и убедились, что при приеме перед едой, он несколько снижает аппетит, улучшает переносимость диеты, повышает качество жизни и вносит тем самым свой вклад в эффект снижения веса. Одновременно на-

блюдались и другие эффекты, свойственные пищевым волокнам – уменьшение уровня триглицеридов и холестерина в крови, снижение индекса атерогенности плазмы.

### 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.

Масла, включая растительные,
------------------------------

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

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.

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

Наша программа построена на разумном чередовании двух режимов питания, интенсивного и поддерживающего.

**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 есть мало жирного, проще простого. Ведь никто у нас ничего не отнимает! И завтра не отнимет!

Теперь давайте построим **интенсивный 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 серии Доктор 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**

**Коктейль** 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 калорий-

ности 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**

Коктейль (Доктор Слим, Слим он-лайн 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 какой либо продукт 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.

**Вот примерный рецепт разгрузочного дня с коктейлем серии Доктор Слим, или аналогичным по составу:**

**Примерный завтрак** - порция Доктора Слива с кофе и легкий овощной салат без заправки или приправленный лимонным соком или уксусом.

**Второй завтрак** (если требуется) порция Доктора Слива с ломтиком отрубной булочки или парочкой зерновых хлебцев.



**Примерный обед** – питательная смесь с чаем или кофе и овощи (тертая морковь, овощной салат с лимонным соком или уксусом, но без масел или сахаров), ломтик отрубного хлеба, чай или кофе.

**Полдник** – порция коктейля и ломтик отрубной булочки

Для улучшения контроля питания и снижения аппетита перед ужином минут за 10-15 до еды можно принять еще одну порцию Доктор Слива.

**Ужин** - произвольный набор продуктов, составленный так, чтобы суммарное количество жира не превышало 10-15 граммов. Не ограничивайте себя на ужин в нежирных белковых и углеводных продуктах. Желательно, чтобы в вашем питании присутствовали и хлеб, и крупы, и нежирное мясо, или рыба<sup>3</sup>. Калорий в этих продуктах не много, а вот чувство сытости и пищевого комфорта достаточно длительное. Старайтесь кушать помедленнее.

<sup>3</sup> В приготовлении блюд можно ориентироваться на принципы маложирной кулинарии, изложенные в следующей главе.

**Второй ужин** (если требуется) - порция Доктор Слива с чаем, овощи с нежирной заправкой, ломтик отрубного хлеба, возможно фруктовый или ягодный коктейль с Доктор Слимом.

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

Доктор Слива (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 луч-*

*ше относиться, как к инструменту, как к ключу, который позволит без лишних усилий открыть нужную нам дверь!*

Сравнительно недавно в нашей работе появилось новое поколение диетических модификаторов – каши и супы серии Доктор Слим. Принцип их построения тот же – максимум сытости при минимуме калорий. Но относительно коктейлей они имеют ряд преимуществ. Ведь это более привычная для нас пища. Она и психологически гораздо лучше воспринимается и в ряде случаев более значительно повышает пищевой комфорт. Так одной порции супа или каши (примерно 150 ккал), для человека, соблюдающего похудательный режим вполне достаточно для обеда.

**Примерное меню разгрузочного дня при совместном использовании коктейлей, супов и каш серии «Доктор Слим»**

**Завтрак** – каша рисовая серии «Доктор Слим» с кусочками фруктов, порция коктейля

**Второй завтрак** – коктейль

**Обед** – овощной салат, заправленный лимонным соком

ломтик отрубного хлеба, каша гречневая серии «Доктор Слим» с мясом и ржаными хлопьями или порция супа серии «Доктор Слим» с лапшой и мясом. стакан чая или кофе с нежирным молоком без сахара

**Перед уходом с работы** – порция коктейля серии «Доктор Слим»

**Ужин**, состоящий в основном из нежирных продуктов, но с достаточным количеством хлеба и других углеводных продуктов

Примерные варианты ужина:

чашка нежирного куриного бульона с сухариками из подсушенного и подсоленного ржаного хлеба с ломтиком куриного филе 50 г, овощной салат приправленный лимонным соком 200 г.

