

Ковальков А.В.

КАК ПОХУДЕТЬ?

СТРАТЕГИЯ ПОБЕДЫ НАД ВЕСОМ.



Каков механизм развития ожирения?

Почему некоторые люди толстеют, а некоторые нет?

Как похудеть, не причинив ущерба своему здоровью?

Как похудеть и потом не поправиться снова?

Почему не помогают модные разрекламированные средства и диеты?

В чем вред голодания?

На эти, и многие другие вопросы Вы найдете ответ в этой книге.



Ковальков Алексей Владимирович.

Врач – диетолог. Доктор наук. Специализация – лечение ожирения и коррекция избыточного веса.

ОБРАЗОВАНИЕ.

Окончил второй Московский государственный медицинский институт им. Н.И.Пирогова.

Академия пост дипломного образования.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Более десяти лет работы в области лечения ожирения и нормализации обмена веществ. Автор уникальной комплексной методики лечения ожирения.

Несколько лет назад разработав эту методику, сам легко похудел на 50 кг всего за полгода. Сейчас по этой методике успешно лечатся сотни людей в различных странах.

Лечение сахарного диабета второго типа вплоть до снятия диагноза.

Лечение гипертонической болезни и нормализация холестерина крови без лекарственных препаратов, только за счет изменения режима питания.

Чтение лекций, проведение семинарских занятий в России и за рубежом.

Ведущий специалист в России по лечению ожирения.

Медицинская практика в Израиле и США.

Работа в итальянском центре красоты ALDO COPPOLA Рублево-Успенское шоссе Жуковка, дом 1

Частная практика в г. Москве.

Собственный сайт в интернете - <http://www.dietclinic.ru/>.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Вступление	Стр. 2
Призрак ожирения бродит по Европе	Стр. 4
Сколько стоит похудеть и стоит ли? Финансовая сторона вопроса.	Стр. 8
Почему я не люблю слово – диета.	Стр. 17
«Кремлевская диета» с точки зрения врача.	Стр. 23
Все начинается в детстве.	Стр. 29
Все люди разные или предрасполагающие факторы развития ожирения.	Стр. 34
Человек есть то, что он ест!	Стр. 52
Белки	Стр. 53
Жиры	Стр. 70
Углеводы.	Стр. 78
Инсулин и инсулинемический индекс.	Стр. 86
Хром и другие микроэлементы.	Стр. 95
Витамины.	Стр.108
Подготовка кишечника	Стр. 122
Очистка кишечника и подготовка организма.	Стр. 126
Прежде, чем измениться внешне, нужно измениться внутренне или о важности мотивации	Стр. 131
От общего к частному.	Стр. 145
Этапы прохождения методики.	Стр. 161
Первый этап	Стр. 162
Второй этап	Стр. 172
Объективные методы обследования больных ожирением	Стр. 178
Последние килограммы	Стр. 181
Физические нагрузки	Стр. 187
Завершение методики или что делать дальше	Стр. 204
Многие спрашивают меня: «А как же не набрать вес снова?»	Стр. 209
Новый взгляд на рациональный режим питания	Стр. 211
Поговорим о калориях	Стр. 222
Мы другие	Стр. 226
В заключение несколько слов о БАДах	Стр. 231
Вспомогательная медикаментозная поддержка	Стр. 237
Заменители сахара	Стр. 244
Можно ли худеть быстро, и как быстро можно похудеть?	Стр. 251
В чем может помочь массаж?	Стр. 254
Актуальность хирургического лечения	Стр. 255
Когда необходима помощь врача?	Стр. 258

ВСТУПЛЕНИЕ.

Каждый человек, страдающий ожирением или просто имеющий лишний вес, рано или поздно задает себе вопрос: «Что со мной? Почему я не такой как все? Почему кто-то ест много и не толстеет, а кому-то стоит позволить себе чуть - чуть «расслабиться», и он сразу прибавляет в весе»?

Решить проблему лишнего веса с помощью диет или физических нагрузок хотя бы один раз в жизни пытались все полные люди. Но, к сожалению многие, начав эту борьбу, в дальнейшем все бросали в связи с невозможностью переносить даже временные ограничения и отсутствием веры в достижение результата. Человеку проще оставаться таким, какой он есть, чем отказаться от наслаждения едой и разбираться в причинах появления избыточного веса.

Разумеется, все мыслящие люди, желающие похудеть, не довольствуются слухами и, тем более, советами друзей, а стремятся что-либо почитать и попытаться разобраться в сути проблемы.

Но, к сожалению, книжные магазины в нашей стране на 90% заполнены макулатурой (и отечественной, и переводной), написанной, порою, людьми, даже не имеющими отношения к медицине. Мнения их порой противоречат не только здравому смыслу, но так же и законам физиологии развития человека. Серьезную литературу по медицине и физиологии читают только специалисты, которые сами нередко нуждаются в тщательной коррекции своего здоровья. А в общей массе наблюдается колоссальная безграмотность людей в элементарных вопросах устройства собственного организма.

Эта книга предназначена для тех, кто не ищет простых решений и хочет вначале изучить проблему, прежде чем приступать к подбору метода ее решения. В ней я решил поделиться с Вами своими знаниями и опытом практикующего врача, много лет работающего в этой области медицины и предложить Вам систему здорового питания без насилия над собой.

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

Когда я впервые много лет назад начал заниматься исследованиями в области выявления этиологии и лечения ожирения, то поиск новых научных данных не представлял трудностей. Однако с годами задача осложнилась, поскольку сейчас результаты новых исследований публикуются, чуть ли не ежедневно.

Попробуем вместе с Вами взглянуть на проблему избыточного веса с точки зрения современной науки и медицинской практики.

Я решил, что:

Во-первых, излагая этот материал, следует быть кратким. Только самое главное - и ничего лишнего.

Во-вторых, я постараюсь по возможности не использовать специальную медицинскую терминологию.

В-третьих, попробую изложить материал как можно проще и доступнее для Вашего восприятия.

В-четвертых, те темы, которые все же окажутся трудными для Вашего понимания или по которым могут возникнуть дополнительные вопросы, Вы всегда можете обсудить на форуме моего сайта <http://www.diet-clinic.ru/forum/> . Ваша задача - спрашивать и переспрашивать, моя - отвечать.

Пусть Вас не пугает наличие сложных для понимания физиологических терминов, ведь без четкого представления о сути происходящих внутри нас процессов любое лечебное мероприятие больше похоже на блуждание в облаках. А ведь для того что бы разобраться в причинах развития ожирения надо всего-навсего внимательно прочитать то, что здесь написано. В некоторых случаях я позволю себе намеренно дублировать отдельные мысли, что бы Вам было проще уяснить и запомнить наиболее важные понятия и принципы.

Очень часто при первом знакомстве мои пациенты интересуются: «Ваша методика, это что, такая диета?» или «Это надо какие-нибудь таблетки пить?».

Нет, не надо пить таблетки! Точнее, желательнее их все же пить, например витамины, микроэлементы, но это полезно любым, даже абсолютно здоровым людям, и ничего удивительного в этом нет!

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

Во-первых, потому что у большинства населения оно ассоциируется с понятиями голода и вынужденных строгих ограничений, а лично у меня оно ассоциируется с дешевой книжечкой в тонком переплете и с мучительным разочарованием в финале всех этих диет.

Во-вторых, я не люблю это слово за то, что, как ни странно, большинство этих «диет» написано людьми, не имеющими никакого отношения к диетологии, да и порой к самой медицинской науке.

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

Нет! То, что я хочу предложить Вашему вниманию, это не диета в привычном понимании этого слова. Я назвал бы это методикой, потому что она включает в себя не только определенные правила употребления продуктов питания, но и специальные (не обременительные) физические упражнения, и конечно же, использование витаминно-минеральных комплексов. Применяя все это в совокупности и по определенной схеме можно добиться таких же результатов, каких добился я сам и многие сотни моих пациентов. Разработав в свое время основы этой методики я сам всего за полгода легко похудел на 50 кг. и до сих пор спокойно удерживаю этот вес.



На моем примере и многочисленных примерах других людей вы можете видеть, что это вполне реально. Похудеть можно! И не просто сбросить несколько килограмм-

мов, которые вскоре к Вам вернуться, а похудеть до самого конца, до той самой физиологической нормы здорового человека.

Только для этого с самого начала надо все делать правильно, а как правильно и почему именно так правильно, я постараюсь рассказать Вам в этой книге.

Если Вы хотите похудеть, а я думаю, что эта проблема Вас интересует, - я помогу Вам. Но поймите главное! Я не могу похудеть за Вас!

«За себя» я уже похудел, и моя задача состоит в том, чтобы указать Вам правильный и наиболее короткий путь к этой цели. Я уже прошел этот путь сам. Теперь мы можем пройти его вместе.

Порой встреча с человеком или книгой вдруг разрешает проблемы, казавшиеся до этого неразрешимыми. Я предлагаю Вам такую встречу.

Но для начала надо понять, куда идти! Рассмотрение проблемы лечения ожирения без учета этой главной стороны вопроса приводит к тому, что все усилия тратятся на борьбу с симптомами болезни, то есть самым избыточным весом, но не ее причинами.

Вместо того, чтобы избавляться от симптомов путем голодных диет, стоит потратить время и разобраться, отчего появляются лишние килограммы. Не стоит бездумно применять уже готовые меню, подсчитывая калории и вес потребляемой пищи. Не мешало бы попытаться понять, как работает наш организм, и как он усваивает различные продукты. Вот почему, прежде чем Вы получите от меня конкретные рекомендации, и, возможно, начнете применять принципы моей методики, я бы хотел, вместе с Вами попробовать разобраться в механизмах, приводящих к развитию ожирения.

Только так!

От изучения к осознанию, от осознания к действию!

ПРИЗРАК ОЖИРЕНИЯ БРОДИТ ПО ЕВРОПЕ!

Сначала считалось, что он бродит только по территории США, но последние годы все больше стал забредать в демократическую Европу и, наконец, посетил и нашу страну. Причем, посетил - это слишком мягко сказано! Мне кажется, что он уже у нас поселился. Ведь по количеству людей, страдающих ожирением, мы уже догоняем Америку! Удивлены? Только в Москве избыточный вес имеют уже 70% взрослого населения, а ожирением страдает не менее 30%.

В последние годы произошли существенные изменения и в социальных группах граждан, страдающих от лишнего веса: если раньше этой напасти были подвержены в основном люди с небольшим достатком и невысоким уровнем образования, то сейчас толстяками становятся все больше людей, стоящих на верхних пролетах социальной лестницы. Еще пять лет назад можно было фиксировать разницу примерно в 6 кг у людей одного возраста и конституции, но принадлежащим к разным социальным группам, но сейчас разница между «белыми и синими воротничками» по этому показателю стирается. Более того, заметна тенденция к росту числа излишне полных людей именно в первой категории.

Одной из основных причин развития ожирения является стресс. Безработные находятся в постоянном стрессовом состоянии из-за неуверенности в завтрашнем дне и

«все время что-нибудь жуют, чтобы успокоить нервы». Но в состоянии стресса живут и «трудоголики», которые ради работы забывают обо всем - нормальном питании, отдыхе, спорте. Посмотрите, сколько служащих явно высшего звена, обедая в кафе и ресторанах, продолжают работать с документами или просматривать почту, совсем не обращая внимания на то, что они едят.



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

Сегодня среди моих пациентов, страдающих от ожирения, преобладают две категории людей - те, у кого слишком много работы, и те, у кого ее нет вовсе.

Но чтобы понять, с чем мы вообще имеем дело, давайте, для начала, попытаемся дать формулировку этому заболеванию, а потом я объясню, почему сравнил его с призраком.

Ожирение всегда имеет два аспекта, «две стороны одной медали» - косметический и медицинский. Косметический – это лишь вершина айсберга, а его подводная часть –

проблемы медицинские, решить которые в состоянии только опытный врач.

Существует много формулировок этого недуга, но я бы сказал что **Ожирение** – это хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное – имеющее явную генетическую предрасположенность.

Сегодня еще многие считают свой избыточный вес просто косметическим дефектом.

Ожирение - не особенность конституции организма. Оно не должно восприниматься как результат дурных привычек или, наоборот, как общий признак здоровья и благополучия. Жировая ткань, составляющая в норме 18-20% от массы тела у мужчин и 20-29% у женщин, - это метаболически активное образование, постоянно взаимодействующее с нейроэндокринной системой. Для поддержания нормальной массы тела жировая ткань и гипоталамус обмениваются сложными гормональными сигналами, определяющими аппетит, усвоение пищи, расход энергии и вес.

Чувствуете разницу?

Не просто лишний жирок, а серьезное заболевание обмена веществ. Складочки жира, пусть порой и весьма внушительные – это только «видимая часть айсберга»!

Я специально делаю на этом акцент, для того, чтобы Вы поняли, что эта тема заслуживает того, чтобы уделить ей Ваше внимание.

В последние годы ожирение, как эпидемия, захлестнула все страны и континенты и волна эта растет день ото дня. Ни от какой другой болезни люди не страдают так часто, и никакая другая болезнь не приносит столько осложнений как ожирение. Нельзя не учитывать и проблемы психического плана возникающие в процессе общения полных людей с реалиями нашего мира.

Для тучной женщины, живущей в современном обществе, жизнь может быть очень трудной. Вроде бы простые задачи, например, застегнуть ремень безопасно-

сти, посидеть в кресле, пройтись по магазинам или постоять в очереди, для таких женщин могут быть болезненными, как в физическом смысле, так и особенно, в психологическом. Над ними постоянно посмеиваются, к ним относятся с предубеждением относительно всех сторон их жизни.

Лесли Ламперт, женщина, имевшей нормальный вес, но которая в порядке эксперимента в течение 1 недели носила «жировой костюм», была поражена, как изменилось отношение к ней окружающих людей. «За одно утро я прибавила в весе 70 кг, и моя жизнь радикально изменилась. Мой муж стал смотреть на меня по-другому, мои дети были обескуражены, друзья меня жалели, посторонние выражали свое презрение. Маленькие радости, например, пройтись по магазинам, выйти куда-нибудь с семьей, сходить на вечеринку — превратились в большие мучения. Сама мысль о том, что нужно будет что-то сделать, например, зайти за продуктами, или в магазин видеокассет, приводила меня в ужасное настроение. Но самое главное, у меня появилось чувство гнева. Это чувство появилось у меня потому, что за эту неделю (когда я носила «жировой костюм», который делал меня похожей на женщину весом примерно 130 кг) я осознала, что наше общество ненавидит тучных людей, у нас существует предубеждение против них, которое во многом соответствует расизму и религиозной нетерпимости. В стране, которая гордится своим бережным отношением к инвалидам и бездомным, толстые люди остаются мишенью для культурного злоупотребления».

Какой образ приходит Вам голову, когда вы пытаетесь представить себе полного человека? Скорее всего, это будет женщина с лишним весом, которая плывет по улице. Возможно, она ест пончик. Возможно, Вы думаете, что от нее плохо пахнет. Вы ее жалеете, Вы над ней посмеиваетесь, что она не может контролировать, сколько она ест.

Может быть, вы думаете, что она ленивая, тупая, что она сама виновата, что столько весит, что ей надо сидеть на диете. Возможно, Вы подумаете, что у нее слабая воля, что она воплощает Ваши страхи растолстеть, утратить ваш самоконтроль над едой. А может быть, вы будете смеяться ей в спину, достаточно громко, чтобы она смогла услышать. Когда она уйдет, вы ощутите приятное чувство свое превосходства над ней, вы поймете, что вы лучше, чем она. Или может быть, на какую-то секунду вы проявите гуманизм, и пожалеете о своих мыслях,... хотя нет, она сама во всем виновата.

Толстые люди не являются более ленивыми, тупыми или беззаботными, чем люди «нормального» веса. У них вполне достаточно силы воли, в некоторых случаях ее даже больше, чем у других. Большинство полных людей — это самые добрые и понимающие люди, которых я когда-либо встречал. Я знаю это, потому что каждый день общаюсь с этими людьми, я знаю это, потому что многие годы сам был таким.

Они понимают, что означает унижение, боль, одиночество, и абсолютная жестокость представителей рода человеческого, потому что они испытывают это каждый день. Так сложилось, что в мире, где с каждого журнала улыбаются модели-тростинки, а худоба возведена в культ, полным людям приходится очень несладко. С самого детства «пончики» вынуждены терпеть издевательства сверстников, а в более зрелом возрасте сталкиваются с дискриминацией при приеме на работу.

Долгое время никто не брался за изучение этого вопроса. Снисходительное отношение «тонких» к обладателям пышных форм всегда считалось чем-то естественным и не требующим объяснений. Однако дотошные ученые решили докопаться до сути

проблемы и принялись за активное исследование. Причина, по которой полных людей не жалуют, оказалась до банального проста – «девочки-веточки» при взгляде на тех, кто превосходит их по объемам в несколько раз, подсознательно боятся ассоциировать себя с ними. Этот страх сродни детской боязни чудищ, живущих под кроватью. Однако если ребенок зажмуривается и прячется под одеяло в буквальном смысле, то взрослый человек прячется под одеяло неприятия – «если я этого не замечу, значит, оно исчезнет».

Эти страхи - не примета нового времени. Свое начало они берут еще из древности. Как пояснили исследователи, на протяжении многих столетий люди старались избегать своих собратьев, если те имели какие-либо раны или иные телесные повреждения. По всей видимости, лишний вес также попал в категорию «пугающих» недостатков. Некоторые даже признаются, что вид полных людей вызывает у них чувство брезгливости - как будто в гостях им предложили отведать тухлого мяса.

Команда исследователей из университета Колумбии считает, что антипатия к тучным людям - одно из самых распространенных на сегодняшний день предубеждений. При этом в дальнейшем отношение к толстякам не меняется - неприязнь лишь усиливается. Самые негативные чувства к полным питают люди, имеющие проблемы со здоровьем - как уже упоминалось выше, они панически боятся, что их болезнь приведет к резкому набору веса. Большинство опрошенных признались исследователям, что они будучи начальником, никогда не взяли бы на работу полного человека. Эта категория людей считает, что быть полным настолько же неприлично, как и чихать, не прикрыв рот ладонью.

Однако ученые отмечают, что, несмотря на негативное отношение общественности к тучным гражданам, с каждым годом люди относятся к ним все лояльнее и лояльнее. Исследователи объясняют это тем, что ожирение уже во многих странах считается национальной проблемой, и вид полного человека уже никого не удивляет - потихоньку это становится нормой.

Мне часто приходится ездить по Москве. Взгляд профессионально выхватывает из толпы полные фигуры. И я стал отмечать, что с каждым годом таких людей на улицах становится все больше. Людям, имеющим лишний вес очень трудно осознавать свою патологию, глядя на тех, кто их окружает. Кажется, что если все вокруг такие, то значит это нормально. Человеку, находящемуся постоянно в обществе толстяков, очень трудно объективно оценить себя со стороны, и проблема эта уходит на второй план. Она становится призрачной. Вроде бы есть лишний вес, но вроде бы и нет его. И только когда это создает реальную опасность здоровью или надоедают связанные с этим трудности бытового плана, человек начинает понимать, что с лишним весом пора что-то делать. Проблема назревает и требует решения.



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

На самом деле эти проблемы есть и проблемы эти - болезни, которые люди не всегда связывают с ожирением.

СКОЛЬКО СТОИТ ПОХУДЕТЬ И СТОИТ ЛИ? ФИНАНСОВАЯ СТОРОНА ВОПРОСА.

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

Диетология хотя и является, по сути, самой древнейшей наукой, продолжает развиваться, и ежедневно пополняться новыми знаниями.

При этом, не все врачи-диетологи в силу своей занятости способны отслеживать эти новые данные, и их рекомендации, часто бывают, диаметрально противоположны. Сотни статей и книг пропагандируют, каждая на свой лад, сыроедение, вегетарианство, голодание, питание в зависимости от группы крови и самые разнообразные диеты. Но все специалисты сходятся в одном — еда и здоровье взаимосвязаны настолько, что изменения в ежедневном рационе может намного удлинить или сократить жизнь человека.

Не так давно в моей практике был такой случай. Ко мне обратился за помощью сравнительно молодой мужчина, вес которого превышал двести килограммов. И как ни странно, обратиться ко мне за помощью его заставило только одно обстоятельство: он уже не влезал за руль самого просторного автомобиля.

Я поинтересовался у него, почему он ждал столько лет, терпя массу неудобств. На это он мне ответил, что раньше пробовал худеть самостоятельно, но в результате только набирал дополнительный вес, а воспользоваться услугами врача он не мог в виду полного отсутствия свободного времени. Ведь каждый его день полностью поглощался работой. И только, когда он уже не смог самостоятельно передвигаться ни на машине, ни в общественном транспорте, ему пришлось обратиться к врачу.

«У меня совершенно нет времени. Надо успевать зарабатывать деньги», - говорил он.

В результате, кроме выраженной степени ожирения, у этого больного присутствовал целый букет серьезных заболеваний: от сахарного диабета, до гипертонии с постоянными кризисами. Не выдержав нагрузки, стали разрушаться суставы ног и межпозвонковые диски. Страшнейшие боли в спине не переставали преследовать его. Он принимал целую кучу таблеток. Огромное количество сильнейших обезболивающих, которые с годами разрушили его печень.

Я постарался помочь ему, но как только он смог воспользоваться своей машиной, он все бросил и кинулся снова зарабатывать деньги.

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

К сожалению, подобный случай не единичный. Многие люди в погоне за финансовым благополучием забывают о собственном здоровье, и даже жизни. Им кажется, что смерть может быть только в кино или у соседей. Они не думают о том, что, заботясь о собственном здоровье, они получают не только новые силы для плодотворной работы, но и существенно продлевают свою активную жизнь.

Какой смысл зарабатывать деньги, если тратить их будет уже некому?

Какой смысл полжизни угробить на работу, а оставшуюся часть потратить на лечение дряхлого организма?

Ведь все заработанные деньги не заменят матери – сына, жене – мужа, детям – отца. Задумайтесь над этим!

Большинство из нас начинают заботиться о своем организме только тогда, когда в нем что-либо начинает плохо функционировать. Но благодаря его необычайной сопротивляемости, для развития большинства серьезных болезней требуется не один год. Прежде чем мы заметим первые признаки, заболевания, могут уже развиться необратимые изменения, и от большинства запущенных болячек уже нельзя будет полностью излечиться. Можно будет только добиться стойкой ремиссии и то - в лучшем случае.

Дело еще осложняется тем, что ожирение, как любое системное заболевание, затрагивает все жизненно важные органы. Они поражаются постепенно, коварно и порой совершенно бессимптомно. Человек просто не в состоянии самостоятельно оценить тяжесть всех сопутствующих недугов, и только когда положение становится критическим, он обращается к врачу. Но при этом чаще всего он пользуется услугами любых врачей кроме диетолога, наивно полагая, что они смогут ему помочь. Огромные деньги тратятся на лекарственные препараты, на многочисленные консультации и обследования, а уже про потраченное время и подорванное здоровье я даже не говорю.

Остеохондроз - разрушение и истончение межреберных хрящей с защемлением межреберных нервов - чрезвычайно распространенное заболевание. Но у полных людей вследствие ежедневной чрезмерной нагрузки на позвоночник оно встречается гораздо чаще. Поэтому большинство из них всю жизнь мучаются болями в спине, активно втирая в себя всевозможные «Фастумгели».

Запомните одну простую истину: надо бороться не с симптомами заболевания, а устранять его первопричину. Без этого стойкого результата лечения не будет. Некоторые грамотные врачи различных специальностей, владеющие современными представлениями о патогенезе заболеваний, это прекрасно понимают и сразу направляют таких больных к диетологу. Но некоторые ограничиваются общими рекомендациями, типа «Меньше кушать и больше двигаться», и продолжают «грузить» своих больных таблетками.

Большое клиническое значение имеет не только степень выраженности ожирения, но и распределение жира. Ведь если, основная масса жира располагается на талии и в брюшной полости, значительно возрастает вероятность развития осложнений, связанных с ожирением.

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



Да, да дорогие мои! Только не надо сразу бросаться искать сантиметровую ленту. Думаю, раз уж Вы читаете эти строки – замеры Вас не порадуют. Ведь многие из Вас уже и не помнят, когда их показатели приближались к этим цифрам.

Чтобы еще немножко «попугать» Вас, позволю себе упомянуть лишь некоторые заболевания, основной причиной развития которых является ожирение.

На первом месте среди этих заболеваний стоит сахарный диабет второго типа. Вы, конечно, слышали об этом коварном недуге. Да и кто о нем не слышал, учитывая, что только в России сахарным диабетом болеют 8 миллионов человек, а избыточную массу тела имеют 40% взрослого населения страны.

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

Уже в конце 80-х годов XX века ученые констатировали, что сахарный диабет становится все более серьезной проблемой, затрагивающей лиц любого возраста и приводящей к длительной утрате трудоспособности и ранней гибели больных. Тревогу вызывает тот факт, что смертность от сердечно-сосудистых и цереброваскулярных осложнений у больных сахарным диабетом в 2-3 раза выше, чем у пациентов того же возраста, не страдающих этим заболеванием, а риск ампутации нижних конечностей выше в 40 раз.

Особенно это проявляется при избыточном накоплении висцерального (внутреннего) жира, при котором отмечается выраженная инсулинорезистентность. Речь идет о жировой ткани, накапливающейся в области живота. Дело в том, что на мембране клеток висцерального жира располагается большое количество рецепторов, чувствительных к липолитическим гормонам, и мало рецепторов, чувствительных к инсулину. Поэтому инсулин не способен воздействовать на эти жировые клетки. Они начинают расти и выделять жирные кислоты, которые, поступая в печень, ухудшают окисление глюкозы и тем самым способствуют все большему развитию инсулинорезистентности. При этом секреция инсулина клетками поджелудочной железы на этом этапе может быть еще не изменена. Возможными причинами этой формы сахарного диабета считают уменьшение числа рецепторов к инсулину и, как следствие, пострецепторное нарушение обмена глюкозы в результате недостатка внутриклеточных ферментов.