чашка сваренной гречки (граммов 150) пара ложек фасоли или зеленого горошка, ложка томатного соуса, ломтик куриного филе на 50-60 г (пара спичечных коробков). Чай или слабый кофе с нежирным молоком и 1

ч.л. сахара, ломтик ржаного или отрубного хлеба, нарезка овощей 150-200 г.

порция грибного супа серии «Доктор Слим»

**Перед сном** порция коктейля серии «Доктор Слим»

И еще раз повторим. На фоне похудательного режима очень важно поддерживать нормальное количество пищевых волокон в вашем рационе. Это можно обеспечить потребляя достаточное количество овощей или включив в свое питание пару пакетиков мукофалька (10 граммов пищевых волокон).

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

**Прием, позволяющий есть медленно естественным образом. Правило многокомпонентной еды или ресторанный принцип питания**

Возьмите небольшую тарелку и положите на нее всего понемногу – мясо, кусочек рыбы, несколько видов гарниров, соус. В качестве гарниров можно использо-

вать сваренные рис и гречку, зеленый горошек, фасоль, ленто, 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 нае- даться малым количеством жирной, но вкусной пищи**

На такую тарелку вместе с нежирными продуктами можно положить и несколько ломтиков жареного во фритюре картофеля, или пару сваренных пельменей или небольшой кусочек любого другого жирного продукта. 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 нежирного молока или, еще лучше, 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 удастся 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.

### **Как практически уменьшить жирность питания**

Не надо запрещать себе жирные продукты. Есть много подходов, которые позволяют, и сохранить в нашем рационе все эти вкусности 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, фруктов и овощей.

#### **2. Аналоговый подход**

*Используем менее жирные продукты в ряду аналогичных.*

Например, творог может быть жирностью и 0, и 5, и 7 и даже 18%. Стандартный майонез имеет жирность порядка 72 - 80%, Но есть и легкие сорта, жирность которых 25-30%. Пельмени с добавлением свиного сала имеют жирность 35-40 г на порцию. Пельмени из мяса птицы имеют жирность порядка 5-7 г. И так далее

### 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. Жирность жареной пищи уменьшается, если использовать непригорающие сковороды.

### 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, 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.

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, докторская и др.)	25-30 и более
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

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.

### 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, чтобы 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 веса<sup>4</sup>. 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 нерв-

---

<sup>4</sup> Нормальным считается, если за всю беременность женщина прибавляет не более 10 кг веса.



ная, поесть некогда, стрессы, алкоголь, большое потребление жира, неумный аппетит на ужин... Результат фатален. Но и соблюдение разгрузочной диеты невозможно – немедленно появляется раздражительность, рассеивается внимание, падает работоспособность. Прекрасный выход, мало-жирное 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 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 жи-

тейских 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 деятель-

ное, 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. Жира 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, обогащение вашего питания пищевыми волокнами. Худеть такое питание, может быть, и не позволит, но необходимый комфорт создаст, 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 напомню. Подобного рода занятия действуют гармонизирующе на весь наш обмен веществ и на весь орга-

низм в целом. Они запускают процесс расщепления жира и в силу этого снижают аппетит. Они оптимальны для похудения.

### **Прием четвертый «Сомнологический»<sup>5</sup>**

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? Пустыр-

<sup>5</sup> Сомнология, это наука, изучающая сон и расстройства сна

ник, 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»**

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 пер-

спективно 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 не находите, чему 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 4. 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 похудение. 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. Ситуа-

ция 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

***Если двигательная активность подобрана оптимально, у нас есть все основания ожидать повышения настроения и сниже-***

питание запасами. Пища *ния аппетита!*

нужна нам теперь  
значительно меньше. Наш аппетит самым естественным  
образом снижается!

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. Потоотделение не обильное, 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, чтобы 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 померить 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 пересеченной местности, бегом-ходьбой, и для очень тренированных даже неспешным оздоровительным бегом.