Резистентность периферических тканей к инсулину со временем ведет к повышению секреции инсулина и дальнейшему снижению числа рецепторов.

Из этого следует, что нарушения обмена глюкозы обычно уменьшаются или полностью исчезают при ликвидации основной причины развития этого заболевания - снижении массы тела.

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

ние сделал президент Международной Федерации Диабета Пьер Лефевр на конференции IDF в Кейптауне. В официальном заявлении Федерации говорится о том, что эпидемия диабета фактически вышла из-под контроля и всемирная армия диабетиков достигла сейчас 246 миллионов человек, превысив самые пессимистические прогнозы. Как отмечается в документе, если не предпринять решительных мер, то больных диабетом через 20 лет станет уже 380 миллионов. Ежегодно умирают около 4 миллионов больных диабетом, то есть примерно столько же, сколько от СПИДа. «Особенно тревожно то, что диабет сильно «помолодел». Это следствие растущего количества числа ожирения у детей и подростков за последние 10-20 лет. Вызвано это жирной пищей быстрого приготовления и резким сокращением физической активности из-за непомерного увлечения компьютерными играми и телевизором», - отметил Пьер Лефевр.

Диабет неспроста называют тяжелым и опасным заболеванием! В большинстве случаев он развивается постепенно, незаметно, как бы исподволь. Пациенты обращаются за врачебной помощью только на этапе появления первых осложнений, вызванных уже далеко зашедшими и глубокими нарушениями биохимических процессов. Из-за этого лечение диабета, как правило, сводится к «сдерживанию» уровня сахара в крови и прогрессирующих сосудистых нарушений.

Мой подход - принципиально иной. В первую очередь, я не просто снижаю сахар крови, а нормализую все обменные процессы в организме, восстанавливаю работу управляющих систем: нервной, эндокринной, иммунной, и, конечно, нормализую питание и работу ЖКТ. Это как бы «возвращает» пациента на этап, предшествующий болезни. А уже затем, когда лабораторные показатели приходят в норму, начинаем совместно с эндокринологами и другими специалистами бороться с осложнениями.

Конечно, многие думают, что как раз их это и не коснется.

Ну, подумаешь, немного лишнего жирка набралось, к чему вся эта мудреная биохимия.

Должен Вас огорчить.

Мне в своей практике не доводилось встречать людей даже с начальными стадиями ожирения, у которых не развивалась бы в той или иной степени толерантность к инсулину, или, иными словами, начальные проявления сахарного диабета второго типа.

Скажу больше. Большинство моих пациентов, страдающих до этого не один год сахарным диабетом, благодаря моим назначениям уже через два – три месяца лечения полностью избавились от проявлений этого недуга. Сахар крови у них приходил в норму, и практически все они после консультации у своего эндокринолога были освобождены от приема лекарственных препаратов. Стоит добавить, что снижение массы тела у таких больных на каждый килограмм увеличивает ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3-4 месяца, а у тучных людей без диабета уменьшает риск его развития на 30%. Это, кстати, касается не только нормализации здоровья, но и финансовой стороны вопроса.

Повторяю. Речь идет только о сахарном диабете второго типа.

Другое заболевание, от которого безуспешно лечится большая часть прекрасного пола – гипертония. Грамотнее будет сказать – гипертоническая болезнь. В большинстве случаев цифры давления приходят у моих пациентов в норму уже после первых двух недель прохождения методики. Это факт! И этому есть простое объяснение.

Дело в том, что, как я уже упоминал, у людей, имеющих избыточную жировую массу тела, обычно развивается толерантность (нечувствительность) к инсулину. При этом у них в крови процентное содержание инсулина чрезвычайно высоко. В таком количестве инсулин повышает обратное всасывание натрия и калия в почечных канальцах, что вызывает спазм капилляров почек и увеличивает общее периферическое сосудистое сопротивление. Чтобы преодолеть его и обеспечить полноценную фильтрацию мочи в почках, организм вынужден повышать артериальное давление. Такие больные порой годами ведут непримиримую борьбу с высокими цифрами А/Д даже не подозревая, что это всего лишь компенсаторная реакция организма. При этом стоит наладить обмен веществ, и проблема решится сама собой. Но Вы где-нибудь, слышали, чтобы таких больных лечили диетотерапией? Кому это надо?! Гораздо проще выписать дорогое импортное лекарство для постоянного приема на долгие годы, а за ним и обезболивающее.

Так стоит ли столько денег выбрасывать на эти препараты «от давления», которые все равно не могут решить эту проблему в принципе. Достаточно восстановить обмен веществ, нормализовать электролитный баланс, и Вы навсегда забудете о тонометре. Следует бороться с причиной, а не с проявлениями болезни.

Третья патология, с которой ведут постоянную непримиримую борьбу многие наши граждане, - повышенный холестерин крови. Кто только не слышал это грозное название. Ведь все уже, наверное, знают, что это, явный фактор риска развития ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов.

Стоит ли упоминать, что препараты, снижающие холестерин, стоят огромные деньги, а требуются они для постоянного приема. Причем прием больших доз препаратов, снижающих уровень холестерина, значительно уменьшает риск инфаркта и инсульта у пациентов с заболеваниями сердца. Однако такое воздействие вредно сказывается на состоянии печени, что снижает переносимость самих лекарств.

В то же время грамотно, профессионально проведенная диетотерапия (не путать с «книжными диетами») дает почти 100% результат приведения в норму холестерина крови уже через две недели от начала методики! К чему тратить деньги на бесполезные таблетки, если для решения проблемы всего и надо – правильно спланированное питание!

На фоне ожирения у женщин довольно часто наблюдаются нарушения менструально-овариальной функции и бесплодие. Это уже не просто болезнь, а целая жизненная трагедия огромного числа бесплодных женщин.

Недавно проведенные исследования доктором Cecilia Ramlau-Hansen, говорят о том, что излишний вес у мужчин может ухудшать состояние половых желез и вредить качеству сперматозоидов, что снижает его фертильность. У мужчин за 30, страдающих ожирением, с каждым годом в крови тестостерона становится меньше на 10-20%.

Кроме того, жировая ткань является ловушкой даже для тех половых гормонов, которые еще вырабатывает организм: они в ней просто оседают. Одновременно жировая ткань трансформирует мужской гормон в женский. Поэтому у мужчин с ожирением часто происходит развитие феминизации — фигура становится женственной (ягодицы расползаются, растет грудь, исчезают волосы в тех местах, где раньше были).



Женский фертильный цикл также претерпевает изменений под влиянием избыточной массы тела: полные женщины чаще имеют проблемы с овуляцией, и у них чаще случаются прерывания беременности.

В австралийском Университете Аделаиды, исследовательница докторант Кеденс Миндж ставила опыты на мышах и выяснила, что у самок зверьков, страдающих ожирением, половая система претерпевает катастрофические изменения. Их яичники теряют способность вырабатывать здоровые полноценные яйцеклетки, а значит, и здорового потомства ожидать не приходится. А в особо запущенных случаях его и вовсе не будет. Если копнуть немного глубже, все дело в особом веществе, которое ученые сокращенно называют PPAR-гамма (его полное название очень сложно). Выработка этого ключевого для развития яйцеклетки вещества блокируется под действием жира. Контролировать функции протеина можно с помощью специального лекарства от диабета, «Росиглитазона» (продающегося под товарным знаком «авандия»). Он запускает синтез PPAR в организме и таким образом восстанавливает активность яичников. Казалось бы, средство найдено. Однако пока опыты проводились только на мышах. К тому же, само лекарство может иметь вредные побочные эффекты, поэтому необходимы дальнейшие исследования. Вывод прост: тучным женщинам не стоит ждать чуда от науки, а вместо этого следует вплотную заняться собой, пока еще не стало слишком поздно

Причем, своевременная коррекция массы тела в большинстве случаев приводит к нормализации цикла и к восстановлению фертильности. Даже небольшое снижение массы тела может стать хорошим толчком к восстановлению гормонального фона.

В последнее время, к счастью, это стали понимать и гинекологи. Я это вижу по тому количеству пациентов, которые идут ко мне по направлению от этих врачей. Очень многим из них мне удалось помочь. Ведь причины их женской патологии, заключались в том, что жировая ткань вмешивается в обмен половых гормонов. Именно поэтому многие женщины годами, пытаясь справиться с женскими болезнями, выпивают тонны гормональных препаратов вместо того, чтобы устранить саму причину этих нарушений. А сколько времени потрачено на очереди в гинекологический кабинет? Но, конечно, самое главная беда для любой женщины - это нереализованное стремление стать матерью. И, к счастью, уже не одна пара смогла решить эту проблему и родить ребенка, едва только полная женщина избавлялась от десятка лишних килограммов по моей методике.

Желчнокаменная болезнь относится к заболеваниям, которые достаточно хорошо диагностируются, но весьма тяжело лечатся.

В арсенале современной медицины - оперативное удаление желчного пузыря, которое, кстати, может не только не избавить от проблем с пищеварением, но и добавить новые, да лекарственные препараты на основе желчных кислот. Они способны растворять только холестериновые камни, да и то не у всех, и только в случае продолжительного приема. Опять же, даже такое растворение не избавляет человека от появления новых камней в желчном пузыре в будущем, особенно в случаях, когда пациент возвращается к привычному для него образу жизни. Вот и получается, что лечить сложно, а значит, правильнее будет предупредить!

По официальной статистике, в США ежегодно по поводу камней в желчном пузыре госпитализируется около 639 000 человек. В среднем каждый четвертый американец на каком-то этапе жизни сталкивается с проблемами камней в желчном пузыре. Примерно такая же статистика и в нашей стране. Подавляющее большинство людей,

страдающих желчнокаменной болезнью, являются «счастливыми» обладателями холестерина камней. Они образуются в результате слипания кристаллов холестерина, входящего в состав желчи, чему способствуют изменение ее физико-химических свойств и нарушение оттока. Кстати, полные люди чаще имеют осложнения после оперативного лечения и чаще умирают от наркоза и осложнений операции.

С давних времен известно, что погрешности в пищевом рационе (предпочтение жирной, жареной, копченой пищи, частые переживания, особенно в вечернее и ночное время) являются хоть и не единственным, но весьма значимым фактором риска развития желчнокаменной болезни. Правильно составленный рацион питания таких больных, нормализация холестерина, липидного обмена, как правило, уже является гарантией от появления этого заболевания.

Я часто спрашиваю своих пациентов, что заставило Вас так долго оттягивать обращение к диетологу?

Мало того, что Вы эстетически выглядели довольно неприглядно, так ведь это только «верхушка айсберга».

Постоянная отдышка, невозможность ведения полноценной жизни, сложности в бытовом плане - это тоже еще «цветочки».

Избыточный вес практически всегда, в конце концов, приводит к развитию сахарного диабета, артериальной гипертензии, ИБС, инсульта, желчнокаменной болезни, бесплодию, остеохондрозу позвоночника и обменно-дистрофическим полиартритам, болезням гепатобиллиарной зоны - дискинезиям желчного пузыря, хроническому холециститу и некоторым видам рака. И это еще не весь список болезней.

Ожирение значительно уменьшает продолжительность жизни в среднем от 3-5 лет при небольшом избытке веса, и до 15 лет при выраженном ожирении. Посчитайте, сколько Вам еще осталось! Вам этого достаточно? Не хочется пожить подольше, увидеть внуков, встретить бодрую старость? Или хотите уже в 40 лет чувствовать себя беспомощным инвалидом, страдающим отдышкой?

С другой стороны, абсолютно точно установлено, что при снижении массы тела замедляется прогрессирование атеросклероза, нормализуется или снижается артериальное давление, восстанавливается чувствительность к инсулину при начальных формах сахарного диабета второго типа.

Мне порой кажется, что такое равнодушное отношение большинства полных людей к своей жизни связано с качеством этой жизни. Я-то знаю на собственном опыте, в каких мучениях они проживают эту жизнь. Как толстый человек завязывает шнурки на ботинках? Нечто кряхтящее, пукающее и обливающееся потом. Омерзительное зрелище! А в туалете, а ванной комнате? Подробности опущу.

Так что же Вы тяните? Что заставляет Вас опять и опять откладывать обращение к диетологу?

В ответ на мой вопрос я часто слышу две причины:

1. Отсутствие времени и денег на лечение.
2. Полное разочарование и неуверенность в достижении результата.

Обычно после этого я всегда прошу посчитать, сколько денег и времени было потрачено на лечение заболеваний, вызванных избыточным весом, начиная с покупки таблеток от головной боли и заканчивая различными мазями от болей в спине. А сколько еще предстоит потратить? По статистике, например, американцы тратят от \$70 до \$100 миллионов своих же денег на лечение от заболеваний, так или иначе свя-

занных с ожирением, а именно болезнью сердца, сахарного диабета и артритов. У нас эта цифра не меньше. Несколько!

Сколько времени было потрачено в очередях на постоянные посещения терапевтов, гинекологов, сдачу анализов. А сколько лет здоровой полноценной жизни было просто упущено?

Для справки - исследование, проведенное по заказу Laughing Cow, показало, что в среднем британская женщина посвящает различным диетам 31 год своей жизни!

31 год! Чуть ли не половина жизни! И это официальные данные статистики.

Что касается всеобщего недоверия в достижение реальных результатов, то это можно понять. И, в первую очередь, здесь виноваты многочисленные псевдонаучные диеты, в огромном количестве представленные в любых книжных магазинах и на страницах популярных журналов. Люди покупают «умные» книжки, читают, обнадеживаются, пробуют и отчаиваются.

Однако, современные знания в вопросах лечения ожирения все-таки существуют. Но эти знания Вы не получите из популярной прессы, которая из года в год переписывает одни и те же устаревшие правила и диеты. Этими знаниями обладают только отдельные врачи-практики и ученые, работающие в этой узкой области медицины. Может быть именно из-за того, что настоящих профессионалов, успешно лечащих ожирение, катастрофически не хватает, в последнее время появилось множество всякого рода псевдо целителей, порой даже не имеющих начального медицинского образования.

Кругом и всюду проблему лишнего веса предлагает решить то тренер по фитнесу, то массажист, не имеющий даже отдаленного представления о сложнейших биохимических процессах, проходящих в организме человека. А кое-кто по-прежнему пользуется услугами «умельцев по похуданию», развешивающих на каждом подъезде свои спасительные объявления, но не способных ничем реально помочь.



Как во всем этом разобраться? Как отделить действенные советы, средства и методы от неэффективных и порой даже вредных? Ведь согласитесь, если бы все эти методы и диеты помогали, их не было бы так много. Да и самой проблемы не было бы.

Наслушавшись всех этих целителей и прочитав горы статей, большинство желающих похудеть, боятся к этому приступать из-за необходимости якобы длительное время соблюдать однообразную полуголодную диету. Все это не более как результат неудачного применения устаревших правил и методов лечения, которые остались в глубоком прошлом.

Поймите одно! Нельзя избавиться от такого системного заболевания, как ожирение, по книжке! В лучшем случае вес вернется на прежние цифры, но, как правило, он от этих «книжных диет» в итоге только нарастает. Несмотря на кажущуюся, на первый взгляд, простоту проблемы, при похудении надо быть очень осторожным.

Как часто приходится слышать грубую фразу: «Жрать надо меньше»! Но ведь мало того, что это в корне неправильно, и такие советы в плане снижения веса только увеличивают склонность к полноте, но и справиться с этим, потом будет все труднее и труднее даже под руководством опытного врача.

В народе почему-то сложилось ложное представление, что лечение ожирения требует огромных денег. Это не совсем так. Чаще всего стоимость курса лечения даже у «дорогих» частнопрактикующих опытных диетологов редко превышает сумму в 10 – 12 тысяч рублей за весь курс лечения до полного выздоровления, и только в редких, запущенных случаях эта цифра может незначительно возрасти. Хотя надо сказать честно, что некоторые из них получают более высокие гонорары, но это скорее - исключение, чем практика.

В противоположность новому мобильному телефону, наше тело не имеет инструкции, поэтому мы вынуждены искать совета у тех, кому удастся зарабатывать на жизнь знанием о его функционировании. Отсутствие научно обоснованных знаний ведет к неправильному образу жизни, а неправильный образ жизни – к болезням. Все очень просто!

Подумайте, посчитайте, сколько стоит Ваша новая жизнь в новом теле?

Сколько времени Вам не жалко потратить на визит к диетологу, чтобы надолго продлить свою новую здоровую жизнь.

Сколько стоили выпитые Вами за все эти годы многочисленные лекарства, которые потом займут свое достойное место на помойке. Похудеть не так сложно, как Вы думаете и здесь не нужны какие-то героические усилия и, тем более, голодание. Просто все с самого начала надо делать правильно.

Вы можете мне верить! Ведь я сам прошел этот путь. Главное не занимайтесь самодеятельностью. Найдите время и средства, чтобы обратиться к любому опытному настоящему врачу, ведь в награду Вы получите не только здоровое и красивое тело, Вы получите целые годы прекрасной и удивительной жизни, о которой Вы, наверное, стали уже забывать.

Теперь уже можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо! Но рассмотрение проблемы чрезмерной полноты, без учета механизмов развития этого заболевания, приводит к тому, что все занимаются симптомами болезни, то есть самим избыточным весом, но не ее причинами. Это и есть основное заблуждение традиционной диетологии. Вместо того чтобы избавляться от симптомов путем голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Не мешало бы попытаться понять, как работает наш организм, и как происходит усвоение различных продуктов и их сочетаний.

Многие мои пациенты, до встречи со мной, пытались худеть по нескольку раз, но всегда, спустя какое-то время, их вес возвращался к прежнему уровню, а иногда и превосходил его. У диетологов есть даже такой специальный термин - *weight cycling* - кругооборот веса. Этот самый кругооборот веса порой доводит полных людей до отчаяния.

Часто, придя ко мне лечиться, они задавали мне один и тот же вопрос: «Доктор, возможно ли похудеть окончательно, навсегда, или все это только временно?». Но, глядя на мой пример, они мне верят. Они понимают, что все это не пустые слова. Что похудеть можно! Что это несложно! Что в результате правильно построенного лечения организм сам не захочет возвращаться в «болото» ожирения.

Но для этого надо все делать правильно, а как, я Вас научу. Важно только помнить, что все составляющие методики, которые я подробно изложу в дальнейшем, являются звеньями одной цепи, и только совместное их применение дает оптимальный результат. Ведь слабость любой цепи определяется всего лишь одним ее самым слабым звеном.

Вот почему, прежде чем Вы получите от меня конкретные рекомендации и, возможно, начнете применять принципы моей методики, я бы хотел вместе с Вами попробовать разобраться в механизмах, приводящих к развитию ожирения.

Вы обязательно должны понять причину появления этого заболевания, хотя бы для того, чтобы знать, как с ним бороться. Наберитесь терпения, и скоро я познакомлю Вас со всеми этапами этого пути, ведущего к выздоровлению. Мы пройдем с Вами вместе по этой дороге, и я помогу Вам выиграть в битве за свое здоровье.

ПОЧЕМУ Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛОВО – ДИЕТА.

В последние годы диеты стали неотъемлемой частью образа жизни большой группы населения. И это понятно. Людями движет желание похудеть, выглядеть лучше, соответствовать принятому в нашем обществе типу красоты. Вместе с тем, приходит осознание необходимости заботы о собственном здоровье, желание продлить активные годы жизни, хотя для некоторых - это и всего лишь дань моде.

Вы когда-нибудь, задумывались, сколько в мире диет? Ведь стоит добавить или отнять один продукт из рациона - вот Вам и новая диета. Разнообразие современных диет поражает воображение. С каждым днем появляются новые программы питания, обещающие снижение веса и прекрасное состояние здоровья. Однако не всегда они основаны на научных разработках и способствуют сохранению этого самого здоровья.

Я пытаюсь припомнить, сколько было этих диет! Английская и французская, китайская и японская, диета Ларисы Долиной. Наконец-то недавно и до «Кремля» добрались! Сегодня от этих «модных» когда-то названий веет глухим провинциализмом. Хотя и сейчас для многих из Вас, возвращаясь вечером с работы, наверное, намного легче купить яркую книжку с очередной новомодной диетой, чем усталой тащиться к какому-то врачу, сидеть в очереди и думать, а не послать ли это все...

Я Вас понимаю. Может именно поэтому у нас толпами гуляют по улицам толстяки и толстушки.

Для большинства женщин диета становится навязчивой идеей. Я не знаю женщины, которая хотя бы раз в жизни не садилась на диету, а многие подвергают себя этому испытанию не один раз в год.

Многие склонны применять «быстрые» диеты, гарантирующие стремительное снижение веса. Особенно популярны они весной и летом, когда необходимо «экстренно» приобрести желанные формы. Такие системы питания, как правило, представляют собой низкокалорийные несбалансированные диеты, которые «грешат» недостатком необходимых витаминов и минералов. Нерациональное питание, помноженное на «диетический» стресс, может привести к крайне неблагоприятным последствиям, о которых женщины, к сожалению, даже не задумываются. А ведь именно низкокалорийная диета, лучший друг женской жировой клетки. Удивлены?!



Если бы женщины знали, что в действительности происходит с их организмом, когда они садятся на диету, они никогда бы не стали этого делать.

Как только Ваши жировые клетки «понимают», что поступление калорий в организм уменьшилось, они бросают боевой клич и призывают жиरोобразующие ферменты приступить к своим обязанностям. Диета увеличивает размер Ваших жировых клеток, заставляет их активнее накапливать жир и медленнее сжигать его. А то, что Вы радуетесь, вставая на весы – это еще не факт, что Вы худеете за счет жира – скорее всего Вы теряете воду и мышцы, а избавиться от жира самостоятельно без грамотного врача-специалиста не так-то легко. Причем, чем тяжелее и экстремальнее диета и чем быстрее она позволяет снизить вес, тем быстрее и катастрофичнее он вернется, часто с добавкой.

Как игрушка йо-йо - шарик на резинке, который чем сильнее кидаешь, тем быстрее возвращается в ладонь.

Американские психологи, профессор Трейси Манн и её коллеги из университета Калифорнии в Лос-Анджелесе, проанализировав тысячи примеров, пришли к выводу, что никакие диеты не приносят результата на долгий срок.

В начале человек может потерять от 5 до 10 процентов веса, соблюдая любую диету, но потом вес возвращается. Исследование показало, что большинство таких «экспериментаторов» восстанавливает первоначальный вес либо набирает еще больше.

Ученые утверждают, что провели строгий и всесторонний анализ 30 научных статей, в которых сообщались результаты исследований долгосрочных диет.

По словам Трейси Манн, диеты не только не приводят к потере веса на долгий срок, но и вредны для здоровья. Неоднократная потеря и набор веса может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инфаркту, диабету и нанести непоправимый вред иммунной системе.

В своем словаре Ожегов пишет: «Диета - специально установленный режим питания». И все! Только питание и ничего более? А разве ожирение или любую другую болезнь обмена веществ можно вылечить, только изменив режим питания? Сколько уже было этих попыток, и каков результат? Поэтому я не люблю это «избитое» слово - «ДИЕТА».

Недостаток информации в этой сфере встречается постоянно. Во многих случаях о диетах узнают от подружки или из газеты, и ее соблюдение не сопровождается даже минимальным контролем со стороны специалиста.

Да! Действительно подобную информацию можно легко найти в любой газете или женском журнале. Там часто пишут о различных «самых эффективных диетах», которые без особых усилий и навсегда избавят Вас от лишних килограммов. Может это не совсем правильно, но я давно называю их «книжными» диетами и думаю, что тех, кто еще в них верит, осталось уже не так много. Но, одновременно, чем меньше людей поддаются на рекламу и доверяют эффективности различных «книжных» диет, тем изощреннее становятся попытки навязать нам очередное заморское чудо.

Кстати, не кажется ли Вам странным, что большинство



этих диет, пришло к нам из Америки, при этом, именно Америка является признанным лидером по количеству толстяков. Так вот, несмотря на наличие всех этих диет, тучных людей там меньше не стало. Догадываетесь, почему?

Ведь Вы, наверное, уже на собственном опыте, не хуже меня знаете, что если диета и помогает, то только на время уменьшить вес, причем не самым безопасным и безболезненным способом. Однако, как только человек прекращает ее соблюдать, вес его начинает стабильно расти. Диеты, основанные на жестком подсчете калорий, вгоняют людей в тоску, вызывают чувство неудовлетворенности и подавленности: «Очень часто «счетчики калорий» либо впадают в депрессию, либо нарушают режим и возвращаются к прежнему образу жизни». Известно ли Вам, что только пяти из каждых ста похудевших удастся удержать полученный результат в течение года?

Я убежден, что пользы от стандартных диет нет вообще. И не важно даже, что именно та или иная диета запрещает. Важно то, как наш организм на нее реагирует. По сути, возможны три типа реакций.

Первый вариант – оптимальный. Человек настраивается на диету, ощущает, что все идет нормально и эффективно худеет. Он изо всех сил расхваливает «свою» диету и ругает все остальные. К сожалению, такое развитие событий наблюдается не более чем в 5% случаев.

Гораздо чаще похудение идет тяжело. Человек мучается, чувствует голод, а весы показывают более чем скромный результат. Обычно такой сценарий заканчивается срывом и быстрым набором веса. Подобных случаев не менее половины.

У остальных же срыв наступает в первые два-три дня. Тех, кто вообще не может себя жестко ограничивать в еде, очень много. Если бы соблюдение разгрузочной диеты было приятным делом, мы не имели бы сейчас столь выраженную проблему избыточного веса.

Все диеты отличаются различным соотношением этих трех сценариев. Например, у «мягких» диет будет меньше ранних срывов, но меньше и очень довольных ими. У «жестких» ранние срывы будут преобладать.