Должен сказать, что в моей работе врача-психолога 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 похудания необходимо бегать, а в малых приятных нагрузках никакого проката 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, реко-

мендации 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 на тонусных тренажерах и вибротренажерах*

#### *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 коврик.

### *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 5. Хотите похудеть? Спросите..., где здесь клуб!*

Похудение, и главное, поддержание результата, это далеко не только правильное питание, зарядка и занятия с психологом на тему «Как есть поменьше сладкого?». Ведь тот вес, который мы на себе носим, это прямое следствие нашего образа жизни. Причем, говорю это отнюдь не с целью упрекнуть человека, страдающего от полноты, в некой малоподвижности или особой любви покушать. Влияние образа жизни на наше пищевое поведение и на массу тела гораздо сложнее, чем многим представляется. Оно многообразно, многопланово и далеко не так уж легко анализируемо.

Наверное, тоже не открою Америки, если скажу, что снижение избыточного веса, это всегда следствие изменения образа жизни, причем на очень длительную перспективу. А для того, чтобы эти изменения поддер-

живались, они должны быть принятыми человеком. Человек должен стать другим, более энергичным, подвижным, более рациональным в плане питания, скорее сориентированным на здоровый образ жизни. Но не только это. Он должен стать более заинтересованным в своей жизни и в жизни других людей, бережным с ними, расположенным скорее им помогать. Он должен больше обращать внимания на неимущественные приобретения – общение, друзья, добрые поступки, интересные события. Как образно заметил один мой знакомый психотерапевт: «Жизнь из череды покупок должна превратиться в череду событий!».

Психологи, наверное, давно уже догадались, куда я клоню: для стойкого похудения весьма и весьма желательно, чтобы человек совершил личностный рост, стал более актуализированным, повысил свою вовлеченность и самодостаточность. Тому есть и биохимическое обоснование. Ведь наш обмен веществ напрямую зависит от того, насколько интересна и полноценна наша жизнь. Чем она интереснее, тем больше при про-

чих равных условиях организм черпает энергию из запасов и тем меньше ему нужна еда. За примером далеко ходить не надо – известная фраза: «Хочешь похудеть, влюбись!». Люди, охваченные этим светлым чувством, часто худеют даже без какого-то специального соблюдения диеты...

Рискну даже предположить, что личностное развитие лежит в основе ВСЕХ случаев успешного похудения. Как говорят эти люди: «Я не просто похудел, я стал СОВСЕМ другим человеком, я стал СОВСЕМ по-другому относиться к жизни!».

И спрашивается, как должна выглядеть программа помощи худеющему, чтобы максимально обеспечить все выше перечисленное? Понятно, что традиционные подходы, назначение каких-то диетических рационов, или, даже, обстоятельное диетологическое обучение, занятия в спортзале, психологический тренинг, направленный специально на похудение, в большинстве случаев дадут нам лишь кратковременный эффект. Во-первых, потому, что они часто и не предполагают какое бы

то ни было изменение личности, а во-вторых, потому что личностный рост, это длительный процесс, растягивающийся порой на месяцы и годы.

Гораздо лучше с похудением через личностный рост справился бы женский клуб, ну или просто клуб, с учетом того, что полными бывают не только женщины, но и мужчины. Причем, питание, двигательная активность и прочее, имеющее, как нам кажется, прямое отношение к теме похудения, должны быть далеко не самым главным направлением его работы. Гораздо больше будет пользы, если люди, придя в такой клуб, окажутся в атмосфере сотрудничества, взаимопомощи, встретят дружелюбное отношение активистов клуба. И уже сами, став постоянными членами клуба начнут помогать новичкам, таким же, какими они были совсем недавно. Практика показывает, что в среде такого клуба у человека очень быстро повышается самооценка, снижается уровень тревожности, он становится менее конфликтным. Это способствует тому, что все его окружение становится менее агрессивным. Улучшаются отно-

шения с домашними, отношения на работе. Понятно, в этих условиях само по себе снижается значение еды как успокоительного средства. И уже это может косвенно способствовать похудению. Другой механизм похудательного эффекта в расширении социальной активности человека, в увеличении его контактов. Исчезает заторможенность, ощущение усталости от жизни, так часто встречающееся у людей старше 30-35 лет. Жизнь снова становится интересной, наполненной событиями, у человека появляется будущее.