Что обычно делает женщина, желая сбросить пару - другую килограммов? Правильно, – садится на диету или же, по совету подруги, устраивает себе «особые разгрузочные» дни. Например, весь день пьет кефир или ест яблоки. Толку от этого - чуть (не факт, что Вы вообще похудеете), зато вред – огромный. Около 55–60% женщин отдадут предпочтение «экстренным, жестким» диетам, рассчитанным на очень малый срок. Это, в сущности, не что иное, как голодовка, которая позволяет быстро скинуть лишние килограммы. Но, к сожалению, они так же быстро возвращаются обратно. Лишь 12–15% представительниц прекрасного пола время от времени прибегают к сбалансированным диетам и только, не более 5% женщин постоянно придерживаются элементарных диетических правил – не едят жирного, сладкого и мучного.

Диеты, предлагаемые журналами, как правило, очень однобоки: разрешено есть или только белковую пищу, или одни углеводы. Любая невкусная и однообразная пища снижает эмоциональный фон, делает нас вялыми, провоцирует хроническую усталость. Часто, подсев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство. Постоянное потребление продуктов определенного типа, даже при условии, что они из разных групп, не только быстро надоеет и замедлит процесс похудения, но и может вызвать недостаток витаминов и минеральных веществ, со-

держаться в исключенных из рациона продуктах. А ведь нашему организму необходимы и белки, и жиры, и углеводы, и минералы, и витамины. Для нормального функционирования нашему организму каждый день требуется определенное количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов: калия, натрия, железа, кальция, йода и пр. Поскольку большинство жестких диет предписывают крайне урезанный по количеству и по составу рацион питания, за время сидения на них у человека развивается сильнейший дефицит по целому ряду жизненно важных элементов. И если мы будем что-то сокращать, то тут же за это расплатимся и, как правило, именно прибавкой в весе.

Нет продуктов питания абсолютно вредных или абсолютно полезных. Все зависит не только от «дозы», как, например, при применении лекарств, но и от способа кулинарной обработки, правильного сочетания отдельных видов продуктов, общего состояния здоровья, возраста и многих других факторов.

Продукты нельзя заменить друг другом, съев, например, вместо мяса яблоко. Ведь железо, содержащееся в яблоках, организмом усваивается очень плохо, основным источником железа являются именно мясные продукты. В диетах, ограничивающих белковую пищу, организм тратит не жир, а мышечный белок, а жир начинает интенсивно образовываться из углеводов. К этому надо подходить особенно осторожно, если еще учесть, что часто на диету «сажаются» люди за 40, у которых, как правило, к этому времени уже есть целый букет различных заболеваний.

Когда соблюдают диету, обращают внимание только на внешние признаки: изменение веса, размер одежды, но игнорируют невидимые, отрицательные результаты диеты, такие, как возникновение дефицита витаминов и минералов, сбой в обмене веществ. Это все равно, что пытаться отремонтировать тончайший часовой механизм с помощью молотка и зубила.

Организм порой мобилизует всю энергию для уничтожения не только жировых отложений, но и мышечной ткани в сочетании с усиленной потерей жидкости и других необходимых компонентов. Когда Вы искусственно ограничиваете себя в еде, мозг не получая сигналов о насыщении, дает организму команду усиленно переводить в жир все съеданное.

Что же получается, к примеру, если в течение всей недели или двух строго соблюдать диету, а потом «позволить себе»? Идет в разнос вся «лептиновая механика». Другими словами – могут произойти серьезные нарушения в обмене веществ. Кроме того, английскими медиками установлено, что жир, который накапливается после любой непродуманной диеты, по своему составу и распределению в организме меняется в худшую сторону, перераспределяясь из мышц и кожи во внутренние органы.

Я давно замечаю, что больные избыточным весом очень доверчивы и охотно соглашаются в очередной раз испытать на себе новую разрекламированную диету.

А вдруг да поможет! Это не их вина, а их беда, и толкает их на это полное отчаяние и неспособность самостоятельно найти правильное решение.

С годами нас всех так приучили к диетам, что в любой книжке мы сразу ищем готовые рецепты. Мы отучились думать, принимать решения, анализировать, выбирать. А ведь этих рецептов нет и быть не может, как нет двух одинаковых людей. При выборе любой диеты невозможно учесть все факторы, которые способствовали приобретению лишних килограммов, потому как ни одна диета не справится с таким множеством причин.

Женщины готовы идти на любые жертвы ради похудения и достижения быстрого эффекта, но зачастую не готовы изменить свой образ жизни, привычки, не прилагают усилий к тому, чтобы правильно подобрать питание, подходящее именно для их организма. Зачастую выбирается та диета, которая частично помогла подруге, знакомой, и т.д.

Для каждого пациента должна составляться не диета, а целая программа лечения. И не важно, сколько при этом у Вас лишних килограмм, десять или сто. Каждому пациенту необходим индивидуальный подход. Современным эталоном лечения ожирения и избыточного веса является именно такой комплексный метод. Он включает в себя сочетание специально рассчитанной системы питания с добавлением аноректиков, нутрицевтиков и парафармацевтиков, а также использование дозированных физических нагрузок по определенным схемам. Это целая группа мер, направленных на устранение самой причины развития этой патологии и предотвращения нарушения работы других органов и систем. Причем все эти назначения нуждаются в тщательном, хорошо продуманном и строго индивидуальном расчете. При этом учитывается не только рост и вес, но и возраст, и сопутствующие заболевания и множество других индивидуальных особенностей каждого пациента.

Никакие другие методы лечения ожирения не будут эффективны, без индивидуального подбора сбалансированного рациона питания, учитывающего сопутствующие болезни и вкусовые привычки конкретного человека. Без осознания его как личности со всеми его достоинствами и недостатками.

Все профессиональные диетологи знают, что никакие стандартные диеты не могут решить проблему избыточного веса в принципе!

Стабильный результат дает только системный, комплексный подход, и начинается он, конечно, с определения причины, а заканчивается составлением программы лечения и рациона питания.

Одной диетой здесь не поможешь.

Ведь что такое диета? Грубая инструкция с сомнительным результатом. Как она вообще способна учитывать не только причины появления избыточного веса, но и индивидуальные особенности каждого человека.

Почему, когда у Вас, к примеру, сломалась стиральная машина, Вы вызываете мастера, а не лезете сами искать неисправность. Когда ломается телевизор, Вы обращаетесь в сервис - центр. А в случае собственного серьезного заболевания (ожирения) все мы занимаемся самолечением. Выбираем и назначаем себе диеты, покупаем и пьем разные разрекламированные БАДы.

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

Я часто слышу слова: «Попробовала одну диету, другую - только зря промучилась.

Временный эффект, не более».

Спрашиваю: «Кто Вам её назначил?».

Ответ: «Я сама решила попробовать, все ее так хвалили ...».

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

Необходим хотя бы минимальный контроль со стороны врача-диетолога, имеющего опыт работы именно в этой области. Но, к сожалению, в силу ряда причин не все могут обратиться к такому врачу. Больше того, во многих даже крупных городах врачей такой специализации просто нет.

На мой взгляд, это связано с тем, что лишь в последние годы официальная медицина стала воспринимать ожирение как заболевание обмена веществ. И лишь недавно мы стали свидетелями ряда научных открытий и наблюдений, позволяющих понять истинные причины развития этой патологии. Хотя даже, несмотря на это, многие врачи до сих пор не считают ожирение серьезным заболеванием. До настоящего времени многие из них считают, что причины развития ожирения связаны с чревоугодием, ленью, и что лечение этого заболевания - личное дело того, кто от этого недуга страдает. Отношение к таким больным часто имеет оттенок порицания или иронии.

Практически всегда ожирение рассматривается с позиций сопутствующего заболевания: «ожирение и гипертоническая болезнь», «ожирение и ИБС», «ожирение и метаболический синдром», «ожирение и рак молочной железы», «ожирение и диабет» и т.д. Давно назрела необходимость рассматривать ожирение, как самостоятельное заболевание, являющееся первопричиной многих серьезных заболеваний.

Часто складывается следующая ситуация. Допустим, мы имеем избыточный вес, и целый ряд сопутствующих заболеваний. При их обострении мы обращаемся к специалистам. Мы приходим к кардиологу с повышенным давлением. Чаще всего кардиолог проводит лечение, направленное на снижение давления и снижение уровня холестерина в крови. Рекомендует лекарства, предназначенные для снижения давления и уровня холестерина. Кстати, лекарства для снижения уровня холестерина достаточно дорогие.

На фоне избыточного веса у нас повышается уровень сахара в крови, и мы идем к эндокринологу. Эндокринолог в 99 случаях из 100 рекомендует сахар снижающую терапию. Конечно, он рекомендует снизить вес, но все остается на уровне рекомендаций. С болями в пояснице мы идем к невропатологу, который назначает очередное лечение.

То же происходит и при обращении к гинекологу. И ни один из этих специалистов не выделяет ожирение как основную причину заболеваний в его сфере. Однако точно отмечена зависимость всех факторов от избытка веса. И при снижении веса значительно снижается давление, уровень холестерина и сахара в крови до практически нормальных значений.

Может быть, именно такое отношение врачей и вынуждает людей вновь и вновь листать журналы и покупать дешевые брошюры в надежде, что за это время кто-то да придумал какое-нибудь чудо-лекарство. Заставляет их самостоятельно вникать в изучение этой проблемы.

На самом же деле полные люди - это больные люди и причина их заболевания, не в безудержном пристрастии к еде, а в сложных метаболических нарушениях, ведущих к избыточному накоплению жира в жировой ткани.

Я замечаю, что в последние годы в сознании многих женщины произошел сдвиг. Раньше приоритетом была внешность, сейчас на первом месте стоит самочувствие. Ведь красота сама по себе не приносит счастья. Другое дело - здоровье, оно дает силы и энергию, чтобы строить карьеру и «вить гнездо», наслаждаться жизнью и служить опорой другим.

Диеты для похудения почти всегда мучительны, поскольку связаны с ограничениями и практически бесполезны, так как вес, рано или поздно, вновь восстанавливается. Неудивительно, что материалистический подход к питанию (подсчет калорий, сантиметр в руках, ноги на весах) остался в прошлом. Все популярные сегодня системы питания имеют философскую основу, они становятся не способом коррекции фигуры, а образом жизни.

«КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА» С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА.

На так называемой «кремлевской диете» или «диете Американских астронавтов», что, по сути одно и то же, сегодня у нас худеет буквально вся страна. И все это только благодаря широкой рекламе в СМИ.

Пора пролить свет на эту «кремлевскую тайну»!

О лечении первых лиц нашего государства в специально созданном четвертом Управлении ходили легенды. Говорили, что там, все особенное – «полы паркетные, врачи анкетные». Не удивительно, что ссылка на



использование в Кремле какого-нибудь снадобья или некоей системы лечения, делали их в глазах обывателей чем-то выдающимся. Вспомним бум, возникший вокруг исцеляющих кремлевских таблеток. Но затем агрессивная реклама этих таблеток исчезла, кремлевские таблетки как-то постепенно сами по себе забылись, и мы не знаем, принесли они пользу или нет. А ведь какая напористая была реклама! И вот теперь речь идет о «кремлевской диете».

Многие сообщения окружают эту диету ореолом какой-то тайны - так можно надежнее заинтриговать обывателя. Впрочем, тайны нет, да и никогда не было. В роли неких очков в этой диете выступают граммы углеводов, содержащиеся в продукте. Для «кремлевской диеты» характерно измененное, по сравнению со здоровым питанием, соотношение белков жиров и углеводов. Это обычная низкоуглеводная диета, в которой углеводы замещены жирами и белками. В зависимости от выбора сортов мяса, рыбы, сыра, человек, быть может сам того не замечая, имеет возможность повысить или несколько снизить долю жиров в диете. Но эта доля все равно превышает разумные медицинские рекомендации.

Именно содержание углеводов в продуктах ограничивает допустимое их потребление в дневном рационе. Фактически мы имеем дело с все той же очковой диетой, появившейся в 70-е годы прошлого века, только несколько изменившейся и описанной более подробно. В основу «кремлевской диеты» положен принцип, характерный для «диеты Аткинса», - высокое относительное содержание жира.

От 50 до 70% калорийности рациона «кремлевской диеты» принадлежит жирам. В ней использован принятый Аткинсом метод жирового воздействия на организм при ограничении углеводов, но в остальном «кремлевская диета» отличается от «диеты Аткинса» заметным упрощением. Например, Аткинс оценивал развитие кетоза у своих пациентов с помощью специальных индикаторных полосок, менявших цвет при опускании в мочу, содержащую кетоновые тела. Это позволяло регулировать степень ограничения углеводов. В «кремлевской диете» ограничение делается только по

числу очков без такого контроля, что само по себе увеличивает риск развития патологии.

«Кремлевская диета» - это типичная белковая диета, из которой исключены углеводы и явные жиры. Справедливости ради, надо сказать, что диетологи всего мира признают, что их избыток и тех и других приводит к появлению лишнего веса, но уточняют, что опасность представляют лишь так называемые «свободные сахара»: глюкоза, сахароза, фруктоза, галактоза и лактоза. Это наиболее доступный источник энергии для организма.

Сахароза, или обычный наш сахар, представляет собой дисахарид, то есть ее молекула составлена из кольцеобразных молекул глюкозы и фруктозы, соединенных между собой. Это наиболее распространенный компонент пищи, хотя в природе сахароза встречается не так уж часто.

Глюкоза - наиболее распространенный компонент различных ягод. Это простой сахар, то есть ее молекула содержит одно колечко. Глюкоза менее сладка, чем сахароза, но у нее более высокий гликемический индекс (138 по отношению к белому хлебу). Следовательно, она с большей вероятностью будет перерабатываться в жир, поскольку вызывает резкое повышение уровня сахара в крови.

Однако, понятие «углеводы» включает в себя еще и сахара фруктов и овощей (они не относятся к «свободным»).

Крахмал, пектин, полисахариды, волокна клетчатки – все это тоже углеводы, но они никогда не вызывают прибавления веса. Эти вещества не просто полезны, а необходимы организму. Именно они обеспечивают нормальную работу мышц и головного мозга, регулируют усвоение многих питательных веществ, стимулируют работу кишечника и защищают от преждевременного старения. Нужно учитывать, что резкое ограничение сладкого и мучного может привести к депрессии, особенно у женщин.

Головной мозг вырабатывает важное для нашего настроения вещество – серотонин. А, чтобы его вырабатывалось необходимое количество, нам обязательно нужны углеводы. Доказан и тот факт, что при их недостатке в пище повышается риск развития жирового перерождения печени.

Дефицит углеводов может негативно сказаться на мыслительных способностях, замедляет реакцию. Это немаловажно для людей умственного труда.

В результате пищеварительного процесса в толстый кишечник поступает то, что осталось после переваривания пищи. Там происходит подготовка этих остатков к удалению из организма. При этом всасывается остаточная вода, в результате чего масса становится плотной. В ней остаются не поглощенные части пищи: целлюлоза, неорганические вещества, токсичные вещества, погибшие бактерии, осадок пищеварительных секретов. Причиной неприятных газов и запахов обычно бывает неусвоенные, гниющие белки.

При применении любых видов белковых диет, к каким относится и «Кремлевская диета», происходит перенасыщение организма белковой пищей, что и приводит к подобным нежелательным последствиям в кишечнике. Овощи и фрукты, при соблюдении этой диеты, крайне ограничены, а ведь богатый клетчаткой рацион и здоровая флора кишечника ускоряют процесс переваривания и предупреждают появление плохих запахов.

Фрукты, овощи, нешлифованные крупы, зерна, бобовые и хлеб грубого помола, диетологи рекомендуют включать в ежедневный рацион питания всем людям и осо-

бенно большим ожирением. Но, чтобы удержаться в пределах 40-60 очков, Вам придется забыть о существовании абсолютно всех сладостей, а также каш, макарон и, главное, - большинства фруктов. Из овощей остаются самые «низкоочковые»: капуста, зеленый лук, огурцы, листовой салат, редис и шпинат.

Но чем же тогда питаться? Без ограничений в «Кремлевской диете» и «диете Американских астронавтов», можно есть мясо любых сортов, колбасы всех сортов, маргарин, майонез. К сожалению, разработчики этой диеты не всегда указывают точные размеры порций, часто забывают называть виды используемой рыбы, сыра и мяса, что делает невозможным оценку «кремлевской диеты» по количеству белков и жиров. Ведь разные виды сыра, творога и мяса очень сильно различаются по содержанию жиров.



Кроме того, нет сведений о количестве масла, использованного при жарении, о весе ряда порций. Например, порции из «четырех сосисок» могут сильно различаться по весу. В «кремлевской диете» содержится много жареных блюд. Это не только, источник дополнительных жиров, применяемых при жарении, но также источник вредных веществ, возникающих в процессе обжаривания пищи. Наиболее опасны среди них канцерогенные вещества. Неудивительно, что диетологи не советуют увлекаться жареной пищей. А при многих заболеваниях желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы жареная пища вообще противопоказана.

Но больше всего меня удивляет наличие в этой диете колбас любых сортов. Диетологи вообще против употребления колбасы. В ней находится, так называемый, скрытый жир. Ведь сейчас ни для кого уже не секрет, из чего готовят большинство колбасных изделий.

Все это дает основание утверждать, что «кремлевская диета» относится к группе высокожировых и высокобелковых диет.

Недавно американские ученые на основании масштабного исследования, охватившего более 188 тысяч женщин, пришли к выводу, что диета с повышенным содержанием жиров всех типов увеличивает риск рака молочной железы. Об этом объявила в своем докладе координатор исследовательского проекта доктор Анна Тибо (Anne Thiebaut). Сопоставив полученные данные, исследователи пришли к выводу, что женщины, рацион которых в пересчете на калории состоял на 40% из жиров, заболели раком на 15% чаще по сравнению с участницами, получавшими из жиров не более 20% калорий. Более детальное изучение пищевых предпочтений женщин показало 32-процентное увеличение риска рака груди в группе с повышенным потреблением жиров. Соотношение натуральных и ненатуральных жиров в диете не оказывало какого-либо влияния на риск развития онкологического заболевания.

Наблюдения медиков за большими группами людей показывают, что заядлые любители мяса чаще заболевают раком толстого кишечника, груди, простаты, поджелудочной железы, матки (рак эндометрия) и некоторыми другими опухолями. Например, в ходе десятилетнего наблюдения почти за 500 тысячами человек выяснилось: съедавшие более 160 г мяса в день на 35% чаще заболевали раком толстого кишечника, чем те, кто употреблял в день не больше 20 г (они ели мясо 1-2 раза в неделю).

«Кремлевская диета», подобно диете Аткинса, богата холестерином. Эксперты ВОЗ рекомендуют для защиты от атеросклероза употреблять с пищей не более 300 мг холестерина. Для защиты от атеросклероза важно ограничивать не только холестерин, но и общее потребление жиров, особенно насыщенных животных жиров. Жировые диеты этому требованию не отвечают. Выведению холестерина из организма способствуют растительные волокна, содержащиеся во фруктах, овощах и некоторых злаках, например, в овсе. Но в кремлевской диете растительных волокон мало из-за ограничения в диете углеводов.

Поскольку углеводы, ограничиваемые в кремлевской диете, содержатся в основном в крупах, хлебе и овощах, приверженец диеты вынужден резко ограничивать потребление этих продуктов. Тем самым он лишает себя значительной части необходимых организму растительных волокон, витаминов и микроэлементов, что приводит к ухудшению работы кишечника. Не зря корреспондент «Комсомольской правды» Е. Черных, проверивший диету на себе, призывает сразу же после достижения желаемого веса тела вводить в рацион овощи, а затем крупы - источники растительных волокон.

На первый взгляд «Кремлевская диета» кажется простой и удобной. Но это только на первый взгляд. Например, что можно съесть на 40 очков? Для того, чтобы все это рассчитать, Вам понадобятся таблицы индекса продуктов, кухонные электронные весы и калькулятор. Дома при наличии свободного времени произвести расчеты несложно. А как быть тем, кто питается на работе? Неужели являться в кафе с калькулятором и весами?

Поклонники «кремлевки» выходят из положения просто, они начинают питаться одним мясом и рыбой. Причем зачастую пребывают на такой «диете» достаточно долго, забывая о рекомендованном послаблении до 60 очков. А такое питание хоть и сгоняет жирок с боков, для здоровья выходит «боком».

Такие диеты действительно приводят к снижению веса тела, хотя это снижение отчасти связано с потерей организмом воды. Чем меньше доля углеводов и выше доля белка и жиров, тем нагляднее быстрая потеря веса, обусловленная обезвоживанием организма. Для человека, ставящего задачу похудеть любой ценой, жировые диеты достаточно эффективны. И, надо признать, что люди, севшие на эту диету, начинали быстро худеть.

Но, несмотря на столь впечатляющие результаты, многие прерывали эту диету из-за плохого самочувствия или ухудшения внешнего вида. Немудрено, ведь избыток мяса приводит к появлению токсических продуктов неполного распада белка – кетоновых тел, отравляющих организм. Кроме того, «мясоедство» нарушает и обмен солей, а это может проявиться болями в суставах и позвоночнике, нарушением работы почек вплоть до формирования в них уратных камней.

Недавно Колдвелл и соавторы (2004) сопоставили особенности одного из ферментов белкового обмена у двух этнических групп населения, а именно, у традиционных мясоедов и потребителей смешанной пищи. В качестве мясоедов были исследованы лопари (саамы — коренные жители Лапландии), а в роли потребителей малых количеств мяса - китайцы. Оказалось, что в каждой из этих групп наиболее распространен вариант фермента, обеспечивающий наилучшее здоровье. В группе



потомственных мясоедов благоприятный для них вариант фермента найден у 27,9% обследованных, но лишь 2,3% потомственных потребителей смешанной пищи обладали этим вариантом фермента. Речь идет, в том числе и о защите от образования камней в почках. Богатая белком и жирами диета способствует вымыванию кальция из костей и его отложению в почках. Особенно это проявляется у женщин во время климактерического периода. Костная ткань у них в это время слабее удерживает кальций. Это связано со снижением выработки половых гормонов. Поэтому для женщин в этот период кремлевская диета может оказаться гораздо опаснее, чем для мужчин.

Существует легенда о том, что в Древнем Китае применялся способ казни, при котором приговоренного кормили только вареным мясом. При этом почки не справлялись с выведением из организма продуктов обмена белков. Вследствие отравления организма азотистыми соединениями через один-два месяца преступник погибал.

Исследования последних лет убедительно доказывают, что белковые диеты часто приводят к развитию тяжелой формы почечнокаменной болезни. Это же мнение высказал недавно Билл Робертсон, один из ведущих специалистов Института урологии и неврологии Медицинской школы Лондонского университетского колледжа.

В интервью британской газете «Таймс» доктор Робертсон подчеркнул: «Если бы я проводил эксперимент с целью образовать камни в почках моих пациентов, я бы посадил их на диету Аткинса». По его словам, метод всемирно известного диетолога, основанный на отказе от пищи, содержащей большое количество углеводов, может привести к необратимым, негативным изменениям в организме человека.

Еще целый ряд исследований, проведенных специалистами Института урологии и неврологии, показал, что использование в ежедневном рационе большого количества мяса, как того требуют белковые диеты (Аткинса и кремлевская), является опасным, так как высокий уровень животного белка существенно повышает количество веществ, приводящих к формированию почечных камней. Употребление некоторых овощей, может увеличить эту опасность. «Это худшая комбинация, которую Вы можете представить, - продолжает Робертсон. - Отсутствие фруктов и других овощей в диете означает, что организм лишен возможности противодействовать развитию болезни почек». В итоге, перенасыщенная белками диета способствует увеличению риска образования почечных камней.

По словам доктора Робертсона, в последние годы в Великобритании резко увеличилось число молодых женщин, страдающих от почечнокаменной болезни. Не в последнюю очередь это связано с тем, что женщины с избыточным весом чаще, чем мужчины, прибегают к белково – жировым диетам. Если в конце прошлого века на каждую британскую женщину, страдающую почечнокаменным заболеванием, приходилось в среднем трое мужчин, то теперь соотношение болеющих этим недугом почти уравнилось.

Уже этот пример показывает, что человек, предки которого ели мало мяса, не может без риска, для здоровья по собственному желанию стать мясоедом. Есть и другие исследования, подтверждающие это. Многие ученые доказывают, что предрасположенность к развитию рака толстой кишки у потребителей красного мяса связана с неблагоприятными для них особенностями ферментов кишечника. Оказывается, человеку, предки которого не были мясоедами, из-за унаследованного им ферментного набора, не так-то просто без ущерба для здоровья стать потребителем огромных ко-

личеств мяса. В России потребление громадных количеств мяса не было традицией. Значительная часть населения до революции потребляла его крайне мало.

Таким образом, энтузиасты «кремлевской диеты» делают шаг за грань, поставленную эволюцией для наших предков.

При использовании «кремлевской диеты» возникали и более мелкие неприятности. Начнем с запоров. Мясо плохо движется по кишечнику и гниет в нем, это факт общеизвестный. С запорами приходится справляться введением клетчатки и питьем на ночь оливкового масла. Но клетчатка - это углевод, имеющий высокие «очки»!?

У людей, использовавших эту диету, развивались тяжелые поражения почек и печени, снижался иммунитет, случались сердечные приступы. Полный и необоснованный отказ от углеводов приводил к резкому ухудшению настроения и депрессиям. Кроме того, многие, особенно молодые люди, помешанные на своей фигуре, уже не могли отказаться от «Кремлевской диеты», опасаясь повторно набрать вес. Они маниакально подсчитывали очки, боясь съесть лишнюю половинку яблока или выпить стакан сока. А голодание мозга на фоне низкого содержания в диете углеводов только усугубляет психогенные нарушения.

Худеющему оставался только кусок мяса или колбасы. А они делают человека агрессивным и раздражительным. И, кроме того,стораживает чрезмерное содержание в диете жиров. Конечно, в условиях недостатка углеводов они активнее расходуются и не откладываются про запас. Но их неблагоприятное действие на состав крови (повышение уровня холестерина), состояние кожи, работу печени, желчевыводящих путей и поджелудочной железы остается.

Недаром датские диетологи называли эту диету «путевкой на тот свет». Ее почитатели фактически являются первопроходцами, ставящими на себе эксперимент. Быть может, когда-нибудь, со временем, врачи сопоставят здоровье групп людей, отличающихся друг от друга лишь по факту использования или не использования «кремлевской» диеты.