Конечно же, какое-то время членам клуба надо будет потратить на изучение новых подходов к здоровому питанию и к похудению, наработанных современной диетологией. Можно признать глубоко устаревшими старые подходы — запреты на сытную еду, запреты на лакомства, запреты на еду в вечернее время... Ничего кроме срывов, отчаяния, снижения самооценки и новых витков нарастания веса они не дают. Гораздо больше смысла и пользы в небольших посильных ограничениях, несущих человеку самостоятельную пользу, например, в

посильном ограничении жиров, в более частом питании... Да и современные подходы к двигательным режимам тоже стали значительно более гуманными. Однозначно доказано, что оздоровительная ходьба для большинства худеющих гораздо лучше, чем бег. Согласимся, ходить большинству из нас нравится больше, чем бегать.

И опять же, в чем преимущества клуба перед каким-нибудь тренингом?! Сам принцип нового бережного подхода во время клубного занятия воспринимается гораздо лучше и сразу же принимается к исполнению. Если врач что-то говорит, противоречащее представлениям пациента, у него тут же возникает недоверие, ощущение, что врач или сам не очень в этом во всем разбирается, или шутит, или скрывает правду. Но в клубе все по-другому. Люди делятся опытом. Более опытные члены клуба своим личным опытом подтверждают, что именно так все и есть — для похудения надо питаться вкусно, сытно, разнообразно. Пища должна быть праздничной и желанной.

А прибавьте еще, что все рекомендации сразу же подкрепляются рецептами маложирной кулинарии, люди угощают друг-друга блюдами, приготовленными дома или вместе готовят. Ведь и приготовление легкой пищи тоже требует определенного навыка и времени на освоение. А как быть с домашними, чтобы они не встречали в штыки эти изменения питания? А как побудить мужа заняться собственным оздоровлением? И на этот, и на многие другие вопросы на клубных занятиях можно будет найти ответ. Как готовить на пару, как запекать в фольге? Как одеваться, как пользоваться косметикой? Как уберечься от конфликтов, как поладить с мужчинами, если вы женщина или с женщинами, если вы мужчина? Воспитание детей, отношения с родителями, взаимоотношения в трудовых коллективах, обучение, карьера. А добавьте сюда экскурсии, совместные поездки, выставки, театры, обсуждение книг, приглашение на заседания клуба интересных людей!..

Центральной фигурой в работе такого клуба является координатор. Обычно этот человек сам когда-то

имел проблемы, связанные с полнотой, но эффективно их решил. Со временем вокруг координатора формируется актив, состоящий из людей, готовых помогать новичкам. Члены клуба определяют темы ближайших занятий, решают, каких специалистов пригласить. Круг специалистов может быть очень широким: диетолог, специалист по приготовлению пищи, психолог или психотерапевт, специализирующиеся, например, на вопросах душевной гармонии, личностного роста, проблеме воспитания детей, повышении коммуникативных и лидерских качеств, а так же инструктор ЛФК, модельер, специалист по имиджу, специалист по банковским кредитам, инструктор, обучающий навыкам автовождения, и многие другие. Ведь, ведь у заинтересованных людей могут появиться вопросы в самых разных сферах человеческой жизни.

Как вы думаете, какова должна быть стоимость членства в таком клубе? Естественно, небольшая! Ведь все мероприятия члены клуба проводят вскадчину. Привлекают специалистов, организуют экскурсии, выезды



на природу, другие мероприятия. И нигде здесь не приходится переплачивать.

В Самаре, в Москве, в Омске, в Тольятти и во многих других городах такие клубы уже стали появляться. Дело это не скорое. Уж больно непривычен для современного человека такой формат. Но любой психолог вам скажет – людям сейчас катастрофически не хватает общения, не хватает ощущения дружеского окружения, не хватает ощущения состоятельности, самооценности и значительности, то есть, всех тех вещей, которые человек получает в клубе, так сказать, автоматически, по факту своего присутствия. Мы как можем, оказываем этим клубам поддержку. Делимся специальной литературой, методическими разработками, обучаем инструкторов и координаторов, размещаем информацию на нашем сайте [www.d-slim.ru](http://www.d-slim.ru) и других интернет-ресурсах.