Обратившись как то в «Яндекс» с запросом о «кремлевской диете», я узнал, что информация о ней размещена не менее чем на 1013 сайтах Интернета, и за предшествующий месяц, было 46 922 запроса по этой диете. Последуем примеру древних римлян и поставим вопрос: «кому выгоден ажиотаж вокруг кремлевской диеты»? На первый взгляд имеет место полный альтруизм в распространении знаний о ней. Различные фирмы рассказывают через Интернет об этой диете, не имея никакой выгоды от размещения этой информации. Ведь доступ к ней абсолютно бесплатен. Почему же сведения о «кремлевской диете» разместили на своих сайтах фирмы, предлагающие товары, пищевые продукты, всевозможные услуги, подчас довольно пикантного характера?

Обратившись к этой диете, человек получает сведения о фирме, которая при других обстоятельствах его не заинтересовала бы. Получается, что «кремлевская диета» служит лишь приманкой, позволяющей фирмам позиционировать свою деятельность. Это относится и к фирмам, осуществляющим диетическое лечение (и вовсе необязательно с помощью «кремлевской диеты»). Выходит, что ажиотаж вокруг «кремлевской диеты» далек от альтруизма.

Любые моно-диеты для похудения, почти всегда мучительны, поскольку связаны с ограничениями и практически бесполезны, так как вес, рано или поздно, вновь восстанавливается. Глупо неделями сидеть на колбасе и мясе. Конечно, если резко огра-

ничить питание - вес будет снижаться, это абсолютно естественный процесс, но возникает вопрос, какой ценой? И что будет потом, после отмены такой диеты?

Правильно! Вес тут же вернется к исходным показателям, ведь причина-то не устранена. Такое лечение вряд ли может оставить какие-либо чувства кроме разочарования.

Единственная польза от этих диет заключается, на мой взгляд, в том, что, покупая книжку с любой из них, Вы начинаете задумываться о своем здоровье и делаете первый неуверенный шаг к выздоровлению. Потом, рано или поздно, неизбежно приходит понимание того, что ожирение - это не просто косметический дефект фигуры. Ожирение - это болезнь, хотя нам порой и трудно это осознать. И лечение ее должно проходить под строгим контролем опытного врача – диетолога, умеющего грамотно сбалансировать Ваш рацион питания.

Цель этой книги дать Вам возможность самим попробовать разобраться в механизмах развития этой патологии. Я прекрасно понимаю, что не все имеют возможность обратиться за помощью к врачу-диетологу, поэтому я постараюсь помочь Вам самим составить собственную индивидуальную комплексную программу лечения этого заболевания. Я понимаю, что это не просто, особенно для людей, не имеющих даже начального медицинского образования, но это все-таки лучше, чем «садиться» на очередную диету, ориентируясь только по сомнительной книжке неизвестного автора. Тем более, что Вы всегда сможете при желании проконсультироваться со мной на страницах моего сайта в интернете - <http://www.dietclinic.ru/>.

Там я не только подробно разъясняю причины появления и методы борьбы с избыточным весом, но также постоянно консультирую на форуме - <http://www.dietclinic.ru/forum>.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ В ДЕТСТВЕ.

Маленький новорожденный человечек, если он рождается без врожденной патологии, - это идеальный биохимически сбалансированный организм. То есть все дети рождаются на свет с нормальным обменом веществ и небольшим количеством жировых клеток. Это не зависит от веса их родителей, если этот вес не сопровождается наличием сахарного диабета. Акушеры знают, что у больных сахарным диабетом почти всегда рождается очень крупный плод.

Можно сказать, что наследственной полноты не бывает. Бывает наследственная предрасположенность к полноте, а это отнюдь не одно и то же. Конечно, мы не рассматриваем при этом единичные случаи врожденной патологии.

Любой ребенок, так же, как и любое млекопитающее, находясь в естественных условиях, ест ровно столько, сколько нужно его организму для развития и поддержания биохимических процессов в организме. Излишки пищи он, как правило, срыгивает и не допускает в организм. И мы видим, как при естественном вскармливании новорожденные, родившиеся с различным весом, в течение короткого срока приходят в соответствие с ростом - весовыми показателями.

При искусственном же вскармливании детский организм, не имеющий генной памяти на искусственное «материнское» молоко, не может в полной мере адаптироваться, и переизбыток у него становится нормой. К тому же сосать молоко через соску гораздо легче, чем из груди матери.

И хотя перекормить маленького ребенка очень сложно, потому что у него хорошо функционирует центр аппетита, многим родителям это удается. Им постоянно кажется, что их ребенок ест мало, и они различными путями стараются заставить его съесть столько, сколько они считают необходимым.

Порой ребенок срыгивает молоко, а родители, считая его голодным, стараются «вливать» в него еще и еще. Позже в ход идут уговоры, обещания подарков, ребенка отвлекают, читают книжки, а иногда даже наказывают. Помните эти слова: «Ложечку - за папу, ложечку - за маму ...» «Не съешь – за шиворот вылью»?

Британские ученые (Division of Community Health Sciences, St George's, University of London) провели длительное исследование, в котором прослежено влияние длительности грудного вскармливания на кардиореспираторные (Cardiorespiratory) риски у людей в возрасте после сорока лет.

Оказалось, что такие факторы риска, как склонность к ожирению, высокий уровень общего холестерина и холестерина низкой плотности и другие (всего было проверено 11 параметров риска) достоверно выше у лиц, находившихся на искусственном вскармливании, и несколько выше у лиц, которых кормили грудью меньше месяца.

Те участники исследования, которых кормили грудью больше месяца, в целом были выше, стройнее своих товарищей по исследованию и имели лучшие показатели вентиляции легких, меньший риск ожирения и более высокий уровень хороших холестерина высокой плотности.

Статистически достоверные различия в уровне здоровья еще раз обращают наше внимание на то, что характер питания в первые месяцы жизни программирует развитие будущих патологий.

В результате постоянного перекармливания нарушается работа центра аппетита в головном мозге, растягивается желудок. У таких детей чувство насыщения наступает только при приеме избыточного количества пищи, а нормальная порция еды уже не может утолить голод. Это ведет к постоянному перееданию и, как следствие этого, развитию ожирения. Наши педиатры и акушеры в течение многих лет считали обоснованной необходимостью строгое соблюдение режима кормления новорожденных – через каждые 3 – 4 часа с ночным перерывом в 6 часов. Однако малыш не автомат, который через равные промежутки времени может усваивать одинаковые по весу порции грудного молока.

Сегодня Всемирная организация здравоохранения рекомендует принцип «свободного» грудного вскармливания. Такое кормление необходимо начинать еще в родильном доме. При этом надо учитывать, что у новорожденного интервалы между кормлениями нерегулярны, и он может требовать пищу от 6 до 18 раз в сутки и днем и ночью. Если мать «пойдет на поводу» у своего ребенка то это пойдет на пользу им обоим, ведь и лактация от этого станет быстрее и эффективнее. Со временем ребенок сам перейдет на 6 – 7 разовый режим питания.

Этот же принцип касается и более старших детей. Кормите их не тогда, когда подошло время, а когда ребенок сам попросит у Вас поесть.

В жизни человека существует всего два периода, когда перекармливание ведет к бурному размноже-



нию жировых клеток (адипоцитов) и развитию ожирения.

Первый пик размножения жировых клеток приходится как раз на возраст от 1 до 2 лет, второй - на 10-12 лет. Такие дети, благодаря «стараниям» родителей, накапливают избыточное количество жировых клеток, которые останутся с ними на всю жизнь. При этом в дальнейшем может развиваться так называемое гиперпластическое ожирение, характеризующееся увеличенным количеством жировых клеток. Этот тип ожирения тяжело поддается диетологическому лечению и похудение у таких людей происходит за счет уменьшения не количества, а размеров жировых клеток.

Пока организм растёт, и физические нагрузки детей при играх естественны, полнота не особенно заметна, но в дальнейшем, при снижении физической активности, это проявляется «во всей красе». Мы своей родительской любовью сами готовим толстяков и толстухек!

Однако, если вид полненького ребенка, как правило, вызывает улыбку умиления, то в школьном возрасте полнота ребенка уже не так нравится родителям. Конечно, для любых родителей их ребенок самый лучший и красивый, но обидные прозвища в школе и косые взгляды посторонних людей заставляют их призадуматься. Еду начинают ограничивать, сладкое прятать и, что особенно плохо, начинают ругать ребенка за его любовь к сладкому и мучному. Причем, сами себе родители, как правило, ни в чем не отказывают.

Нередко это становится причиной конфликтов в семье, развития неврозов у детей. Полным детям в школе труднее справляться с нагрузками на уроках физкультуры. Они становятся удобной мишенью для шуток и розыгрышей своих более стройных сверстников. У них в чем не повинного маленького человечка нарушается психика. Рождается комплекс неполноценности.

В дальнейшем, в возрасте 14-18 лет, особенно у девочек вопросы внешнего вида постепенно выходят на первый план. Неудержимое желание похудеть в этих случаях даже иногда приводит к развитию тяжелого психического заболевания. Своеобразной зависимости (анорексия, булимия). Мне приходится очень часто сталкиваться с подобными случаями. Некоторые из таких пациентов начинают упорно морить себя голодом, при этом подвергая свой организм смертельной опасности. Родители, отношения с которыми бывают к тому времени уже безнадежно испорчены, даже и не догадываются, почему их ребенок имеет столь жалкий и истощенный вид.



Дальше - хуже, стрессы, дискомфорт в быту, несбалансированное питание, навязчивая реклама фаст-фудов, малоподвижный образ жизни. Все это довершает начатое родителями дело. Ребенок вырастет, он меньше зависит от родителей, и правильность его питания становится все труднее проконтролировать.

А ведь существуют семьи с традиционным культом еды. В таком доме всегда много вкусной, хорошо приготовленной и красиво поданной пищи. Постоянно переедают взрослые и, естественно, приучают к этому ребенка.

Свою роль играет и вездесущая реклама, соблазняющая

растущий организм разными заморскими сладостями. Все начинается со сладких напитков, печенья, шоколадных батончиков, конфет и леденцов. Опять же, - макаронные изделия, белый рис и жареный картофель, - ими гораздо легче накормить ребенка, чем мясом с овощами. Вспомните, что мы все покупаем в подарок ребенку, собираясь в гости?

Дошло уже до того, что современные дети готовы променять любой свежий фрукт на синтетическую жвачку.

В некоторых семьях происходит постоянное внушение, что сахар необходим для роста мускулатуры, для работы мозга. А соки? На всех на них написано «100% натуральный», да еще и мультивитаминный. Конечно, думают родители, соки намного полезнее газировки. Но о том, что сахара в этих соках бывает до половины стакана на пакет, и что всасывается он гораздо быстрее за счет того, что растворен в воде, об этом не задумывается никто. Вы никогда не задумывались – почему обычный апельсиновый сок, постояв, расслаивается на фракции, а сок из пакета – равномерный по консистенции? Готовьтесь к худшему. В него добавляют белок сои и пектины.

У кого-то из вас аллергия на сою? Не смейтесь! Не стоит пить апельсиновый сок пакета, а тем более давать его ребенку. Результаты исследования проведенного недавно в США, показали, что дети, выпивающие больше двух стаканов фруктового сока за день, медленнее росли и страдали избыточным весом. Этого не наблюдалось, если они удовлетворяли свою жажду водой или молоком. Большое количество легко усваиваемых сахаров может приводить к ожирению и повышению риска развития сахарного диабета второго типа. Учтите, что для увеличения риска на 85% достаточно всего лишь одного напитка в день!



Соки сытны, и дети, которые покрывают за счет них значительную часть потраченной энергии, не хотят есть продукты, содержащие необходимые для нормального развития белки, жиры, витамины и микроэлементы. В результате, прежде всего, замедляется рост, а затем нарушаются все виды обмена веществ.

Правильно! Ведь не в одной рекламе соков Вы про это не услышите.

Ну вот. Проходят годы. Ребенок наш растет, растет и дорастает до института. Ох уж эти студенческие годы с бутербродами в буфете и вечерними посиделками со сладким чаем и дешевыми пирожными. Постоянная нервозность и нехватка времени, перекусы эклерами с кофе или тем же соком в студенческом кафе, - все это завершает начатое родителями дело.



Даже став взрослыми, и полностью осознавая, к чему это все привело, мы не можем принципиально изменить качество своей пищи. Мы все равно невольно попадаем под власть дурных привычек нашего окружения. Вспомните, чем занимаются в перерывах на работе наши любимые женщины. Не всегда есть время в обед забежать в ресторан или ближайшую столовую. Бутерброды и чай - вот вся наша еда. «Чайку с конфетками попить, да сигаретку покурить». Разве не так?

И, возвращаясь с работы домой, Вы опять, как в детстве, едите макаронные изделия, рис и картошку со сладкими соусами и жирными сосисками. Конечно! Это можно легко и быстро приготовить. Ведь мы не можем позволить себе весь день стоять у плиты! Соответственно не успеваем и готовить полноценные блюда, с продуманным количеством калорий, содержанием сахара и крахмала. Процесс приготовления овощей отнимает большое количество времени, с мясом - та же проблема. Поэтому современные хозяйки в повседневный рацион вводят полуфабрикаты.

Однако, употребление в пищу большого количества «готовой еды» приводит к развитию раковых образований у женщин. Существует прямая связь между употреблением в пищу высококалорийных продуктов «быстрого питания» с развитием таких видов раковых заболеваний у женщин как: рак матки, груди, кожи, поджелудочной железы, мочевыводящих путей. Это происходит вследствие того, что в таких продуктах повышено содержание сахара, который накапливаясь в тканях и крови способен стимулировать рост раковых клеток. Нормальный уровень глюкозы в крови 3,33 - 5,55 ммоль/л. Но чем выше этот порог обеспечение здоровых клеток глюкозой, тем это более выгодно опухолевым клеткам, так как чрезмерно «сытые» здоровые клетки, окружающие опухоль, в этом случае активно подпитывают опухолевые клетки. Следовательно, для профилактики рака надо поддерживать уровень глюкозы в крови 3,5 - 4,0 ммоль/л, т.е. несколько пониженный, но в пределах нормы. В этом случае здоровые клетки перестанут обеспечивать клетки опухоли глюкозой, и развитие их клеток остановиться.

Так как при ожирении, как правило, и несколько повышено содержание сахара в крови, и значительно усилен обмен глюкозы. Насыщенные углеводами здоровые клетки становятся более щедрыми и полноценно снабжают своих опухолевых соседей достаточным количеством питательных веществ.

Особую группу риска составляют женщины после сорока девяти лет. У них риск возникновения заболевания раком молочной железы возрастает в несколько раз по сравнению с более молодыми представительницами прекрасного пола.

Все это неправильное питание из года в год провоцирует нарушение обмена веществ и ведет к патологии поджелудочной железы. И, в результате, мы имеем то, что имеем.

Для многих, читающих эти строки, наверняка, привычной стала такая ситуация: гора еды, телевизор, Вы - на диване. Медленно поглощаете эту еду, и смотрите, смотрите, смотрите многочисленные сериалы и ток-шоу, ненавистную рекламу... А потом, буквально на руках, относите себя на другой диван и спите-спите-спите, посапывая и похрапывая... Пока однажды проснувшись, не посмотрите на себя в зеркало...

Да, милая моя! Это Вы! Как только зеркало не треснуло?

Тяжело в этом признаваться? Но это так! «Из песни слов не выкинешь»!

И мне все это знакомо не понаслышке. Долгие годы я не садился за телевизор без большого пакета с чипсами, да еще предварительно плотно поужинав.

Горькая правда?



Только не надо сразу бежать на кухню и заедать свое горе. Худеть Вы пытались уже не раз, так? Если не получилось, значит, это не жизнь несправедлива, это Вы сами виноваты. Значит, просто что-то делаете не так. Значит, надо не ждать, когда кто-нибудь придет и заставит, а самим принимать меры. И, прежде всего, думать, анализировать, сопоставлять. Никто, кроме Вас самих, не сможет оборвать эту бесконечную историю. Историю жизни в «полном теле».

Только постоянный контроль веса и правильное питание позволяют предупредить развитие ожирения даже у лиц, имеющих наследственную предрасположенность к его развитию. Но только с самого начала надо все делать правильно!

ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ ИЛИ ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ.

Важно понять, что все люди разные, и не может быть одного рецепта или диеты, помогающих всем.

Если человек начинает полнеть или худеть без явной причины, необходимо тщательное обследование состояния его здоровья. Необходимо искать причину, а не бороться с проявлениями.

Изменения массы тела могут быть связаны с неправильным питанием, на фоне которого развивается гормональный дисбаланс. Или, наоборот, изначальная эндокринная патология влечет за собой нарушения обмена веществ, приводящие к изменению массы тела. Бывает, что ожирение обусловлено генетически. Однако, в большинстве случаев развитие ожирения связано с культом еды, существующем в семье, - это, так называемые, «хлебосольные» семьи, в которых угощают с большим удовольствием, и обижаются, когда Вы «ничего не едите»! Привычка к невоздержанности в еде при этом закладывается именно с детства! Но не только семья, вся индустрия нашего общества способствует развитию и прогрессированию этого заболевания.

Часто люди, неся в себе некую генетическую предрасположенность к полноте, становятся буквально жертвами нездорового образа жизни, господствующего в нашем обществе. Как результат, - хроническое переедание ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, а затем нарушение липидного обмена, да и обмена веществ в целом. Если же рассматривать это заболевание с точки зрения клинической этиологии, то все основные причины развития ожирения можно условно разделить на пять групп.

Первое – это гормональные нарушения, вызванные анатомическими изменениями и патологией одной из эндокринных желез. Эти заболевания лечат эндокринологи, и задача диетолога состоит только в том, чтобы вовремя выявить среди своих пациентов больных такой патологией и направить их к соответствующему специалисту.

Но эндокринологи не любят лечить ожирение. Все дело в том, что подавляющее большинство людей (90%) страдают формой ожирения, которую называют «алиментарно-конституциональной». Т.е. ожирение от переедания. И все гормональные изменения в этом случае являются вторичными, то есть следствием ожирения.

Эту болезнь эндокринологи без труда могут диагностировать уже на этапе осмотра, хотя бы потому, что первично-эндокринное ожирение никогда не бывает массивным. Индекс массы тела 25–30 (по классификации ВОЗ) считается пограничным для

нормальной массы и ожирения. Собственно «эндокринное ожирение», т.е. вызванное каким-либо первично-эндокринным заболеванием, обычно протекает с индексом массы тела 27–35, крайне редко – 40 и более.

Уже просто глядя на человека с существенно излишней массой тела, эндокринолог говорит больному об отсутствии у него собственно эндокринной патологии, рекомендует соблюдать диету, т.к. заранее ясно, что все гормональные изменения, если они и будут найдены в этом случае, будут являться вторичными, т.е. самым обычным следствием ожирения. Лечение таких гормональных сдвигов заключается, прежде всего, в нормализации собственного веса. И в первую очередь это касается людей, имеющих проблемы со щитовидной железой.

Типична ситуация, когда тучная женщина с многочисленными жалобами на общее нездоровье обращается к эндокринологу и при ультразвуковом обследовании щитовидной железы у нее выявляются диагностически незначимые отклонения от идеальной нормы. Эти отклонения ее чрезвычайно тревожат, и именно они, по мнению женщины, являются причиной резкого ухудшения ее здоровья. Она не хочет верить, что главная и реальная ее проблема - ожирение, и что именно существенное увеличение массы тела является причиной ее общего недомогания. А между тем, это именно так. Только похудение может избавить такую женщину от жалоб на здоровье.

Консультация эндокринолога необходима, когда на фоне избыточного веса имеются признаки сахарного диабета, когда есть признаки или подозрение на какое-то другое эндокринное заболевание, которое, в свою очередь, и привело к нарастанию веса. Для выработки правильной стратегии лечения ожирения необходимо выявить первопричину его развития и начать с устранения этой причины.

Избыток веса может появляться или прогрессировать и при заболеваниях головного мозга, в частности, при гипоталамических синдромах. При заболевании надпочечников и половых желез.

Вот некоторые признаки такого болезненного ожирения: прогрессирование избытка веса наступает внезапно, то есть, долгое время вес оставался стабильным, но с некоторого момента он стал расти и расти довольно резко.

Я в своей практике наблюдал случаи, когда люди за месяц набирали 10 и более килограммов. Отложение жира при этом всегда происходит особенным образом. Например, у женщины жир начинает откладываться преимущественно по мужскому типу - на лице, груди и животе, а у мужчин по женскому - на ягодицах и бедрах. Меняются вторичные половые признаки, например, у женщин появляются волосы на лице, отмечаются нарушения менструального цикла.

Если Вы замечаете у себя что:

- волосы на голове теряют объем, а на лице и теле, наоборот, усиленно растут;
- лишний вес формируется по мужскому типу, т.е. фигура округляется в районе живота;
- склонность к угревой сыпи;
- нерегулярный менструальный цикл.

Эти симптомы могут говорить о том, что ваши яичники вырабатывают слишком много мужского гормона тестостерона. При этом вес увеличивается как бы незаметно.

но, но, если вовремя не забить тревогу, то начнутся серьезные проблемы со здоровьем.

Выход: визит к гинекологу-эндокринологу, который возьмет анализ крови и проведет УЗИ органов малого таза. Во многих случаях специальная диета, витамины и физиотерапевтические процедуры восстанавливают нормальную структуру яичников. А в отдельных случаях не обойтись без медицинских препаратов - «противогормонов». Если сочетать их с комплексом физических упражнений, то можно «сбросить» не только лишний вес, но и накопившийся заряд неизрасходованной энергии. А это хорошо и для фигуры, и для психики. Согласитесь!?

Если Вы замечаете у себя:

- ломкость волос и ногтей;
- чрезмерную сухость кожи;
- постоянный озноб;
- лишние 3-5 кг в районе живота и ягодиц, от которых почти невозможно избавиться.

В комплексе это может быть обусловлено нарушением функции щитовидной железы (гипотериоз).

Гормоны, которые в норме продуцирует эта железа (тироксин и трийодтиронин), помимо других свойств, стимулируют окисление жиров.

T3(трийодтиронин) и T4(тироксин) - два основных гормона, вырабатываемых щитовидной железой - небольшим органом, напоминающим по форме бабочку, которая расположена поверх кадыка. T3 и T4 - это главные регуляторы обмена веществ, несущие ответственность за производство и использование энергии каждой клеткой и тканью Вашего организма. Именно «щитовидка» регулирует скорость обмена веществ в нашем организме. И если уровень ее активности снижается, то в геометрической прогрессии увеличивается и наш вес. Недостаточная активность щитовидки снижает эффективность обмена веществ в организме: в тканях накапливаются излишки жира и воды, которые одной диетой «выгнать» невозможно. К тому же Вы чувствуете себя слишком разбитыми, чтобы регулярно заниматься физкультурой.

В группе риска находится практически каждая из женщин, так как мы живем в условиях крайнего йододефицита, а именно нехватка йода является причиной сбоев в работе щитовидной железы. Вы можете определить, касается ли данная проблема Вас и по другим признакам: сухость кожи, ломкость волос и ногтей. Но настоящий диагноз может поставить только эндокринолог и назначить соответствующий курс лечения.

Выход: опять же визит к эндокринологу. Он особенно необходим, если Вам уже за 30, Вы живете в большом городе, страдаете аутоиммунными заболеваниями (сахарный диабет, анемия, синдром хронической усталости) или просто слишком часто простужаетесь. Как только работа щитовидки будет скорректирована, и Вы вернетесь к здоровому образу жизни, вернется и Ваш «идеальный» вес.

Пытаться самостоятельно воздействовать на гормональный фон, без нанесения случайного вреда организму - весьма сложное занятие. Нет такой системы органов, на которую не повлиял бы избыток этих гормонов. Трийодтиронин ускоряет психические процессы, повышает кровяное давление, вызывает сердцебиение и нарушение ритма сердца (мерцательная аритмия), повышает мышечный тонус и нестабильность настроения, приводит к увеличению щитовидной железы (зоб). И, конечно же, резко

«ускоряет» обмен веществ - за счет чего и наступает похудание. Правда, наряду с жиром, усиленно распадаются и белки организма.

Поэтому я не советую Вам самостоятельно принимать какие-либо гормоны или лекарства, влияющие на их воспроизводство (конечно, это не относится к людям, которые лечатся под наблюдением врача). Можно обойтись естественными продуктами, которые оказывают меньшее влияние, тем самым избегая необратимых печальных последствий.

Но если Вы все же решитесь рискнуть и самостоятельно попробовать гормонотерапию тиреоидными препаратами, чтобы побыстрее похудеть, то я Вам советую здесь избегать какой-либо регулярности, т.к. чем выше уровень регулярности, тем быстрее привыкает организм, а привыкание организма к искусственным гормонам чревато последствиями! Поэтому такие вещи лучше принимать разово и с перерывами (например, сначала Вы принимаете три дня подряд, потом пять дней перерыв, два дня принимаете, неделя перерыв и т.д.) Это дополнительно простимулирует похудение и обезопасит Вас от привыкания.

Подстегивать щитовидку можно зеленым чаем, недаром его стали добавлять во все возможные биодобавки для похудения. Конечно же стимулировать щитовидную железу будут все возможные водоросли, и любые продукты, содержащие йод. Также ускорить метаболизм можно кушая еду с острыми приправами. Здесь главное не спалить желудок, а если он у вас изначально слабый, то про этот способ лучше забыть!

Также простимулировать щитовидную железу можно с помощью специальных упражнений. Здесь можно вспомнить Халасану (позу плуга Асану и ее варианты (дополнения) не рекомендуется выполнять нетренированным и пожилым людям, а также страдающим высоким давлением крови, пояснично-крестцовым радикулитом или другими заболеваниями спины.) и Матсиасану (позу рыбы) из Йоги.



Вообще Йога идеальный инструмент для нормализации гормонального фона. Но поскольку эти упражнения весьма сложно выполнять людям, имеющим избыточный вес и сложно найти грамотного йогатерапевта, который специализируется на болезнях обмена веществ, я предлагаю Вам комплекс простых упражнений доступных каждому:



Итак, **первое упражнение** - это напряжение. Сядьте прямо и постарайтесь напрячь горло, а именно область расположения щитовидной железы. Важно напрягать не всю шею, а именно эту область. Но не перенапрягитесь! Это важно, а это так напряжете, что останется остаточное напряжение, которое может только усугубить положение. Напрягайте, как вам удобно, то есть либо напрягли, расслабили, напрягли, расслабили или напрягли, подержали напряжения и расслабили. Повторю, что главное не переусердствовать. И за напряжением должно идти расслабление! После упражнения дополнительно сознательно расслабляйте эту область. Делать это лучше один раз в день, и делать иногда перерывы, например, пять дней подделали, день перерыв. Если Вы начнете чувствовать ком в горле, это значит, что Вы больше напря-

гаете, чем расслабляете. Сделайте перерыв на пару дней (в эти дни можно оставить сознательное расслабление этого «кома»).

Дальше **второе и третье упражнения**. Это интерпритации позы плуга и позы рыбы. Итак, сядьте ровно расслабьте шею (всю шею, чем лучше расслабление, тем лучше эффект) и опустите голову вперед. Можно слегка тянуть голову руками. Главный смысл этого упражнения - растянуть задние мышцы шеи. Чем прямее будет спина, тем лучше будут тянуться именно мышцы шеи. Но если в первом упражнении главное было не перенапрячь, то здесь главное не перерастянуть. Третье упражнение - сядьте ровно и опустите голову назад. Здесь руками ничего делать не надо. Просто максимально расслабляйтесь во время упражнения и голова будет сама опускаться все ниже и ниже. При закрытом рте область щитовидной железы расслабляется больше. Делайте тоже по одному разу в день. Если где-то начинает болеть, то делайте перерывы на несколько дней. Хочу дополнить, что если Вы будете все делать правильно, то это не только простимулирует похудение, через стимуляцию щитовидной железы, но и может Вас избавит от болей в шеи и головных болей, если таковые присутствуют. Хочу лишний раз подчеркнуть, что этих упражнений вполне достаточно, и не надо пытаться воспроизводить кривые йоговские позы без базовой подготовки!

Развитие ожирения может быть обусловлено как наследственной предрасположенностью, так и серьезным заболеванием, о чем Вы можете и не подозревать. Такие эндокринные заболевания, как болезнь Кушинга, гипогонадизм, инсулома, как правило, сопровождаются развитием ожирения.

При всех выше перечисленных заболеваниях развивающееся ожирение называется вторичным. При выявлении такого типа ожирения, больных лечат врачи-эндокринологи.

Поэтому, если Вы решите изменить свой образ жизни и похудеть, следуя только рекомендациям, полученным из этой книги, обязательно вначале убедитесь в отсутствии у Вас гормональной патологии. Найдите время сдать анализ крови и пройти консультацию эндокринолога.

Не секрет, что многие лекарства вызывают прибавку в весе. Но для Вас это может стать полной неожиданностью, если ваш лечащий врач не предупредил Вас или назначил препарат без учета особенностей вашего организма.

К «опасным» в этом аспекте лекарствам относятся стероиды, антидепрессанты, а также гормональные контрацептивы. Увеличению массы тела способствуют такие препараты как, ЛИВ-52, и некоторые психотропные средства (амитриптилин). И если с их применением мы сталкиваемся не часто, то с гормональными контрацептивами все обстоит гораздо сложнее. Многие из них содержат в своем составе прогестерон или вещество стимулирующее его выработку.



Климакс вызван тем, что в корковых слоях яичников начались склеротические процессы, и выделение половых гормонов в яичниках прекращается. Яичники вырабатывают, прежде всего, два главных гормона антогониста - эстрадиол и прогестерон. Выработка этих гормонов в течение месячного менструального цикла меняется:

в первую половину цикла в крови высок уровень эстрадиола - гормона, позволяющего созреть яйцеклетке. Во вторую половину цикла (после овуляции) уровень эстрадиола падает, а уровень прогестерона поднимается, это происходит потому, что прогестерон - это гормон, позволяющего сохранить беременность и выносить плод.

Эстрадиол - это основной женский гормон, отвечающий за более, чем 400 функций в организме женщины, в том числе за нормальный вес, хорошее зрение, молодую кожу, крепость костей и нормальные сексуальные реакции.

Многочисленные эксперименты (например, Нотеловитц 1991г, Киллонен 1991г, Филлипс 1993г, Саруэр 1996г) выяснили, что у женщин мышечная сила, время устания, степень расслабления и восстановления значительно менялись во время менструального цикла. Наивысшая мышечная сила и наименьшее устание отмечались в фазе с наивысшим уровнем эстрадиола. Оказалось, что эстрадиол способствует и выработке гормона роста во время четвертой (глубокой) стадии сна. Эстрадиол является естественным стимулятором выработки регуляторов настроения - серотонина и эндорфинов. Недостаточный уровень серотонина приводит к плохому настроению, раздражительности, расстройствам сна, к депрессиям и как итог - к навязчивым идеям и перееданию.

Из всего сказанного можно сделать однозначный вывод - эстрадиол увеличивает способность организма сжигать жиры, повышает настроение, снижает аппетит. Грубо говоря, главная цель эстрадиола - сделать так, чтобы наступило зачатие. Для этого он использует любые пути, чтобы сделать женщину привлекательной и красивой.

Действие прогестерона во многом обратное!

Прогестерон - гормон, направленный на сохранение беременности и на вынашивание плода. Для обеспечения выживания плода и матери на случай наступления голода, нужны повышенные запасы жировых отложений, поэтому прогестерон способствует дополнительному запасанию жира. Этот гормон стимулирует аппетит и тягу к сладкой пище, повышает способность организма извлекать больше калорий из той пищи, которую ест женщина. Это кстати, одна из причин, почему беременным женщинам хочется сладкого. Впрочем, точно такая же картина наблюдается и во второй половине менструального цикла, когда уровень прогестерона увеличивается (пик приходится примерно на 20-22 день). Именно это приводит к тому, что у многих женщин в этот период просыпается «зверский» аппетит.

Использовать прогестерон и при этом пытаться похудеть - это просто безумие. Он служит для набора массы тела, а не для похудения.

Кроме того, прогестерон подавляет секрецию гормона роста, снижает инсулиновую восприимчивость, что способствует повышению уровня сахара в крови (именно поэтому больным сахарным диабетом категорически нельзя использовать крема и препараты, содержащие прогестерон). Прогестерон, подготавливая женщину к родам, способствует расслаблению связок таза, чтобы обеспечить нормальное прохождение ребенка по родовым путям. Однако расслабленные связки вызывают боли в спине и ногах (особенно в последние три месяца беременности). Но эти же симптомы могут появиться и вне беременности, во второй половине цикла, когда уровень прогестерона достаточно высокий. Эти же симптомы могут появиться и при приеме кремов и препаратов, содержащих прогестерон.

Кстати, высокий уровень прогестерона и связанное с этим ослабление связок во второй половине менструального цикла приводит к тому, что большинство спорт-

сменок получают травмы на тренировках именно в этот период. Так что будьте осторожны и не спешите увеличивать нагрузку в это время.

Миф об абсолютной безвредности гормональных контрацептивов развеять сложно, да и не стоит. Ведь если у Вас все в порядке со здоровьем, Вам и волноваться не о чем. Но, самостоятельно назначая себе данные препараты без учета индивидуальных особенностей, не обращая внимания на противопоказания, и без врачебной консультации Вы рискуете получить не только проблемы с весом, но и целый букет дополнительных неприятных заболеваний.

Второе – это, так называемое, алиментарно-конституциональное или, проще говоря, алиментарное (т.е. первичное) ожирение, при котором избыточная масса тела может превышать норму на 45 - 50% и более, а нарушение липидного обмена и развитие ожирения связано с регулярным продолжительным нарушением режима питания и злоупотреблением отдельными видами продуктов на фоне генетической предрасположенности. Оно может возникнуть и при малозаметном, небольшом, но регулярном переедании.

Среди моих пациентов встречались люди, которые использовали пищу как средство самоутверждения. Они едят наиболее изысканные блюда, активно посещают места где можно вкусно поесть, видя в этом элемент престижности. В «солидной» внешности (с животиком) они усматривают признак успеха и благополучия.

Третье – это ожирение, в основе которого лежит психологически неадекватная реакция на любые стрессовые ситуации. Она обычно выражается в том, что пациент, чтобы привести свой психологический статус в норму и успокоиться, вынужден употреблять изобилие продуктов, способствующих синтезу эндорфинов. Этих знаменитых «гормонов счастья», которые придают нам ощущение успокоения и блаженства. На любой стресс наш организм отвечает усиленным выбросом в кровь гормонов-глюкокортикоидов, буквально «съедающих» белковую ткань нашего тела. Кстати, известный многим синдром «заедания горя» - это неосознанная попытка нашего организма избыточным питанием не допустить дистрофии мышц. Иными словами, и при голоде, и при стрессе, организм бросает в «топку» прежде всего мышечные белки. При этом происходит травматическое перевозбуждение гипоталамуса (мозгового центра, ведающего энергобалансом) и нарушается система контроля над механизмом голода и насыщения.

Полные люди часто стрессированны, подвержены общей тревожности или депрессии, как следствие - нарушений пищевого поведения. А строгие диетические ограничения еще больше усиливают стресс и лишь усугубляют нарушения этого поведения. Так замыкается порочный круг. Помните, что эмоциональный фон влияет на гормональный (как и гормональный на эмоциональный). Поэтому старайтесь быть увереннее в себе и поменьше нервничайте.

Среди глюкокортикоидов основным является такой злосчастный гормон как кортизол. Как многим известно, это гормон стресса. Сам по себе гормон этот не плохой, но поскольку в жизни многих людей присутствуют множество неоправданных стрессов, то хронически повышенный уровень этого гормона уже не идет на пользу организму. Главное отрицательное свойство этого гормона – он может превращать мышцы в жир (конечно косвенно). Можно иногда встретить неестественно толстых людей, у которых не зависимо от большого количества жира в области грудной клетки, спины и плечевого пояса, «худенькие» руки и ноги. Такая фигура формируется из-за

того, что жировая ткань в этих областях имеет свои особенности по сравнению с жиром, в других частях тела.

Эти области хорошо снабжаются кровью и к тому же имеет множество рецепторов, которые воспринимают кортизол - гормон стресса. В течение дня уровень кортизола то повышается, то падает, но когда вы находитесь под постоянным стрессом, уровень кортизола также является высоким. В результате постоянного выделения кортизола большинство жира откладывается именно в области туловища, так как там находятся множество рецепторов реагирующих на этот гормон. При этом Вы можете посещать фитнес-клубы хоть каждый день, упражняться до изнеможения и сидеть на различных диетах, но если Вы постоянно испытываете стресс, в конце концов, все Ваши усилия оказываются бесполезными, и Вы снова набираете вес. Постоянно высокий уровень кортизола также разрушает нейроны в головном мозге и мешает образованию серотонина, отвечающему за хорошее настроение, что приводит к сильной депрессии.

Вмешиваться в эти процессы на гормональном уровне не стоит. А что можно порекомендовать, так это поменьше нервничать, хотя совет конечно сомнительный, т.к. не нервничать в наше время довольно-таки тяжело. Не попадайте в такую ловушку - я нервничаю, значит, я толстею, я толстею, поэтому я нервничаю! Хороший антидепрессант - это физические упражнения, они и успокоят Вас и отвлекут, заодно придадут организму хороший тонус. Хороший результат в этом случае могут принести занятия йогой медитация, и глубокое дыхание.

Но если у Вас не сидячая работа, и Вы устаете за день, то мучая себя продолжительными упражнениями по вечерам, Вы только поднимите уровень кортизола, а он в свою очередь поднимет Ваш уровень жира.

Стресс может быть как отрицательным, так и положительным. Общеизвестны случаи ожирения высокой степени у видных политиков, знаменитых артистов, даже спортсменов. Мгновения славы, счастья, когда человек, казалось бы, в полном ладу с самим собой, - это тоже стресс, способный вызвать все вышеупомянутые нарушения и реакции.

На стресс умеренной силы реагирует «жором» большинство населения - и обладатели, и не обладатели лишнего веса. Однако люди, постоянно контролирующиеся свой вес на основе жестких диет, реагируют на стресс поеданием большего количества пищи, нежели те, кто вовсе не заботится о килограммах, граммах и калориях.

Неутешительно также, что держащим себя в строгой узде, а потом срывающимся в «нервный жор» людям труднее вернуться к разумному качеству и структуре питания, так что в результате каждого очередного витка жизненных стрессов они набирают все больше и больше веса.

При этом, все, что им нужно – это просто расслабиться и успокоиться. Устранить причины стресса, либо поменять угол зрения на проблемы, рационально питаться, двигаться, чтобы повысить устойчивость к стрессу.

Но люди с помощью пищи пытаются восполнить то, чего недостает их душе. Еда порой становится для них единственной радостью в жизни (так, по крайней мере, говорят многие из моих пациентов). Но употребление вкусной еды снимает негативные аффекты только на короткое время. Нерешенные жизненные проблемы требуют постоянного их «заедания». Такие пациенты раздражаются вначале от нестерпимого чувства голода, с которым они не могут справиться, а затем от чувства вины, что «опять наелись».

Мало того. Исследователи из Университета Джорджтауна доказали, что постоянный стресс в условиях изобилия пищи способствует быстрому росту массы тела. Для этого подопытных мышей помещали в клетку с более агрессивными сородичами, либо заставляли их подолгу находиться в холодной воде. При этом животным без ограничений предлагался высококалорийный корм. Признаки висцерального ожирения, то есть скопления жировых отложений в брюшной полости, были отмечены у грызунов на второй неделе эксперимента, а через три месяца у них развилось состояние, аналогичное метаболическому синдрому у человека: высокий уровень холестерина, повышенное кровяное давление, признаки резистентности к инсулину. Известно, что висцеральное ожирение хуже всего поддается коррекции с помощью диет и физических упражнений. При этом, как показали эксперименты, постоянный стресс приводил к повышенной выработке т.н. нейропептида Y, который, в свою очередь, стимулировал образование дополнительных кровеносных сосудов в жировой ткани и увеличение числа и размеров жировых клеток - адипоцитов. По словам исследователей, одним из главных теоретических результатов исследования является вывод о том, что стресс и связанные с ним биохимические процессы стимулируют рост жировой ткани напрямую, а не только через посредство психических процессов, как предполагалось ранее.

В отличие от людей с нормальным весом, у толстячков часто встречается нарушение пищевого поведения, и нарушение это бывает трех типов:

1. Экстернальное пищевое поведение.

Такие люди едят почти постоянно, вне зависимости от того когда они в последний раз принимали пищу. При этом определяющее значение имеет доступность продуктов. Такие люди никогда не пройдут мимо пирожковой, киоска с мороженым, или витрины продуктового магазина. Они будут есть до тех пор, пока не опустеет коробка конфет или вазочка с печеньем. Такие люди едят всегда, когда имеют доступ к пище и связано это с медленно формирующимся, неполноценным чувством насыщения.

2. Эмоциогенное пищевое поведение.

Такой человек «заедает» все свои несчастья и даже мелкие неприятности так же, как пьющий человек их запивает. Стресс, ускоренный темп жизни, перемены настроения, одиночество и недостаток любви - все это захватывает в свои сети современную женщину, оставляя ее наедине с собой и... холодильником. Заедать свои проблемы - типично женская причуда. Многие «заедают» огорчения, не понимая, что этим как бы дополнительно «пропечатывают» свой негатив глубоко в психике организма.

Вам знакомо ощущение волчьего голода, тяга уйти в пищевой «запой» и заесть проблемы вредной, калорийной пищей? Это голод не физиологический, а скорее душевный, когда в качестве лекарства выбирается еда. Да, она наполняет желудок, но все же не избавляет от душевной пустоты.

3. Ограничительное пищевое поведение.

Эмоциональная нестабильность, возникающая во время применения строгих диет, получила название «диетической депрессии», которая приводит к отказу от дальнейшего соблюдения диеты и к рецидиву заболевания. После таких эпизодов у пациентов формируется чувство вины, снижается самооценка, появляется неверие в возможность выздоровления. Периоды ограничительного пищевого поведения сменя-

ются периодами переедания с новым интенсивным набором веса. Мозг недополучает полезных веществ и шлет сигналы тревоги, напряженности, которые в свою очередь провоцируют переедание. В таких случаях лучше вначале немного отдохнуть или успокоиться, а потом уже садиться за стол.

Наш язык – особый орган. Не случайно он участвует в двух важнейших актах – поглощении пищи и занятиях любовью. Раздражение языка доставляет человеку сексуальное удовольствие. Вот почему нам не всё равно, какие продукты класть в рот. Чем еда вкуснее и ароматнее, тем сильнее она раздражает нервные рецепторы языка и тем больше удовольствия доставляет. В этом кроется секрет, почему полезная пища (овощи, листовой салат) не так вкусна, как вредная (например, жареное мясо).

Переедание в состоянии стресса психологи объясняют тем, что человек получает самый доступный источник удовольствия – еду. Углеводы, как и любовь, секс, заставляют выделяться в кровь гормоны счастья – и мы, поглотив полкило конфеток, чувствуем необычную эйфорию и углеводное «опьянение».

Вот, что сделает мужчина, если его оставит любимая?

Правильно, пойдет утешать горе в компании друзей.

А безутешная барышня? Съест шоколадку. Одну, две, десяток... Затем наберет вес и, ужаснувшись изменениями в зеркале, решит, что «а теперь меня точно никто не полюбит!» и снова вернется к лучшему другу – холодильнику.

Первое, что необходимо сделать – это сказать себе: «Я не виновата в том, что мне хочется съесть это (пирожное, шоколадку, красную рыбку и копченую колбаску). И почему все самое вкусное – самое вредное!?»

Нужно постараться понять, что Вы не виноваты в том, что Вашему организму, чтобы успокоиться и прийти в норму, нужен целый набор веществ и чтобы получить его, Вам необходимы разнообразные вкусы. И, осознав эту истину, не занимайтесь самобичеванием, а доверьте решение этой проблемы специалисту.

Часто мы попадаем в плен даже не очень вкусной, а самой обычной еды. Переедание становится своеобразным способом ухода от стрессов, на которые так щедра наша жизнь. Подчас любая, даже самая скромная трапеза – это удовольствие, разрядка, успокоение.

«Давайте выпьем чайку!» – говорит сослуживец, и мы охотно принимаем предложение, хотя только что пообедали и, в общем-то, не хотим чаю. Но это желанная пауза, во время которой можно получить положительный эмоциональный заряд, которая избавляет от необходимости что-либо решать или предпринимать в данную минуту.

Такое незаметное, но регулярное переедание, которое провоцируется не голодом, а стрессом или привычкой, очень быстро оборачивается нежеланными килограммами.

Во-первых, потому, что лишний кусочек хлеба весом 25 граммов, съедаемый ежедневно в течение года, увеличивает массу тела более чем на 2 килограмма, а ежедневная порция мороженого сверх оптимального рациона – более чем на 10 килограммов.

Во-вторых, весь процесс усвоения пищи на фоне нервно-эмоционального напряжения как бы деформируется. Происходящие под влиянием стрессовых факторов изменения в секреции гормонов и деятельности ферментных систем усиливают синтез жиров и блокируют их распад. Вот почему при одинаково нерациональном питании

нервно-насыщенный труд приводит к ожирению в 1,5–2 раза чаще, чем такая же по энергетическим затратам работа, но более спокойная.

У человека, находящегося в затяжной депрессии, меняется само вкусовое восприятие. Пища кажется безвкусной, ватной, а самые любимые лакомства не радуют. Зато чисто механически он начинает есть больше. В состоянии депрессии 30% людей полнеют.

Порою затуманенный рассудок придумывает множество логических оправданий для поступков, диктуемых инстинктами, а «жизненную энергию», необходимую для активной деятельности, мы черпаем в сфере эмоций, которые лишь отчасти подконтрольны разуму.

За последние пятьдесят лет состав нашего питания сильно изменился и привычный баланс минералов, витаминов и жиров заметно нарушился: человечество стало меньше потреблять свежих овощей и фруктов. Зато появилось значительное количество продуктов питания с насыщенными жирами и большим содержанием сахара. Это не могло не сказаться на работе нашего мозга. Сейчас еще мало кто понимает, что рациональное питание важно не только для физического, но и для «умственного», а также психологического здоровья. То, что мы едим и в каких количествах, может быть непосредственно связано с возникновением стрессов. Разница между натуральными продуктами и тем, что продается в магазинах, огромна. Судите сами, при всей недолговечности продуктового сырья, например, молока, которое скисает в течение суток, вы покупаете продукты, срок годности которых составляет свыше нескольких месяцев! Понятно, что подобный «успех» возможен только за счет обработки продуктов особыми способами, оставляющими в них мало полезного, и добавлением специальных консервирующих веществ. Вдумайтесь, внешне аппетитные колбасы содержат селитру и целлюлозу, а запах им придадут искусственные ароматизаторы!



Готовьте себе сами, используя продукты крестьянского рынка. Будьте особенно придирчивы к мясу. Однажды замороженное мясо теряет до 70% своей биологической ценности!

У животных реакция на стресс заключается в том, что они или нападают или убегают, то есть в обоих случаях пускают в ход мышцы. В человеческом обществе подобного рода реакции зачастую бывают запрещены. Чаще всего мы не бросаемся на своих обидчиков с кулаками, как бы нам того ни хотелось, а как-то подавляем в себе эти желания. И здесь еда выступает как естественный способ улучшить настроение, расслабиться и успокоиться. Такие реакции принято называть «гиперфагическими». Они присутствуют в той или иной мере почти у каждого человека. Эти реакции только-только начали изучаться, и многие вопросы еще остаются неясными.

Подобные реакции очень редки у детей и молодых людей до 20 лет, однако, далее их частота нарастает. Я связываю это с постепенным накоплением у человека психологической утомляемости, раздражительности и психозов. Это может быть следствием целого ряда эмоциональных факторов, таких, как чувство одиночества, тревоги, тоски, а также особенными проявлениями у людей, страдающих неврозом, типа неврастения. В этих случаях еда как бы заменяет положительные эмоции.

Ученые доказали, что существует тесная связь между нервными центрами пищеварительной системы и головным мозгом. Беспокойство, раздражение или чувство

подавленности вызывают неприятное, ноющее чувство в желудке, которое мы принимаем за чувство голода (ощущения, действительно, очень похожи). Когда наш мозг сталкивается с опасностью, он тотчас же выпускает гормоны стресса, и «брюшной мозг» с готовностью реагирует на этот сигнал. У нас начинает «сосать под ложечкой», желудок начинает усиленно сокращаться. Ни дать ни взять - настоящее чувство голода. Приходится срочно бежать в кондитерскую или к холодильнику. И стоит проглотить какой-нибудь лакомый кусочек, как это ощущение исчезает.

Эксперименты показали, что люди, склонные к полноте, практически не способны отличить подлинное чувство голода от ощущения нервной тревоги в желудке. В то время как люди с нормальным весом всегда точно могут сказать, голодны они или нет.

Удивительно, но в нашей брюшной полости, оказывается, тоже есть... мозг! Это полностью автономная нервная система, находящаяся в стенках желудка и кишечника.

В начале XX века англичанин Ньюпорт Лэнгли подсчитал количество нервных клеток в желудке и кишечнике. Их оказалось - 100 миллионов. Больше, чем в спинном мозге! Здесь нет полушарий, но в наличии разветвленная сеть нейронов и вспомогательных клеток, где гуляют всяческие импульсы и сигналы. Возникло предположение: нельзя ли считать такое скопление нервных клеток своеобразным «брюшным» мозгом!

Профессор Пауль Энк из Тюбингенского университета однажды сказал: «Мозг живота устроен примерно так же, как головной. Его можно изобразить в виде чулка, охватывающего пищевод, желудок и кишечник».

Благодаря этому факту возникла даже целая наука - нейрогастроэнтерология, без опоры на которую теперь уже не работает ни один уважающий себя диетолог. Этот самый «брюшной мозг» является потомком самой первой, примитивной нервной системы, которой обладали самые ранние организмы на Земле.

Предполагают, что, между головным мозгом и пищеварительным нервным центром проложена прямая и надежная дорога. Пришел в волнение один, и тут же возбуждается другой. Главный мостик, соединяющий два центра, - это «вагус», или «блуждающий нерв». От него отходят тысячи тонких волокон в энтеросистему пищеварительного тракта. Думать брюшной мозг, конечно, не может, однако, способен самообучаться. Наш живот, как и голова, аккумулирует опыт, приобретаемый человеком в течение жизни, и использует его в повседневной практике.

Можно ли с этим что-то сделать? Оказывается, можно. Для этого необходимо научиться различать истинное и ложное чувства голода. Но в состоянии стресса это сделать крайне трудно. А поэтому для начала научитесь расслабляться для того, чтобы верно понять сигналы собственного тела.

Порой мы жестоко ругаем себя за каждый съеденный не вовремя кусок и, тем не менее, продолжаем поправляться. А, между тем, истинная проблема зачастую находится совсем в другой плоскости, и, стало быть, изнуряющие диеты и гигантские волевые усилия не принесут должных результатов. Возможно, что именно у Вас причины полноты не зависят от переедания, они вовсе не физиологические, а психологические.

Так что прежде, чем приступать к кардинальным изменениям фигуры с помощью всех предлагаемых индустрией красоты средств, Вам придется уделить серьезное внимание борьбе со стрессом, т.к. именно он порой бывает причиной лишних кило-

граммов. И, как показывает практика, в некоторых случаях изменение рациона питания помогает избежать возникновения не только стрессов, но и других нервных болезней эффективнее, чем лечение специальными препаратами.