Уверен, со временем такие клубы получат очень широкое распространение. Они необходимы современному человеку. Ведь лишний вес, это проблема тесно

переплетенная с другими проблемами — с нерешительностью, потерей жизненных интересов, низкой самооценкой, отсутствием специальных навыков и знаний в области питания... Помогите человеку решить хотя бы часть из них, и вы увидите, как быстро и легко он похудеет! Побудите его помогать таким же, как он, и вы увидите, что результат его будет стойким, а жизнь наполнится смыслом!

### *Заключение.*

#### *Пять шагов к стройности*

##### **Шаг первый. Изучаем матчасть.**

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 исключаящий 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 тоне 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.

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 на-

копление 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 сахаров и сахаросодержащих продуктов. Маложирные диеты очень надежно страхуют человека от набора веса.

Для успешного похудения оптимально чередовать маложирное питание с интенсивным режимом. Для построения интенсивного режима 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. Их можно купить в аптеке.

Задача коктейля снизить аппетит, улучшить переносимость режима питания, наполнить организм незаменимыми факторами пищи, тем же белком и витаминами

Поддерживающий режим питания – коктейль по порции перед основными приемами пищи. Еда преимущественно нежирная. Интенсивный режим – коктейль 2-3 порции вместо дневных приемов пищи, плюс по порции перед ужином и на ночь. В течение дня (с утра и до ужина) допускается два-три ломтика отрубного или зернового хлеба и граммов 500-800 овощей в виде нарезок и салатов с нежирными заправками (уксус или лимонный сок). Плюс любое количества чая или кофе (можно с нежирным молоком и сахарозаменителем).

С изучением теории не следует торопиться. Лучше во всем обстоятельно разобраться, задавать разные вопросы специалистам. Чем лучше мы все поймем, тем меньше мы потом сделаем ошибок. В качестве такой площадки, где все это можно выяснить, подошел бы наш сайт [www.hudeem-pravilno.ru](http://www.hudeem-pravilno.ru)

**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 изложенному 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. При таком объединении единомышленников обязательно возникает групповой процесс, который через известные психологические механизмы способствует не только эффективному похуданию, но и творческому росту и развитию личности.

Примерная продолжительность этого этапа – 1- 2 недели.

### **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. Необходимо научиться питаться так, чтобы это питание вас устраивало. Ведь помочь вам может только то, что нравится вам само по себе, что вы стали бы делать и в том случае, если бы не стремились худеть. 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, придает вашему телу энергию и тонус.

Основная проблема 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. Постепенно переходим к здоровому образу жизни**

Нормализуем сон. Вводим в обиход прогулки. Пробуем оздоровительную ходьбу и другие двигательные

режимы. Кстати, двигательные режимы могут точно так же «приедаться», как и те или иные продукты. Поэтому, 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.

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

### **Шаг четвертый. Худеем!**

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

Помните, если соблюдение разгрузочного режима затруднительно, не мучьте себя, переходите на неразгрузочный (простое маложирное питание, возможно, с коктейлем перед основными приемами пищи для снижения аппетита и улучшения контроля питания). Отдохните, а там и снова появится желание поразгрузиться.

### **Шаг пятый. В процессе.**

Теперь мы в полной мере овладели программой ***комфортного похудения***. Чередуем усилия, лавируем. Есть настрой, применяем интенсивный режим. Нет на-

строю, не мучаем себя, переходим на маложирный режим питания.

Но вот цель достигнута. Что делать, чтобы удерживать 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.

Вот и все. Для краткого руководства вполне достаточно. Мне остается пожелать вам успехов. Буду очень рад, если мои со-

веты вам пригодятся. Если Вы имеете доступ в интернет, заходите на сайт [www.hudeem-pravilno.ru](http://www.hudeem-pravilno.ru) Я там провожу консультации. Если вам необходимо обсудить со мной какой либо вопрос, спрашивайте! Если что-то совсем уж личное, пишите на [doctor-ginzburg@yandex.ru](mailto:doctor-ginzburg@yandex.ru) На сайте [www.d-slim.ru](http://www.d-slim.ru) периодически появляются мои новые статьи. Мне будет очень полезно, если вы примите участие в их обсуждении. Ну и звоните. Мои телефоны - (846)-995-04-08, 995-92-95

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

Самара 443058, ул. А. Матросова, 6. Самарский НИИ Диетологии и Диетотерапии.