Возможно, кого-то удивит, что я говорю о теле, как о некоем самостоятельном существе, с которым нужно учиться быть в контакте. В какой-то степени это так и есть. Оно по-своему, по одному ему присущему закону реагирует на все происходящее. Следит за частотой и ритмом работы сердца, дыхания, за перистальтикой кишечника. Вы живете, гуляете, спите, а оно думает за Вас, решает задачи вашего жизнеобеспечения. При этом оно защищается, как может, всеми возможными способами и, конечно, как рачительный хозяин, откладывает запасы.

Стать более спокойным, жить в гармонии с собственным организмом Вам помогут, не успокаивающие лекарства, а такие простые процедуры, как расслабляющие ванны с пеной или морской солью, легкий массаж, прогулки на свежем воздухе. Все это не займет много времени, зато реально поможет стать более спокойным, уравновешенным и счастливым.

Научитесь уважать собственное тело, договариваться с ним полюбовно и расслабляться, - это поможет похудеть.

Такие пищевые нарушения у женщин встречаются примерно в 10 раз чаще, чем у мужчин. Мужчины при стрессе, с целью успокоиться, решают вопрос просто – в компании друзей и употреблением спиртного. Женщина не всегда может себе позволить расслабиться подобным способом.

Вообще надо сказать, что с женщинами работать намного труднее, чем с мужчинами. Они намного эмоциональнее мужчин, их гормональные циклы намного сложнее и ярче.

В некоторые периоды жизни женщины (беременность и кормление) ее организм резко снижает способность к сжиганию жира. Этот феномен играет вполне определенную физиологическую роль. Беременность и кормление требуют запасов энергии. Но в современном человеческом обществе, где еда доступна и неограниченна, последствия такой «экономии» довольно предсказуемы.

В результате, большинство женщин связывают развитие или прогрессирование ожирения именно с беременностью и кормлением. Почему-то считается, что от обильности питания матери зависит качество ее молока. На самом деле процессом лактации управляет гормон пролактин, выработка которого никак не связана с питанием. К тому же, как было установлено, у женщин частота и степень выраженности ожирения отчетливо связана с количеством детей. То есть, чем больше у женщины детей, тем больше риск иметь ожирение, и тем более выражен при прочих равных условиях будет избыточный вес.

Запомните следующее: как минимум шесть недель после родов нельзя садиться на строгую диету и вообще бороться с лишним весом. Это почти единственный период в жизни женщины, когда она имеет полное право расслабиться.

О проблемах женщин в возрастной категории под сорок и за сорок стоит поговорить отдельно.

С возрастом у многих женщин появляется проблема с лишним весом. Основная причина данных проявлений - гормональные изменения, происходящие в организме женщин в возрасте 40-45 лет.

Это четвертая причина развития ожирения. Женщины в этом возрасте часто переживают резкие метаморфозы. Только вчера была «тростиночка», а сегодня уже грузная женщина - скала.

Примерно в возрасте 40 лет, а у многих женщин уже в 35, в организме начинаются гормональные изменения. У молодых женщин гормоны менструального цикла уравнивают друг друга. Если эстроген заставляет организм накапливать жировую массу, то прогестерон помогает поддерживать мышечную массу, которая и сжигает весь ненужный жир. У женщин после 35-40 лет это равновесие начинает нарушаться. Мало того, что менструальный цикл становится нерегулярным, но еще и появляются менструальные циклы, в которые не происходит овуляции. В такие циклы уровень прогестерона резко падает, а баланс двух гормонов смещается в пользу эстрогена, а значит, накопления жира.

Как будто этого мало, но эстроген еще и вносит свой вклад в задержку в организме жидкости, а это значит, что во время низко-прогестероновых циклов вы можете обнаружить прибавку веса в 1-2 кг именно из-за лишней жидкости. Эта жидкость уходит во время нормальных циклов. Но количество циклов без овуляции с возрастом будет только увеличиваться. В дополнение к этому, скорость обмена веществ, начиная с 40 лет, замедляется примерно на 2% каждый год. А это приводит к тому, что ежедневно вы тратите на 25-100 калорий меньше, чем в более молодом возрасте, даже при том же самом уровне физической активности и потреблении пищи. А ведь они тоже меняются с возрастом.

Климактерический период - это физиологический переход организма от половой зрелости к прекращению генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников. Это период жизни, как женщины, так и мужчины, когда детородная функция и функция половых желез угасают. Соответственно, в этот период избыток веса может или появляться впервые, или нарастать. Как причина нарастания веса, это, конечно, более характерно для женщин.

У некоторых из них климактерический период проходит без выраженных расстройств, но чаще всего его течение его осложняется, что выражается в возбудимости, нарушении сна, головокружении, повышении артериального давления, приливах жара, учащенном сердцебиении, утомляемости, прибавке в весе и объеме тела, причем объем увеличивается в самых нежелательных местах.

Надо усвоить одну простую истину: Вам будет чрезвычайно сложно похудеть в этот бурный период.

На основании научных исследований установлена еще одна немаловажная причина того, почему в пожилом возрасте женщины начинают полнеть - измененное чувство вкуса вызывает у них непреодолимую тягу к сладкому. Исследования показали, что 35 % женщин, миновавших климакс, перестают воспринимать сладость и соответственно не контролируют наличие сахара в рационе, а вот 45% сознательно включают в свой рацион больше сладости, чем прежде. И только 15-20 % женщин по-прежнему продолжают ограничивать себя в употреблении сладкого, не смотря на возраст.

И на какие только испытания не идут женщины в этот период, чтобы сбросить лишние килограммы, но, к сожалению, это становится не так просто сделать по сравнению с дамами 20-30 летнего возраста. Почему же это происходит?

Основная особенность климактерического периода связана с уменьшением способности организма к выработке гормонов. А в связи с тем, что этот процесс у женщин

затяжной, то и изменения фигуры (отложение жира в области талии бёдер, живота, а также нижней части лица и предплечья) происходит волнообразно с амплитудой по времени.

Объясняется это просто. Женский организм, готовясь к менопаузе, перестраивается под неё, а гормональные изменения более активно влияют в свою очередь на перераспределение подкожного жира с увеличением его количества. Такое наращивание жира требуется организму, так как при уменьшении выработки яичниками половых гормонов (эстрогена), эту функцию берёт на себя жировая ткань. Этот процесс очень важен для здоровья «бальзаковских» женщин. А вот настойчивые попытки избавиться от лишнего жира могут привести к уменьшению эстрогенов в крови, что повлечет за собой обострение климактерических симптомов (бессонницы, колебанию температуры тела, состоянию кожи и т.д.). Процесс наращивания подкожно - жировой клетчатки происходит не только у полных женщин, но, как ни странно, и у женщин с худым телосложением. Считается, что полные женщины легче переносят климактерические изменения. Да и внешне это почти не проявляется. Цвет лица не изменяется, морщины не так заметны.

Я бы не стал рекомендовать женщинам после 45 лет голодные и низкокалорийные диеты, а также большие физические нагрузки. Они только обострят проблему лишнего веса и могут нанести существенный вред здоровью.

Немаловажно знать то, что одновременно со снижением выработки гормонов происходит изменение в обменных процессах организма. В этот период кальций интенсивно выводится из организма, что приводит к ослаблению костной ткани и впоследствии к таким заболеваниям как остеопороз, болезни позвоночника. Переломы костей. Любые неграмотные ограничения питания в этот период чреваты тем, что организм недополучит необходимую порцию кальция.

Особенно вредна в период менопаузы пища, богатая холестерином, так как повышает риск образования атеросклеротических бляшек на стенке кровеносных сосудов, чему в прежнее время препятствовали эстрогены, которые организм вырабатывал в достаточном количестве. При этом в 2-3 раза увеличивается риск инсультов и инфарктов.

В этот период рекомендуется обдуманно питаться, чтобы не набрать быстро лишнего веса. Также не стоит пытаться вернуть былую девичью стройность, во что бы ни стало. Ведь зачастую такие попытки заканчиваются очень плачевно. Но и отчаиваться не стоит. Следует дождаться окончания этого сложного, переходного периода, и тогда адекватные ограничения будут иметь куда больший эффект, а вреда от них организму будет значительно меньше.

Как вывод, хочу отметить, что женщинам в период с 40 до 50 лет следует быть очень осторожными с применением диет, стоит лучше пересмотреть свой образ жизни, сделав его более активным. Эффективность диеты в этот период минимальная, а вред организму будет нанесён стопроцентный.

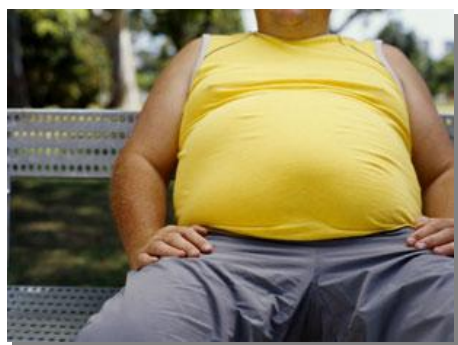
Пытаться похудеть в климактерический период - это все равно, что пытаться похудеть во время беременности. Идет физиологическая перестройка организма, и бессмысленно ей препятствовать. Главная цель в этой ситуации - остаться в разумных весовых пределах. Поддерживать свой организм и морально, и физиологически.

Большие физические нагрузки и низкокалорийные диеты в климактерический период не рекомендуются, но определенные ограничения в еде и усиленная физическая нагрузка обязательны.

К сожалению, женщины именно этой возрастной категории являются основными покупательницами препаратов для похудения и читателями всей «похудательной» прессы.

Для них это состояние ново и непривычно. Нарастающий вес шокирует и пугает их. Обычно они предпринимают целую серию, безрезультативных попыток избавиться от него. Очень небольшой процент россиянок остается стройными до конца своей жизни.

Двадцать три процента - настолько медленнее худеют женщины по сравнению с мужчинами при однотипном рационе питания. Предполагается, что это связано с основным обменом - количеством энергии, необходимым для поддержания жизни организма, который находится в состоянии покоя при комфортной температуре. Я также думаю, что не последнюю роль в этом играет и величина мышечной массы.



Организм мужчины от рождения обладает способностью сжигать жир быстрее, чем организм женщины. Если у слабого пола лишняя пара кусков торта оседает, как правило, первым делом на бедрах (а уже потом на груди и талии), то у настоящих мужиков все идет в живот! И в этом смысле ожирение для мужского организма даже вреднее. У женщин лишний вес и лишняя нагрузка распределяются более или менее равномерно.

При мужском же ожирении руки и ноги могут достаточно долгое время сохранять вполне спортивные формы, а весь лишний вес сосредоточивается в области живота. Из-за этого, неизбежно деформируется позвоночник, и страдают зажатые массой жира внутренние органы брюшной полости.

Если женщины немедленно отмечают каждый лишний килограмм, то мужики обычно спохватываются, когда накопили уже десяток избыточных кило.

Женщины отличаются от мужчин не только строением внутренних органов и объемом мышц. Их жировая клетка крупнее, активнее мужской, и поэтому женщины теряют вес гораздо медленнее мужчин, а набирают его очень быстро.

Мужчины и женщины могут иметь одинаковое количество жировых клеток, но на этом сходство между ними заканчивается. Главное отличие между мужскими и женскими жировыми клетками состоит в разном механизме функционирования ферментов и размере жировых клеток. Женский организм имеет больше жиroadобразующих ферментов, способствующих накоплению жира, и более крупные жировые клетки. У мужчин, напротив, больше жирорасщепляющих ферментов, сжигающих жир, и менее крупные жировые клетки.

Проще говоря, женский организм устроен так, чтобы запастись жир быстрее и эффективнее. Мужской организм, напротив, обеспечивает быстрое и эффективное сжигание жира. В результате женщины теряют жир очень медленно, а мужчины медленно накапливают его.

Еще буквально 3-4 года назад не велось даже речи о возможности с помощью диеты влиять на распределение жировых отложений в организме. Но серьезные на-

учные исследования последних лет в области гормональной регуляции липогенеза и чувствительности локализованной в различных областях тела жировой ткани к различным видам гормонов привели к сенсационным результатам. Так, что касается женского организма: за отложение жира в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, а также молочных желез, отвечают, главным образом, половые гормоны эстроген и прогестерон. За жировые запасы в области талии ответственен, в первую очередь, инсулин.

Эстроген — женский половой гормон активизирует жиरोобразующие ферменты. Это является причиной накопления жира женским организмом во время полового созревания, беременности, при гормональной терапии и оральной контрацепции. Мать-природа знала, что она делает, снабжая женский организм подобным механизмом. Это необходимо для сохранения репродуктивной функции и нормального вынашивания плода. Нельзя быть женщиной, не обладая определенным резервным запасом жира в организме. Всем известно, что первые месячные (менархе) у девочек начинаются только после накопления достаточного количества жировой ткани.

Эстроген не только стимулирует жиरोобразующие ферменты, заставляя их накапливать жир, но и указывает, куда именно отправлять эти жиры. Это второе существенное различие между мужчинами и женщинами. Эстроген направляет жир, в основном, в ягодицы и бедра. Среднестатистическая женщина имеет 44-й размер верхней части тела и 48-й — нижней. Вот почему женщин часто называют «грушами». Если мужчина набирает избыточный вес, то жир, как правило, концентрируется в области талии из-за воздействия мужского полового гормона, тестостерона. Таких мужчин называют «яблоками». С возрастом разница между «грушами» и «яблоками» становится еще более заметной.



Если Вы по типу фигуры «груша», то первым делом Вы будете полнеть в области бедер и ягодиц. Жировые клетки низкорослого человека крупнее и имеют больше жиरोобразующих ферментов, поэтому садясь на диету или активно занимаясь спортом, высокорослый человек похудеет быстрее. Конечно, следуя определенной программе, и невысокий человек успешно избавится от лишнего веса, но его жировые клетки проявят больше упорства и потребуют от него больших усилий.

Если Вы - «яблоко», ваши жировые клетки содержат много жирорасщепляющих ферментов и имеют небольшие размеры, что обеспечивает более быструю потерю веса. Конечно, эстроген активизирует ваши жировые клетки, делая их более «упрямыми», чем у мужчин, но, по сравнению с «грушами», ваш организм гораздо быстрее отзовется на изменение режима питания и физические нагрузки.

Эти новые знания дают возможность коррекции жирораспределения с помощью диеты, в частности, путем перераспределения приема основных питательных веществ в течение суток. Так, при избыточном жиροотложении в нижней части тела все углеводы своего суточного рациона съедайте с утра до 17 часов местного времени. В приемах пищи после 17 часов никаких углеводов быть не должно. Если избыточные жиροотложения локализованы в области грудной клетки, плечевого пояса, спины или талии, то вы не должны принимать углеводы с утра до 17 часов.

Так уж распорядилась природа, что практически по всем моментам, связанным с ожирением, женщинам везет меньше, чем мужчинам, во всем, кроме одного.

Это заболевание у них значительно чаще, чем у женщин, сопровождается осложнениями - гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом и другими сопутствующими заболеваниями. При этом, как ни странно, среди моих пациентов процент мужчин очень мал. Обычно, в силу ряда причин, их устраивает та жизнь, которую они ведут, и им не хочется ничего менять.

Причины обратиться к диетологу у них, как правило, бывает только две – тяжелые заболевания сердца и нарастающие трудности с банальным передвижением. Когда становится вполне очевидным, что лишние килограммы уже отложились на боках, ягодицах и в других частях любимого тела, мужчин все чаще начинает посещать мысль – все плохо, надо срочно худеть! Вот только как быть, если есть-то хочется! В ход идут разные средства, вплоть до испытанного «съел-вырвал». Идти же к специалистам (психологу, диетологу) он, в отличие от женщины, не спешит. Пытается, как настоящий мужчина, справиться с проблемой сам! Правда, не всегда получается. И у тех, кто оказался слаб, возникает страх, депрессия: «жизнь уже не имеет смысла». Но и тогда далеко не все обращаются к специалисту. Мужчины часто недисциплинированы и бросают все, лишь только почувствовав незначительные улучшения. Довести дело до конца они способны только под жестким влиянием похудевшей супруги. Хотя исключения есть всегда.



Пятая причина развития ожирения – старение организма. Выделяют даже особый тип ожирения - возрастной.

Способность организма сжигать жиры снижается с возрастом, а аппетит даже растет. Если при этом человек не уменьшает адекватно потребление жира, а обычно этого не происходит, то его вес будет нарастать неизбежно. Учащение случаев тучности у людей среднего и пожилого возраста - факт, хорошо известный лечащим врачам.

Этот тип ожирения связан с возрастным нарушением деятельности целого ряда специальных центров головного мозга, в том числе и центра аппетита. Для подавления чувства голода с возрастом требуется большее количество пищи, поэтому незаметно для себя многие люди с годами начинают есть больше и переедать. Кроме того, большое значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение деятельности щитовидной железы, которая вырабатывает гормоны, участвующие в обмене веществ.



Существует и множество других, порой удивительных, причин развития ожирения, требующих каждый раз индивидуального подхода и детального изучения. Как это ни печально, но последняя точка в этом вопросе еще не поставлена. Единственной истинной причины, лежащей в основе набора лишних килограммов жира, до настоящего времени точно не установлено. Я думаю, что одной причины здесь и не может быть.

Ожирение - это болезнь обмена веществ, формирующаяся с годами под влиянием целого ряда факторов. И не важно при этом, сколько у Вас лишних килограммов, де-

сять или пятьдесят. Если лишний вес есть и он доставляет Вам неудобства – это всегда патология, всегда заболевание. Кроме того, нельзя забывать о наследственной предрасположенности и индивидуальных особенностях организма.

Пока существуют только гипотезы, но некоторые из них уже подтверждаются практикой многих врачей - диетологов. Об этом мы и поговорим далее.

ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ТО, ЧТО ОН ЕСТ!

Для того чтобы понять механизм развития ожирения, и тем более наметить пути лечения этого заболевания, следует разобраться в простейших «азах» питания. Какие продукты мы ежедневно употребляем в пищу, как они преобразуются в нашем организме и участвуют в обмене веществ. О важности правильного сочетания продуктов питания говорится еще в знаменитом источнике тибетской медицины «Чжуд-ши», об этом писали Авицена, Уильям Говард Хей и многие другие.

Я вполне допускаю, что Вы уже имеете об этом общее представление, но, как показывает мой опыт, знания эти порой поверхностны и не всегда верны. Ожирение нельзя вылечить без помощи и поддержки со стороны больного. Ожирение нельзя вылечить без активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и пациентом. А если так, то для достижения хорошего эффекта просто необходимо, чтобы Вы понимали, что Вы будете делать и зачем. Врач не может вместо Вас пройти по этой дороге, он только может подсказать Вам правильный путь!

Мне хотелось бы, чтобы Вы задумались над тем, как мы живем, что мы едим, каково происхождение наших продуктов питания, их свойства и состав. Только представляя эти азы, можно выстроить новую концепцию изменения своего образа жизни с тем, чтобы каждый из Вас мог удивиться и порадоваться результатам. Поэтому, если мы пропустим эту важную тему, Вам будет труднее понять весь механизм развития этого заболевания. Или, говоря научным языком, патогенез.

Все продукты, которые мы употребляем в пищу, принято делить на две большие группы – микро и макронутриенты.

К микронутриентам относятся витамины и минеральные вещества, находящиеся в пище в очень малых количествах. Они не являются источниками энергии, но совсем недавно выяснилось, насколько велика их роль в обмене веществ. Они непосредственно участвуют в усвоении других питательных веществ и в регуляции всех жизненно важных функций жизнедеятельности и развития организма.

К макронутриентам относят знакомые нам до боли белки, жиры и углеводы. Они при окислении выделяют энергию для выполнения всевозможных функций организма, а также служат строительным материалом для различных клеточных структур.

Вся пища, которую мы едим, попадает в пищеварительный тракт и переваривается в нем, то есть преобразуется до такого состояния, чтобы свободно всосаться и поступить с током крови в нуждающиеся органы и ткани. Она трансформируется в пищеварительном тракте под влиянием множества факторов, основными из которых явля-

ются, секреторная активность желез желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени. То есть, проще говоря, кусок мяса, съеденный Вами, не может всосаться в кровь и плавать там в виде маленьких мясных кусочков. В процессе пищеварения под действием ферментов это самое мясо (белок пищевых продуктов) расщепляется до аминокислот, жиры - до жирных кислот и глицерина, а усвояемые углеводы - до глюкозы, фруктозы и галактозы. Затем уже в таком виде, они всасываются в кровь. Причем, вода, чистая глюкоза, фруктоза и некоторые другие вещества всасываются непосредственно, без переваривания.

Скажу сразу, Вам не обязательно «забивать голову», запоминая все эти термины. Я бы с удовольствием вообще отказался от их использования, но тогда это уже будет совсем «детская» книжечка, где все придется объяснять буквально на пальцах. Главное, что Вы должны понять - это механизм. Как пищевые вещества поступают в наш организм, и что с ними происходит. Знание принципов освобождает от знания фактов!

Пища является незаменимым источником энергии, причем основными поставщиками ее являются жиры и углеводы, а при их недостаточном потреблении – белки. При окислении в организме 1 г жира выделяется 9 ккал энергии, 1 г углеводов – 4 ккал, 1 г белка – 4 ккал. Причем при одновременном поступлении в организм вначале для покрытия энергетических нужд используются углеводы и лишь потом - жиры и белки. Организм человека устроен таким образом, что расходует он вначале углеводы, а жиры, по возможности, всегда старается отложить про запас.

БЕЛКИ.

Хотя тема этой книги посвящена лечению ожирения, я думаю, что следует подробно рассказать именно о белках. Ведь их использование в качестве источника энергии, значительно усиливается при голодании, а также при относительном дефиците углеводов и жиров в рационе человека.

Сразу хочу заметить, что если по вопросам употребления в пищу жиров и углеводов среди современных диетологов есть определенные разногласия, то вопрос о важности использования в рационе достаточного количества белка признается всеми безоговорочно. Это связано с тем, что этот самый белок, является «строительным материалом» для стенок клеток, мышц и волокон. Белки составляют от 15 до 20% сырой массы тканей человеческого организма. Они являются главным компонентом питания, так как составляют основу структурных элементов и тканей, являются составным компонентом всех ферментов и части гормонов, участвуют в иммунных реакциях, обеспечивают механизмы движений. Они постоянно необходимы для функционирования всех органов и систем организма.

Пищевые белки бывают животного и растительного происхождения. Животные белки в большом количестве содержатся в мясе, рыбе, сыре, яйцах и молоке. Растительные белки содержатся в сое, лесных орехах, миндале, в злаковых, цельных зернах. Белки высокой биологической ценности отличаются сбалансированностью аминокислот и хорошей усвояемостью. К ним относятся белки яиц и молочных продуктов, а также мяса и рыбы.

Растительные белки являются менее полноценными, так как они имеют недостаточно сбалансированный аминокислотный состав. Кроме того, белки многих растительных продуктов трудно перевариваются в пищеварительном тракте, так как заключены в оболочки из клетчатки и других веществ, препятствующих действию ферментов. Это особенно относится к бобовым, грибам, орехам, крупам из цельных зерен. Из белков животных продуктов в кишечнике всасывается более 90% аминокислот, а из белков растительных – 60-80%.

Несколько слов хочется сказать о соевом белке. Совсем недавно группа исследователей из университета штата Иллинойс заинтересовалась возможным влиянием соевых белков на процесс регуляции массы тела. Ученые предположили, что соевый белок может обладать свойствами, идентичными свойствам гормонального вещества лептина, играющего существенную роль в регуляции липидного обмена.

Эксперимент проводился на лабораторных грызунах, которым вводились определенные дозы лептина и белка сои. Все животные, включая контрольную группу, находились на одинаковом пищевом рационе и с одинаковой физической активностью. В группе животных, получавших соевый белок, наблюдалось достоверное снижение массы тела, причиной которого, по мнению ученых, стало изменение обменных процессов в организме. Эксперименты продолжаются, но уже сегодня можно сказать, что разумное употребление в пищу соевых бобов весьма позитивно сказывается на регуляции массы тела. К тому же этот тип белка практически не содержит жиров и максимально приближен к белку мяса по аминокислотному составу.

Сейчас, когда ассортимент продуктов из сои неуклонно растет, следует знать, что не для всех она может быть полезна. В сое присутствуют так называемые изофлавоноиды, являющиеся мощными фитоэстрогенами. Их химическая структура напоминает структуру женского полового гормона эстрогена. Соевые изофлавоны могут снижать риск развития заболеваний сердца, предотвращают рак груди, рак матки, борются с остеопорозом и снижением костной массы, облегчают симптомы климактерия.

В климактерическом возрасте женщины обычно имеется неустойчивый уровень эстрогенов, который часто колеблется, склонен к уменьшению. Клинически это проявляется приливами, ночной потливостью, бессонницей, головными болями.

Однако в отношении мужчин дело обстоит иначе, так как женские половые гормоны, хоть и растительного происхождения, не нужны мужскому организму.

Соя, благотворно влияя на сердце, сосуды и желудочно-кишечный тракт, в то же время оказывает угнетающее действие на эндокринную систему. У детей, с младенчества употреблявших сою, значительно чаще возникают проблемы со щитовидной железой, чем у их сверстников, выросших на молочных продуктах.

Соя обладает несколькими отрицательными свойствами, о которых надо знать. Главное – она тормозит работу щитовидной железы. Об этом знали еще древние китайцы. Они заметили, что употребление соевых бобов приводит к замедлению мышления, упадку сил, замедлению пульса, сухой коже, запорам и т.п. Древние китайцы поступили очень мудро - они объявили соевые бобы священной культурой и запретили их употребление. В Древнем Китае сою использовали только в сельском хозяйстве, бросая ее в землю, чтобы восполнить азот в почве.

Сейчас известно, что соя содержит химические соединения, блокирующие перевод гормонов щитовидной железы из одной формы в другую. Другими словами, соя останавливает ферментные реакции в щитовидной железе и замедляет ее работу. По-

этому употребление в повседневную пищу большого количества сои в Японии и некоторых других азиатских странах является там причиной номер один высокого числа заболеваний зобом и гипотиреоза.

Еще в 1950-ых годах Американский комитет по вопросам продовольствия и медикаментов выпустил ряд статей в педиатрических журналах о том, что соя, содержащаяся в детском питании, приводит к возникновению расстройств щитовидной железы у детей. После этого соевое молоко перестали добавлять в детское питание.

Исследование, проведенное в Великобритании среди женщин климактерического возраста, показало, что ежедневный прием 60г сои (1-1,5 чашки соевого молока) в течение месяца приводил к нарушению менструального цикла еще на протяжении трех месяцев после прекращения приема сои. Частое использование в рационе продуктов сои может приводить к бесплодию, как у людей, так и у животных. Например, животноводы знают, что корова, поевшая сено, в котором много красного клевера (красный клевер тоже содержит большое количество схожих с соей изофлавоноидов), может остаться бесплодной, или у нее будут часто случаться выкидыши, что свидетельствует о нарушении работы яичников.

Так как снижение функции щитовидной железы ведет к замедлению обмена веществ. Это прямо способствует наращиванию массы тела. Прием большого количества продуктов из сои - это важный и часто не замечаемый виновник неудачных попыток сбросить лишний вес. Особенно это касается США и некоторых стран Европы, где соевые бобы широко используются в питании.

Кроме того, соевые бобы содержат большое количество фитата - химического соединения, препятствующего поглощению важнейших минералов - кальция, магния, железа и цинка - из пищи. Поэтому человек, постоянно принимающий соевую пищу, испытывает дефицит этих самых необходимых минералов и вынужден принимать специальные минеральные добавки.

По вышеперечисленным причинам я не советую Вам использовать продукты сои в ежедневном рационе, особенно если у Вас есть предрасположенность к гипофункции щитовидной железы.

Для удовлетворения потребности организма в аминокислотах желателен одновременное употребление и животных и растительных продуктов.

В идеале мы должны потреблять растительного белка столько же, сколько животного. Но значительное увеличение в рационе белковых ожирением белков именно растительного происхождения имеет крайне важно. Дело в том, что, как Вы уже поняли, эти белки труднее и дольше перевариваются, а, следовательно, требуется дополнительная энергия на их переработку и усвоение. Человек практически этого не замечает, но желудок, кишечник работают больше – расход энергии на это увеличивается, а потребление ее падает – человек худеет.

Еще одним неоспоримым преимуществом употребления белков растительного происхождения является то, что многие виды растительных продуктов практически не содержат жиров. При этом сочетание белков, например, с углеводами снижает общий гликемический индекс, о котором мы еще поговорим подробно. То есть, с одной стороны, белки замедляют всасывание сахаров в кровь, с другой стороны, само присутствие углеводов способствует наилучшей усвояемости, как белков, так и жиров пищи. Но если жиров содержится мало, то прекрасно усваиваются именно белки.

Сохранение белковой массы организма при соблюдении любой низкокалорийной диеты и, особенно в процессе лечения ожирения, является основной задачей врача –

диетолога. Все мышцы человека состоят из белка, а жировая ткань может уменьшиться, только сгорая в клетках мышц при их работе. Другого пути избавления от излишков жира не существует! Жир нельзя растопить в бане, нельзя вывести с помощью мочегонных и нельзя сжечь с помощью других «чудо – таблеток». Жиры могут сгорать только в митохондриях мышечных клеток при определенных дозированных физических нагрузках!

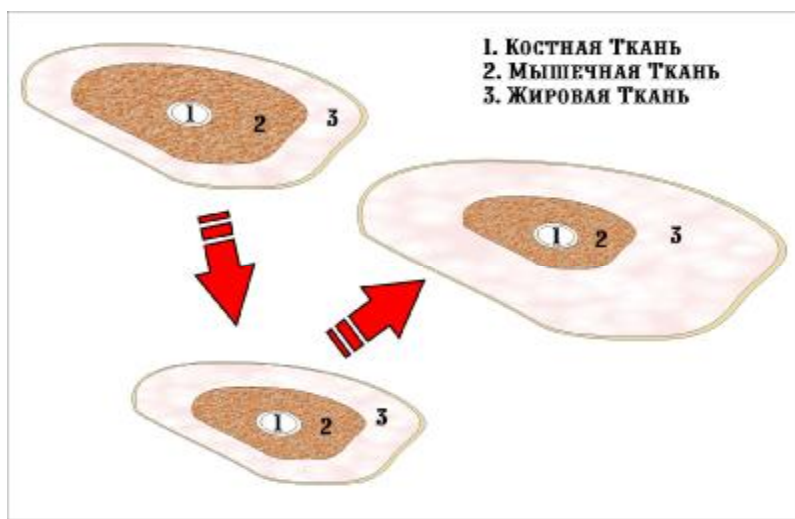
Теперь представьте себе, что будет, если, воспользовавшись любой диетой из женского журнала или популярной книжки, следуя сомнительной инструкции, Вы резко ограничиваете свой рацион, недополучая при этом норму необходимого белка.

В условиях полного или частичного дефицита белка организм немедленно принимается расходовать собственные ткани - мышцы, печень, иммунные клетки.

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

Новые клетки строятся из белков. А белки поступают к нам с едой, потому что больше в организме они не могут синтезироваться. Что же происходит, когда мы сажаем себя на сырую, низкокалорийную, бедную белками диету? Поскольку старение и износ никто не отменял, старые клетки продолжают разрушаться. Вот только строить новые оказывается не из чего. В результате происходит стремительная потеря сухой массы: тканей органов и мышц. Если мы внимательно посмотрим на структуру сброшенного веса, то получим примерно такой расклад: вода 2 кг, фекалии 2 кг, сухая масса 4 кг, жир 2 кг. И это в лучшем случае!

По некоторым оценкам, примерно 1/3 из ушедших при соблюдении «книжной диеты» килограммов приходится на распад мышечной ткани. Вес тела действительно может быстро уменьшаться, но теперь Вы представляете, за счет чего! В результате, мало того, что Вы нанесете непоправимый ущерб своему здоровью, так к тому же Вы резко сократите количество своей мышечной ткани, тем самым лишая себя возможности дальнейшего полноценного сжигания жиров. Ведь восстановление мышечной ткани возможно только в результате применения продолжительной, интенсивной физической нагрузки. Спортсменам хорошо известно, каких трудов стоит набрать мышечную массу, а лишиться её, как видите, очень легко. Достаточно непродолжительного курса любой модной диеты. Внешне это обычно проявляется тем, что на каком-то этапе соблюдения очередной «супермодной диеты» Вы постепенно перестаете худеть, хотя все время до минимума сокращаете свой рацион. У многих это вызывает удивление и отчаяние. А на самом деле все просто! Происходит это потому, что мышечная ткань истощается и теряет способность сжигать жиры. Затем, как обычно, после этого периода изнурительного голодания Вы, отчаявшись, все бросаете и с горя наедаетесь «до отвала». При этом мышечная ткань, конечно, не может быстро восстановиться, и ее место с успехом занимают поступившие с избытком пищи жиры. Жировая ткань, как извест-



По некоторым оценкам, примерно 1/3 из ушедших при соблюдении «книжной диеты» килограммов приходится на распад мышечной ткани. Вес тела действительно может быстро уменьшаться, но теперь Вы представляете, за счет чего! В результате, мало того, что Вы нанесете непоправимый ущерб своему здоровью, так к тому же Вы резко сократите количество своей мышечной ткани, тем самым лишая себя возможности дальнейшего полноценного сжигания жиров. Ведь восстановление мышечной ткани возможно только в результате применения продолжительной, интенсивной физической нагрузки. Спортсменам хорошо известно, каких трудов стоит набрать мышечную массу, а лишиться её, как видите, очень легко. Достаточно непродолжительного курса любой модной диеты. Внешне это обычно проявляется тем, что на каком-то этапе соблюдения очередной «супермодной диеты» Вы постепенно перестаете худеть, хотя все время до минимума сокращаете свой рацион. У многих это вызывает удивление и отчаяние. А на самом деле все просто! Происходит это потому, что мышечная ткань истощается и теряет способность сжигать жиры. Затем, как обычно, после этого периода изнурительного голодания Вы, отчаявшись, все бросаете и с горя наедаетесь «до отвала». При этом мышечная ткань, конечно, не может быстро восстановиться, и ее место с успехом занимают поступившие с избытком пищи жиры. Жировая ткань, как извест-

но, регенерирует (воссоздается) с гораздо большей скоростью, чем мышечные структуры. Причем возвращается она почти всегда с небольшим избытком!

Через какое-то время Вы в очередной раз делаете отчаянную попытку похудеть, и история повторяется, но при этом мышцы «тают» еще больше. Вы уже даже не можете вернуться к начальному весу! Схематично это выглядит так.

К тому же, истощение мышечных и соединительнотканых волокон приводит к появлению целлюлита. Вообще причина целлюлита в том, что подкожный жир в какой-то момент начинает откладываться, грубо говоря, не ровным слоем, а в виде комочков и целых гроздьев, слабо соединенных между собой. Удерживать, или, точнее, связывать эти жировые отложения должны мышечная и белковая соединительная ткани. Чем они крепче, тем жир распределяется ровнее. А что будет, если эта ткань тает на глазах? Отсюда и выпирающие бугорки целлюлита.

Мышечная же и соединительная ткани, в свою очередь, не могут расти без поступления в организм достаточного количества «строительного материала» - белков. У женщин, от природы синтез белков всегда уступает по интенсивности жировому. И когда наступает полуголодное время «разгрузочных дней», а то и полное голодание (хоть лечебное, хоть вынужденное), то этот разрыв - между распадом белков и их синтезом - становится огромным.

Уже давно назревала необходимость что-то изменить в этом порочном круге качелей: похудение — увеличение веса, когда низкокалорийные диеты, прием «сжигателей жиров», голодание и т. п. ведут к последующему максимальному накоплению жиров (механизм активации липопротеинлипазы) вместе с различными прямыми нарушениями здоровья.

И решение было найдено! В результате многолетнего опыта практической деятельности была создана методика, по которой похудел вначале я сам, а затем и сотни других моих пациентов в разных странах мира. Многие по привычке называют эту методику диетой. На самом деле – это, скорее, новая философия, изменения стереотипа питания, да и самого взгляда на жизнь.

Повышенное потребление белка, так усиленно рекламируемое в целом ряде современных модных диет, также небезопасно! Общее количество белка не должно превышать 110-120 г в сутки, а за один прием пищи усваивается не более 30-40г чистого протеина. Запомните эту цифру! Остальной неусвоенный белок просто сгнивает в кишечнике, поддерживая развитие патогенной флоры и угнетая полезные бифидо и лакто бактерии. Длительное избыточное потребление белка вызывает нарушение в тканях печени и почек. В организме постепенно накапливаются производные мочевой кислоты, способствующие развитию подагры и мочекаменной болезни. С подобными осложнениями как раз и сталкиваются любители применения таких высокобелковых диет, как «Кремлевская диета» и диета Аткинса.

Теперь, понимая всю важность сохранения белковой массы организма, давайте более подробно рассмотрим, что же представляет собой этот драгоценный белок, и каковы современные подходы к его сохранению при соблюдении низкокалорийного рациона.

Белки (полипептиды) - это длинные протеиновые цепи, которые соединены отдельными звеньями – аминокислотами. Аминокислотный состав всех белков не одинаков и является важнейшим критерием их ценности в процессе усвоения организ-

мом. Аминокислоты называют «строительными блоками» организма. Это «кирпичики» белковых молекул, способные соединяться в разной последовательности, словно детали детского конструктора. Каждая такая комбинация и есть отдельный вид белка. Благодаря универсальности аминокислот, мы можем принимать в пищу мясо животных и плоды растений. В нашей пищеварительной системе чужие белковые цепи распадаются на «кирпичики» аминокислот, и потом те соединяются по-новому, образуя внутренний белок организма, в том числе и белок мышц. Большинство белков человеческого организма находятся в постоянном процессе синтеза и распада. Важно не только поступление белков в организм в необходимом количестве, но и их качественный состав.

Все белки состоят из различных комбинаций 24 аминокислот. Причем для синтеза белка используются только L-аминокислоты. Буква L перед названием аминокислот и других биологически активных веществ означает левоизомерную форму - то есть ту, которая характерна для организма человека. Правоизомерные формы (с буквой D) не используются в пищевой и фармацевтической технологиях. Они для человека вредны.

Часть аминокислот не может синтезироваться в организме человека и обязательно должны постоянно поступать с пищей. Их называют незаменимыми. К ним относят валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, фенилаланин, триптофан, лизин и в некоторых случаях - аргинин.

Для нормального синтеза собственных белков в организме человека поступающие с пищей аминокислоты должны быть строго сбалансированы (уравновешены) по своему составу, то есть максимально приближаться по составу к белковым тканям человека. Недостаток количества той или иной аминокислоты ограничивает использование других аминокислот для синтеза белка. Значительный переизбыток ведет к образованию токсичных продуктов обмена. Белок говядины, свинины, рыбы, мяса птицы, бобовых, орехов и пр. содержит аминокислоты в том соотношении, которое далеко не лучшим образом подходит человеку. Каких-то аминокислот не хватает, какие-то содержатся в структуре белка в ненужном избытке. Так что если вы до отвала наедаетесь лучшим куриным мясом, это вовсе не значит, что вы достаточно подкрепляете себя белком.

Постоянный, продолжительный перекос в сторону определенных видов аминокислот может привести к хроническому дефициту белкового синтеза в организме, особенно если вы вздумаете регулярно питаться, например одним куриным мясом. В своем рационе вы должны максимально варьировать источники белка, в том числе и за счет продуктов растительного происхождения. Только так вы сумеете обеспечить свой организм всеми видами аминокислот!

При применении моно диет люди замыкаются в порочном кругу так называемых «лучших видов мяса» – едят одну только курятину, мякоть говядины или рыбы. Это ошибка, дорогостоящая во всех отношениях!

Белки постоянно обновляются в результате непрерывного распада и синтеза. В течение 5 - 6 месяцев происходит полная замена собственных белков тела человека. Ежедневно в организме человека синтезируется от 400 до 800 граммов белка. Неизменный состав белка является выражением динамического равновесия. Конечным продуктом аминокислотного обмена выступает азот.

Для здорового человека нормальным является состояние азотистого равновесия, при котором количество азота, поступившего в организм с пищей, равно количеству

выведенного. Азотистое равновесие или, другими словами, азотистый баланс организма, является характеристикой темпов синтеза и распада белковых структур. Отрицательный азотистый баланс говорит о том, что разрушение белка в организме превалирует и количество азота, теряемого организмом, превышает его поступление с пищей.

Это важно контролировать потому, что организм человека практически лишен резервных запасов белка. Единственным источником их образования в организме являются аминокислоты, поступающие к нам с белками пищи. В связи с этим, белки являются незаменимым компонентом в рационе питания современного человека.

Систематическое уменьшение суточной нормы потребления белков приводит к белковому голоданию и катастрофическим нарушениям в организме: дерматитам, анемии, снижению иммунитета, тяжелым нарушениям функции печени и поджелудочной железы, кроветворных органов. Следовательно, одним из главных параметров контроля в целях соблюдения безопасности ограниченных по калориям диет, является отсутствие состояния отрицательного азотистого баланса при белковом обмене.

Длительное состояние отрицательного азотистого баланса характеризуется резкой потерей мышечной массы, при этом организм вынужден использовать внутренние белковые резервы, что представляет непосредственную угрозу жизни и здоровью. Например, снижение мышечной массы сердца может вызвать тяжелые нарушения его функций. Но особенно при этом страдают органы и ткани, характеризующиеся высокой скоростью обновления белков. Это, прежде всего, кроветворные органы и кишечник, в слизистой стенке которого возникают атрофические изменения эпителия. Эти изменения страшны тем, что, даже назначая полноценное питание таким больным, порой, не удается помочь. Эпителий кишечника погибает и уже не может выполнять свою функцию по всасыванию питательных веществ. Кишечник из органа пищеварения превращается в банальную «трубу». Вспомните последние нашумевшие случаи гибели молодых манекенщиц. Сейчас многие из них стали умнее и не доводят свой организм до крайних степеней истощения. Больше того, многие из них после тех злополучных случаев стали моими постоянными клиентами, ведь расчет рациона питания для таких профессий «повышенного риска» - очень сложное и кропотливое дело.



Теперь Вы понимаете, почему я уделил этой теме столько внимания?

Вопрос сохранения белковой массы в организме человека при соблюдении любого обедненного рациона питания является одним из основополагающих вопросов, возникающих в процессе лечения ожирения!

Полноценная коррекция лишнего веса невозможна без назначения адекватных рекомендаций по рациональному и диетическому питанию. Но, в большинстве случаев, такие рекомендации сводятся к ограничению рациона по жирам и углеводам, снижению калорийности пищи. Низкокалорийные диетические системы имеют ряд существенных недостатков, которые отрицательно сказываются на желаемом результате, а именно:

- значительная потеря мышечной массы - жировые отложения менее мобильны по сравнению с белками мышечной массы и, как следствие, при недостатке

энергии, поступающей с пищей, организм начинает черпать энергию из белково-мышечных запасов;

- обостренное чувство голода - стресс, который испытывает организм в период долгого голодания запускает в будущем механизм запаса энергии, вследствие чего не только возвращается потерянный вес, но и образуются еще большие жировые отложения;
- потеря жизненного тонуса, повышение риска соматических заболеваний - недостаток витаминов и минералов при несбалансированном или ограниченном рационе отрицательно сказывается на общем состоянии пациента, делая практически невозможным завершение курса коррекции фигуры.

Какова же норма белка, удовлетворяющая потребности человеческого организма? Здесь следует признать, что в мире не существует единых представлений о количественной характеристике этих норм даже применительно к близким категориям населения.

Все люди разные! Разный обмен веществ, разные энергетические потребности, разные климатические зоны, разное качество белка, т.е. его биологическая ценность и усвояемость.

В связи с этим оптимально точным будет расчет, индивидуальный для каждого человека, сделанный на основе биоимпедансного анализа его мышечной массы с учетом контроля состояния азотистого баланса и состояния ЖКТ. Это обусловлено тем, что не менее 50% усваиваемых аминокислот белков идут на восстановление и построение белков сократительных элементов мышечных тканей и, следовательно, рост мышечной массы требует увеличения поступления белка в организм человека. Я считаю, что при значительном увеличении массы тела более точный расчет необходимого поступления белка можно сделать только на основании анализа состава тела, выявленного при биоимпедансном исследовании. Полученные таким образом цифры, отражающие количество белковой массы, берутся за основу для расчета процентного соотношения тканей и определения идеальной массы тела конкретного человека.

Потребность взрослого человека в белке составляет в среднем 1,6 - 2,0 г на 1 кг идеальной массы тела.

Вполне очевидно, что эти цифры актуальны для человека, не страдающего ожирением и имеющего нормальную массу тела, так как использование белков в качестве источника энергии усиливается при голодании, а также при относительном дефиците в рационе углеводов и жиров. Во время любого ограничения питания, некоторое количество потребляемого вами белка будет использоваться как энергия, что означает - оставшееся количество белка пойдет на сохранение ваших мышц. В фазе сброса жира, находящиеся на диете люди могут нуждаться в около двух грамм протеина в день на каждый килограмм идеальной массы тела. Следует, однако, помнить, что минимальная «надежная» потребность в белке взрослого человека должна быть не меньше 40г/сутки!

Усредненным же показателем необходимого количества потребляемого с пищей белка является 90г/сутки. На основании этих цифр попробуем провести все наши дальнейшие вычисления, однако, при этом следует учитывать, что количество употребляемого и количество усваиваемого белка могут сильно различаться. Это зависит от многих факторов, но, прежде всего, от содержания и соотношения аминокислот, входящих в состав белка. Не меньшее значение имеет нормальная работа всех звень-

ев желудочно-кишечного тракта, обеспечивающих максимальное всасывание аминокислот пищевых белков.

Еще в 1950-е годы стало достоверно известно, что в желудке и кишечнике переваривается не только пища, поступающая извне, но и белки, выделяемые в полость пищеварительного тракта из внутренней среды организма.

(Разенков И. П. «Новые данные по физиологии и патологии пищеварения». -М., 1948.)

Эти эндогенные (дословно «рожденные внутри»), так сказать, «родные», белки перевариваются пищеварительными ферментами наравне с экзогенными (дословно «рожденными снаружи»), поступающими с пищей белками. Получившаяся в результате переваривания смесь аминокислот далее всасывается в тонком кишечнике. Иными словами, с каждым приемом пищи мы одновременно «съедаем» чуть ли не такой же по объему «кусочек» самих себя! Во всяком случае, по белкам соотношение экзогенных и эндогенных белков у человека получается примерно одинаковым, то есть 1:1.

(Шлыгин Г. К. «Межорганный обмен нутриентами и пищеварительная система.» — М.: Изд-во МГУ, 1997. — С. 26.)

Для чего природа придумала этот хитрый механизм? Для медиков и физиологов ответ звучит вполне закономерно: для обогащения и выравнивания состава смеси всасываемых аминокислот, что значительно улучшает последующее усвоение и использование этих аминокислот внутри организма, вплоть до того, что даже при полном исключении белка из пищи организм все равно получит необходимые аминокислоты как бы из самого себя.

(«Благодаря поступлению эндогенных белков в желудочно-кишечный тракт происходит в значительной степени выравнивание аминокислотного состава всасываемой смеси веществ и обогащение ее аминокислотами, содержащимися в недостаточном количестве в принятой в данное время пище. Это способствует ассимиляции белковых веществ во всем организме». — Шлыгин Г. К., указ. соч. — С. 110.)

Именно поэтому первый этап прохождения моей методики направлен на очистку и подготовку ЖКТ к полноценной переработке и всасыванию белков пищи.

Что же касается вопроса сбалансированности аминокислотного состава белков, то это является наиважнейшим фактором их усвояемости.

Как я уже писал ранее - для поддержания нормального обмена веществ необходимо поступление всех аминокислот не только в достаточном количестве, но и в оптимальных пропорциях. При этом белки животного происхождения (говядина, треска) имеют наиболее высокую биологическую ценность, но особенно выделяются в этом отношении белок яиц, который имеет наиболее усвояемую комбинацию аминокислот.

Овощи являются более бедными источниками белков (протеинов), поскольку они лишены одной или более незаменимых аминокислот. Чаще всего в них не хватает **метионина**. Аминокислота, которой не хватает, является той самой, которая препятствует синтезу протеина (белка), и она обозначается как лимитирующий фактор. К тому же следует отметить, что несбалансированность рациона по белку и его аминокислотному составу может стать главной причиной недостаточной обеспеченности витаминами организма человека, поскольку, при этом нарушается их всасывание, транспортировка и депонирование. Блокируется образование их комплексов с белками и, следовательно, снижается функциональная активность этих чрезвычайно важных биологически активных веществ. Бесполезно пить витамины, если в организме не хватает белка!

В свое время профессор Алексей Алексеевич Покровский утверждал в одной из своих работ, что, если бы удалось добиться максимальной сбалансированности аминокислот, то на 1000 килокалорий потребовалось бы только 8,8г. белка.

Современный подход к проблеме наиболее полного усвоения белков основывается на изучении аминокислотного состава сыворотки крови конкретного пациента. При этом выявление той или иной недостающей аминокислоты и добавление ее в рацион может иметь решающее значение в максимальном физиологическом усвоении белка.

Но разве нельзя обеспечить поступление в организм всего нужного ему белка, пользуясь натуральными продуктами, скажем, нежирным мясом, яйцами, молочными продуктами? Здесь все не так просто. Ведь организм человека способен усвоить за один прием не более 30г чистого протеина (белка), и задача врача сделать так, чтобы этот белок был максимально использован организмом.

Возникает закономерный вопрос: для чего нам необходимы такие точные подсчеты и к чему мы стремимся, пытаюсь найти решение оптимального насыщения организма необходимыми аминокислотами при минимальном потреблении белков в продуктах питания?

Все дело в том, что даже нежирное говяжье мясо, содержащее примерно 20 % белка при этом содержит примерно такое же количество жира. Значит, чтобы удовлетворить среднесуточную потребность в белке (90г/сутки) нам надо съесть ежедневно примерно 450 граммов мяса. При этом мы получаем необходимое количество протеина, однако, вместе с ним мы получаем и не менее 90 граммов животных жиров. Но максимальное суточное потребление жиров для здорового человека не должно превышать 70 граммов, а при ожирении эту цифру надо уменьшать вдвое. К тому же, мы рассматривали только жиры животного происхождения, поступающие с белковыми продуктами, а ведь организм человека нуждается и в полиненасыщенных жирных кислотах. Значит, они тоже должны занять свое место в рационе человека страдающего полнотой.

Такое количество жиров в ежедневном рационе неминуемо приведет к тому, что Вы будете наращивать в теле жир вместо того, чтобы его тратить. Этого нельзя избежать, без добавления в рацион определенных аминокислот с целью максимального сбалансирования их состава в крови конкретного человека. В этом заключается современный подход к проблеме лечения ожирения. Я думаю, что за этим будущее всей диетологии, как науки о питании, и первые шаги в этом направлении уже сделаны.

Сейчас уже никого не удивишь такими словами как протеин, белковые коктейли, аминокислотные комплексы и т.д. В тоже время есть куча чудаков, которые думают, что всё это стероиды, химия, вред для здоровья. Кушать нужно только то, что выросло в огороде. Рациональное применение пищевых добавок дает возможность обеспечить организм необходимым, белком, ускорить его восстановление и избежать ряда осложнений, связанных с его недостатком. Хорошо составленная протеиновая смесь дает легкий и удобный способ повышения содержания белка в вашем ежедневном рационе.

Если Вы придерживаетесь современных взглядов на рациональное питание и не боитесь использовать протеиновые добавки - выбирайте те, которые сделаны на основе яиц или



молочной сыворотки, двух самых лучших источников белка. Самый полноценный белок содержится в цельных яйцах, но по очевидным причинам они не являются оптимальной добавкой (и оптимальной пищей тоже). В качестве замены берите протеины, которые приготовлены на основе натуральной молочной сыворотки и яичного белка. Для небольшого, но постоянного выделения инсулина из поджелудочной железы, способствующего усвоению аминокислот клетками мышечной ткани, в протеин могут быть добавлены медленно усваиваемые углеводы типа мальтодекстрина. Этот тип углеводов имеет свойство преимущественно накапливаться в виде гликогена в именно в мышечной ткани, что дает дополнительную энергию для проведения аэробных нагрузок.

Такой тип дополнительного питания, несмотря на его высокую себестоимость, уже разработан и с успехом используется многими врачами - диетологами. Более того, уже созданы определенные комплексы аминокислот в сочетании с Q-факторами, которые способны частично блокировать распад белков в организме, тем самым позволяя снабжать организм необходимым количеством белка при минимальном количестве потребляемого жира. Однако следует учитывать, что применение этой современной методики допустимо только врачами, имеющими определенные знания и опыт применения аминокислотных добавок. Эксперименты в этой области молодых врачей небезопасны!

При неправильном изолированном применении в чрезмерных количествах аминокислоты могут оказывать выраженное токсическое действие. Это происходит за счет их быстрого дезаминирования и наводнения организма высокотоксичными аммонийными солями, так как в этом случае аминокислоты не используются для синтеза белка.

При этом отдельные аминокислоты обладают различной способностью нейтрализовать токсическое воздействие друг друга. Так, например, высокий в отношении большинства аминокислот детоксицирующий эффект аргинина, достаточное поступление которого усиливает процессы превращения аммонийных солей в мочевину.

Я считаю, что вынужденное применение аминокислотных добавок в рационе больного при лечении высоких степеней ожирения вполне обоснованно. Речь идет об аминокислотах с разветвленной боковой цепью (валин, лейцин и изолейцин), которые могут непосредственно использоваться для получения энергии, особенно во время выполнения, так называемых, аэробных нагрузок.

Наличие значительной структурной близости между лейцином и изолейцином позволяет предполагать, что в основе их аминокислотного антагонизма могут лежать конкурентные отношения между структурными аналогами, хорошо известные из учения об антиметаболитах.

Несомненно, получение белка из продуктов питания, где он находится в комплексе с другими биологически активными веществами, является оптимальным. Но одновременное использование указанной группы аминокислот в качестве пищевых добавок может значительно уменьшить повреждения мышечных тканей и ускорить их восстановление.

Наиболее токсичными аминокислотами являются **метионин, тирозин и гистидин**. Их токсическое действие, как и других аминокислот, в более тяжелой степени проявляется при низкобелковой диете. Таким образом, необходимость сбалансирования аминокислотного состава вытекает не только из возможности более пол-

ного их усвоения, но и из взаимонейтрализующего действия этих биологически активных веществ. Данные обстоятельства следует учитывать при планировании обогащения натуральных продуктов отдельными аминокислотами.

При комплексном подходе к лечению ожирения могут применяться различные сочетания следующих аминокислот:

Аргинин.

Суточная потребность - **6000 мг 7,3170%**

- участвует в процессах транспорта, задержки и экскреции азота;
- снижает уровень жира в организме;
- участвует в процессах роста мышечных клеток и образовании коллагена;
- способствует синтезу гликогена в печени и мышцах;
- способствует высвобождению глюкагона, пролактина, соматостатина, адреналина;
- участвует в образовании мочевины и служит непосредственным предшественником мочевины, стимулируя ее синтез;
- участвует в образовании креатина, орнитина, аргининфосфата;
- стимулирует работу половых органов и, следовательно, выработку тестостерона, который наряду с соматотропином играет ключевую роль в процессе регуляции катаболизма и анаболизма.

Одной из ценных особенностей этой аминокислоты является то, что она отвечает за выработку в организме монооксида азота. Научное открытие американских биохимиков о способности монооксида азота переносить вовнутрь клетки любые вещества создало принципиально новый механизм воздействия различных лечебных препаратов на внутриклеточную деятельность. Их имена: Роберт Фарчгот, Луис Игнарро, Фериди Мюрада. За это открытие они получили в 1998 году Нобелевскую премию. В дальнейшем выяснилось, что монооксид азота не только действует как сигнальная молекула в нервной системе – (своего рода, регулятор кровяного давления и распределитель притока крови к различным органам), но и усиливает транспорт «Лептина» внутрь клеток. А сам «Лептин», являясь гормоном, ответственен за переработку жиров так же, как инсулин - за переработку углеводов.

Валин.

Суточная потребность - **4000 мг 4,8780%**:

- требует идеальной балансировки с лейцином и изолейцином для оптимальной абсорбции и эффективности;
- при низкокалорийной диете вносит 10% вклада в продукцию энергии во время физических упражнений;
- участвует в образовании и запасании гликогена;
- метаболизируется в мышечную ткань.

Изолейцин.

Суточная потребность - **4000 мг 7,8780%**:

- требует идеальной балансировки с лейцином и валином для оптимальной абсорбции и эффективности;
- метаболизируется в мышечную ткань;
- расщепляет холестерин;
- участвует в метаболизме сахара.

Лейцин.

Суточная потребность - **6000 мг 7,3170%**:

- требует идеальной балансировки с валином и изолейцином для оптимальной абсорбции и эффективности;
- при низкокалорийной диете вносит 10% вклада в продукцию энергии во время физических упражнений;
- метаболизируется в мышечную ткань;
- способствует заживлению повреждений кожи и костной ткани;
- снижает повышенные уровни сахара в крови при диабетах;
- способствует расщеплению холестерина;
- участвует в метаболизации сахара.

Существуют научные данные о том, что лейцин в сочетании с метионином может задерживать рост организма, но при добавлении к аминокислотному набору изолейцина и Валина все побочные эффекты снимаются. Это лишний раз подчеркивает важность полноценной компоновки аминокислотных смесей.

Практически все аминокислоты могут «сыграть свою ноту в оркестре» обменных процессов организма человека. Об их свойствах и взаимодействии можно говорить бесконечно долго, но это уже более относится к биохимии, чем к практической диетологии. Поэтому позволю себе лишь вкратце упомянуть об их основных свойствах, находящих ежедневное практическое применение в современных подходах к лечению ожирения.

Глутамин.

Суточная потребность – **2,5-5г** в сутки:

- снижает тягу к алкоголю и сладостям;
- вместе с аспарагином является резервным соединением для синтеза белка.

Так как глутамин является «основой основ в царстве аминокислот», об этой аминокислоте следует поговорить подробнее.

Стоит сказать, что глутамин не относится к числу «незаменимых» аминокислот. Он может синтезироваться в организме из глутаминовой кислоты, валина и изолейцина. Однако давно замечено, что во время болезней и стрессов (низкокалорийная диета – тоже стресс) потребность в глутамине резко повышается. В этих



случаях во многих европейских клиниках с успехом применяют препараты глутамина. Обычно глутамин назначается в дополнение к курсу лечения пациентов, страдающих от стресса или травмы (постхирургия, ожоги). Исследования показывают, что такое применение глутамина помогает уменьшить потери мышечной массы у человека, поскольку глутамин оказывает сильное антикатаболическое воздействие.

Даже, находясь в нормальном состоянии, организм человека использует в течение дня огромное количество глутамина. Особенно много глутамина требуется для поддержания правильного функционирования иммунной системы, почек, поджелудочной железы, желчного пузыря и печени. Глутамин также выполняет важную функцию транспортировки азота, он выводит аммиак из определенных частей организма (мозга и легких) и транспортирует его в другие (почки и кишечник). Кроме того, глутамин используется в качестве сырья для сильного натурального антиоксиданта – глутатиона (синтезируется из глутамина, цистеина и глицина).

Помимо всего, перечисленного выше, глутамин относится к тем немногим аминокислотам, которые вызывают дополнительную выработку гормона роста (соматотропный гормон, соматотропин).

Хотя этот вопрос уже относится к области эндокринологии, я позволю себе кратко изложить особенности действия этого гормона, так как он играет исключительную роль в обмене веществ.

Стимулирующее действие гормона роста не является прямым, а связано с его влиянием на образование соматомединов в печени. Основным среди соматомединов является соматомедин С, который во всех клетках тела повышает скорость синтеза белка, что, в свою очередь, приводит к стимуляции деления клеток и как следствие – росту мышечной массы.

К факторам, влияющим на секрецию соматотропина, относятся гипогликемия голодания, определенные виды стресса и интенсивная физическая работа. Гормон роста в основном выделяется во сне, первый выброс происходит через сорок минут, далее каждые 2-3 часа, пока Вы спите. Поэтому первое, что может поднять уровень гормона роста - это хорошее высыпание. Также простимулировать выброс гормона роста можно с помощью приема отдельных аминокислот.

Важнейшими веществами, высвобождающими гормон роста, являются так же аминокислоты орнитин, аргинин, триптофан, глицин и тирозин, которые действуют синергично (то есть значительно более эффективно) с витаминами В6 и ниацинамидом, цинком, кальцием, магнием, калием и витамином С, «запуская» ночное выделение гормона роста. Естественные уровни гормона роста уменьшаются по мере взросления. В возрасте около 50 лет производство гормона роста практически полностью прекращается, но добавляя в рацион аминокислоты и витамины, стимулирующие его выделение, можно сделать производство гормона роста таким же, как в молодости.

Орнитин и аргинин, две из нескольких аминокислот, вовлеченных в выделение гормона роста человеком, являются сегодня одними из самых популярных аминокислотных добавок главным образом потому, что они помогают похудеть и улучшить форму тела в то время, пока вы спите (то есть, когда выделяется гормон роста). В то время как некоторые гормоны поощряют тело к накоплению жира, гормон роста действует как мобилизатор жира, помогая не только поддерживать форму, но и быть более энергичным. Днем мы черпаем энергию из углеводов, а ночью она расходуется из жировых депо. В дневное время, когда человек ест, поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который помогает сжигать углеводы и сберегает

жиры. А ночью гипофиз вырабатывает так называемый гормон роста, обеспечивающий сгорание жиров. Наш организм очень экономно расходует жировые запасы. После позднего ужина вырабатывается много инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила, и нет необходимости тратить в ночное время драгоценные жировые запасы. В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества гормона роста. И беда не только в том, что ночью мы не похудеем, как замыслила природа. У гормона роста много других функций. Рецепторы к нему имеют практически все клетки нашего организма, и если ночью гормона роста вырабатывается мало, страдают все органы и системы. А главное - при этом организм ускоренно старится. После 35 лет выработка этого гормона постепенно уменьшается, а поздний ужин дополнительно уменьшает ее, резко ускоряя естественный процесс старения. Орнитин стимулирует выделение инсулина и помогает ему проявлять анаболическое (способствующее наращиванию мышц) действие, вот почему применение орнитина увеличилось среди культуристов. Прием дополнительного количества орнитина помогает увеличить уровень аргинина в организме (поскольку аргинин образуется из орнитина, а орнитин - из аргинина в результате их взаимопревращений). Из-за того, что орнитин и аргинин так тесно связаны между собой, у них оказываются схожие характеристики и принимать их следует с некоторыми предосторожностями. Для того чтобы орнитин мог в полной мере проявить свои свойства, его нужно принимать также натощак, запивая водой или соком, но не жидкостью содержащей белок.

Поднять уровень гормона роста могут силовые упражнения, рекомендуемые с середины второго этапа методики, но о них речь пойдет позже.

Что же касается самого Глутамина, то при нормальных условиях питания довольно большой его запас сосредотачивается в мышечных тканях. Мышцы фактически являются местами хранения этой аминокислоты и около 60% свободных аминокислот, содержащихся в клетках мышц, синтезируются именно из глутамина.

Если кишечник, иммунная система и другие органы не могут получить достаточное количество этой аминокислоты из пищи, они начинают «расхищать» запасы глутамина из мышечных тканей, при этом развивается состояние катаболизма, или распада мышечного белка.

Так как моей целью является уберечь пациентов от этого состояния, прием глутамина выглядит целесообразным дополнением при любых ограничениях поступления белка с пищей.

Некоторые врачи назначают глутамин в огромных количествах, рассчитывая при этом, видимо на то, что он сам как-нибудь доберется до скелетной мускулатуры. Однако, исследования показывают, что от 50 до 85% большой оральной дозы глутамина попросту не попадают в кровь, разрушаясь под действием ферментов ЖКТ. И хотя нет данных о передозировке глутамина, я все же убежден, что резкое увеличение содержания любой отдельно взятой аминокислоты в сыворотке крови крайне нежелательно. Это может привести к ее быстрому дезаминированию и, как следствие, отравлению организма.

Я полагаю, что вполне достаточно назначить два-три грамма препарата глутамина по два раза в день. Причем, всего лишь эти два грамма глутамина, принимаемые орально, приводят, по сути дела, к четырехкратному подъему уровня гормона роста (соматотропина) и немедленно приостанавливают катаболизм мышечной ткани.

Однако, для нормализации состояния мышечных тканей, уже подвергшихся частичному разрушению в результате длительного белкового голодания, я бы рекомендовал некоторое время принимать четыре равные дозы глутамина в день. Причем, необходимо, чтобы одна из этих доз приходилась на окончание физической нагрузки, а другая принималась перед сном.

Ученый-исследователь Anthony Almada пишет в своих работах о том, что в определенное время (сразу после аэробной нагрузки или непосредственно перед отходом ко сну) мы можем удовлетворить потребности организма в большом количестве глутамина посредством точной минимальной дозировки для сохранения структуры мышц и предотвращения их разрушения.

Отдельно стоит еще раз подчеркнуть, что огромное значение при расчете на действие определенной аминокислоты следует уделять ее взаимодействию с другими аминокислотами в сыворотке крови. Так, например, глицин в сочетании с глутамином значительно усиливает его эффект, а аланин может сохранять уровень содержания глутамина в мышцах, превращаясь в крови в глюкозу. Это особенно важно в условиях ограничения количества потребляемых калорий, при назначении «строгой» диеты или увеличении перерывов между приемами пищи. Аргинин обладает высоким детоксицирующим эффектом и при избытке аминокислот в крови участвует в превращении аммонийных солей в мочевины.

Орнитин:

- снижает количество жира в организме;
- участвует в метаболизме мышечной ткани;
- укрепляет иммунную систему;
- способствует функционированию и регенерации тканей печени;
- участвует в образовании мочевины, детоксикации аммиака;
- снижает склонность к отложению жира в организме;
- способствует восстановлению от мышечного утомления;
- способствует энергообмену в мускулатуре.

Пролин:

- важнейший белковый строительный материал человеческой клетки.

Тирозин:

- участвует в образовании норадреналина, угнетающего аппетит;
- стимулирует высвобождение гормона роста, который в присутствии витамина B6 увеличивает мышечную массу и снижает уровень жира в теле.

Фенилаланин:

- угнетает аппетит;
- стимулирует щитовидную железу к продукции тиреоидных гормонов.

Гистидин:

- участвует в синтезе протеина;
- является предшественником глутамина.

Таурин:

- способствует использованию жиров в энергетическом цикле.

Кроме того, к аминокислотам относятся витаминоподобные вещества – **Карнитин** и **Парааминобензойная кислота**.

L-карнитин (витамин Bt).

Вот основные его функциональные и биологические характеристики:

- процесс его синтеза активизируется при наличии в диете витаминов С, В6 и железа;
- он способствует окислению жирных кислот в митохондриях;
- транспортирует жирные кислоты с длинными цепями в митохондрии;
- регулирует концентрацию аммиака в крови;
- полезные эффекты его проявляются при приеме перед физической нагрузкой;
- увеличивает максимальную аэробную мощность и оказывает щадящее гликоген воздействие;
- оказывает антикетогенический эффект при низкокалорийной диете;
- способствует избавлению от избыточного подкожного жира;

Следует подчеркнуть, что главным моментом в усвоении любых аминокислот является повышенный сахар и инсулин в крови. Инсулин стимулирует синтез белка, что проявляется снижением в крови уровня аминокислот, имеющих боковые цепи (изолейцин, валин), за счет их транспорта через клеточную мембрану в мышечные ткани. Установлено, что инсулин увеличивает накопление 8 из 20 природных аминокислот в мышцах. Инсулин является главным анаболическим гормоном в теле человека, отвечающим за транспорт аминокислот в мышечные клетки и дальнейшее построение из них белков этих клеток. Хотя некоторые последние открытия в области биохимии ставят под сомнение эту приоритетную роль инсулина. Нерешенным остается вопрос, как наилучшим образом скомбинировать высокие уровни инсулина с приемом аминокислот.

Мне кажется, что следует позаботиться о том, чтобы в диете в плане добавок присутствовало необходимое количество Q-факторов. Пожалуй, наиболее важным из них является хром, в его оптимальной для усвоения форме – «пиколината хрома». Хром увеличивает чувствительность к инсулину, а поскольку инсулин транспортирует аминокислоты в мышцы, вполне очевидно, что пациент будет хуже усваивать аминокислоты, испытывая недостаток в хроме.

Другие важные Q-факторы включают цинк, который является регулятором инсулина, витамины B6 и B12, которые важны для метаболизма протеина, а также биотин. Значительная доля этих Q-факторов будет поступать из рационально составленной диеты. Но я считаю необходимым дополнительно назначать правильно подобранные формулы мультивитаминов с минеральными комплексами, состав которых следует менять в зависимости от потребности организма на разных этапах прохождения методики.

В заключение темы белков хотелось бы выразить уверенность в том, что биохимическая лаборатория, имеющая техническую возможность определения аминокислотного состава сыворотки крови, в недалеком будущем будет входить в арсенал каждой клиники, осуществляющей современный подход не только к проблеме лечения ожирения, но и к другим вопросам практической диетологии. При этом консультант по биохимии станет незаменимым сотрудником любой клиники лечебного питания.

Жиры.

Жиры (липиды) пищевых продуктов подразделяют на нейтральные жиры и жироподобные вещества. Нейтральные жиры состоят из глицерина и жирных кислот.

Возможно, Вы уже слышали такое название как полинасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты и уж наверняка слышали про холестерин. Он как раз и относится к жироподобным веществам.

И хотя я так долго и нудно рассказывал Вам о белках, но ведь именно нарушение липидного обмена играет главную роль в развитии ожирения.

То, что при переедании жира вес может расти, знали всегда и, казалось бы, чего легче – надо только полностью исключить жиры из рациона питания. Однако не все так просто. В природе нет ничего лишнего. Важно только знать границы меры и разбираться в качестве продуктов. Ведь жир является важным пластическим материалом; он входит в состав клеточных мембран (холестерин), формирует миелиновые оболочки нервных волокон.



Холестерин обеспечивает возможность деления клеток, при котором идет увеличение площади поверхности клетки, поскольку из одной клетки должны получаться две. А значит, холестерин особенно необходим растущему организму, а именно детям. Если ребенку не хватает холестерина, он просто не будет расти. Именно поэтому многие дети иногда едят сливочное масло кусками! Можно, конечно, ограничивать холестерин еще до рождения ребенка (что, кстати, зачастую и делается по настоятельным рекомендациям врачей в женских консультациях), но только не надо забывать, что недостаточное питание в этот период ведет к задержкам умственного развития ребенка и к снижению иммунитета, то есть к повышенной заболеваемости и склонности к аллергии. Длительное ограничение поступления холестерина ведет к выраженной депрессии, повышению склонности к самоубийству.

Детское питание — самая сложная часть диетологии как науки в целом. Излишек жиров в рационе приводит к раннему половому развитию, а значит, к раннему старению, а недостаток — к задержке полового созревания, что сулит проблемы с потомством. Поэтому в питании детей нужно придерживаться золотой середины и почаще прислушиваться к их мнению. Пищевое поведение детей современные диетологи называют интуитивно-правильным. Не надо ругать их за то, что они «хватают куски» на бегу. У мальчиков идет быстрое обновление мышечной ткани, и медленно усвояемыми углеводами — они непрерывно пополняют запасы энергии. Девочкам для своевременного созревания жировой ткани нужна постоянная «подпитка» глюкозой. Не стоит делать из детей «рабов режима» и ежедневно мучить их комплексными обедами из 3–4 блюд. Но когда они просят добавки — не отказывайте. Детский «волчий голод» легко объясним — когда организм молод, то он, как топка печи, нуждается в большом количестве дров. Впрочем, здорового ребенка с «волчьим голодом» нужно отличать от детей с нарушенным пищевым поведением — эти дети непрерывно жуют, от того что у них либо изменен гормональный статус, либо отсутствует регуляция чувства голода и сытости. Такие изменения бывают как врожденными, так и приобретенными. В последнем случае зачастую виноваты родители, постоянно «впихивающие» в ребенка еду в неумеренных количествах. Дети с нарушенным пищевым поведением обычно тучные, рыхлые и малоподвижные в отличие от подтянутых и непоседливых сверстников, обуреваемых «волчьим голодом».

Соединенные Штаты Америки имеют весьма печальный опыт использования так называемых безжировых диет, когда всеобщее увлечение употреблением «Мюсли» дало в результате колоссальный всплеск Болезни Альцгеймера. И одновременно, за последние 10–15 лет массовое использование обезжиренных продуктов в США не привело к уменьшению числа толстяков. Мало того, число американцев с ожирением постоянно растет.

Увеличивается и заболеваемость сахарным диабетом, что напрямую связано с лишним весом. Так что для здоровья «безжировая» диета не менее вредна, чем постоянное злоупотребление жирной пищей. Недостаток жиров приводит к общему нарушению обмена веществ.

Почки фиксируются за счет жирового мешка, а Мозг человека на 60 процентов состоит из жиров, из которых, по мнению ученых, не менее 30 процентов приходится на долю жирных кислот Омега-3. Эти жирные кислоты отвечают за развитие клеток всего организма. У очень худых женщин есть риск опущения почек. Ведь наш внутренний жир подобно подушке поддерживает органы и амортизирует удары. Доказано, что у худых женщин остеопороз и переломы встречаются чаще, чем у полных.

С жирами в организм поступают жирорастворимые витамины А, D, Е. Витамины и жиры необходимы, чтобы хорошо росли волосы, а кожа была здоровой, красивой и гладкой. И хотя установлено, что жиры могут образовываться из углеводов и белков, но они в полной мере ими не заменяются.



Жирные продукты – источник энергии, они участвуют в обогреве тела. В экстренных ситуациях запас жиров позволяет достаточно долго обходиться без еды. Особенно необходимы жиры жителям северных широт. При низкой окружающей температуре необходимо ежедневно утром съедать небольшой кусочек сливочного масла или какой-то другой сытной пищи.

Накапливаясь в подкожной клетчатке и ткани, окружающей внутренние органы, жиры обеспечивают теплоизоляцию организма. Тем самым уменьшается риск переохлаждения.

Недаром, основу рациона многих северных народов составляет жирная рыба. Народы Крайнего Севера реже страдают от атеросклероза и гипертонической болезни. Хотя и употребляют очень жирную пищу на протяжении всей своей жизни. Ученые связывают этот факт с пользой рыбьего жира и жесткими климатическими условиями этих стран.

В последние годы особое значение для здоровья человека придается полиненасыщенным омега-3-жирным кислотам, содержащимся в жирной морской рыбе, а так же в некоторых растительных маслах (оливковом, соевом, рапсовом, льняном, масле грецкого ореха) и омега-6-жирным кислотам (кукурузное и подсолнечное масло).

Это связано с тем, что за последние 50 лет в результате проведения искусственной и естественной селекции использования антибиотиков, гормонов изменился состав жировой ткани селекционных животных, что привело к уменьшению содержания в нем омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Усвоение жирных кислот Омега-3 при потреблении рыбы вдвое выше, чем при потреблении жира например тресковой печени, но, не зная об этом и многих других фактах, люди сегодня употребляют меньше полезных жирных кислот Омега-3, чем требуется для поддержания здоровья. И как следствие – снижение уровней содержания кислот Омега-3, приводящее с возрастом к разным заболеваниям.

Между тем, эти жирные кислоты содержатся в таких общеизвестных и доступных видах рыб, как, например, скумбрия и семга, сельдь. Именно семга и сельдь из северных вод богаты ценными кислотами «Омега-3», которые препятствуют развитию атеросклероза и снижают уровень холестерина в крови. Поэтому, к примеру, эскимосы Гренландии крайне редко болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и не страдают от тромбозов и тромбоэмболии.

Эти кислоты образуют в организме биологически активные вещества, которые при повышенном содержании в крови холестерина и триглицеридов способствуют их некоторому снижению. Причем, омега-3 преимущественно действуют на триглицериды, предупреждая сердечно-сосудистые заболевания, снижая уровень триглицеридов и препятствуя тем самым возникновению тромбов, а омега-6 – регулирует общий холестерин в крови.

Это жироподобное вещество, снискавшее в народе дурную славу, не только откладывается на стенках сосудов, приводя к инфарктам и инсультам, оно также регулирует проницаемость мембран клеток, участвует в образовании желчных кислот, гормонов половых желез и коры надпочечников, витамина D в коже. Главным источником образования холестерина в организме являются жиры животного происхождения.



Мало кто знает о том, что половые гормоны буквально «обожают» холестерин. Ведь он служит сырьем для производства всех гормонов, включая и половые стероиды. Другими словами, половые гормоны представляют собой не что иное, как видоизмененный холестерин. Частично он синтезируется в организме, частично должен поступать с жирной пищей. А если ее нет?!

Так появляются женщины, у которых «почему-то» пропало половое влечение, а нередко и сам менструальный цикл. Между прочим, современная безхолестериновая диета ведет к раннему климаксу у женщин. А ведь есть «целители», предлагающие голоданием лечить бесплодие! И находятся доверчивые дамы, следующие этим, с позволения сказать, «оздоровительным» рекомендациям!

Однако, при избытке холестерина в пище, а значит и в крови, он может оседать на внутренних поверхностях кровеносных сосудов. Это нарушает питание клеток сосудистой стенки и приводит к разрастанию в этом месте соединительной ткани, а также оседанию солей кальция. В результате формируется так называемая «атеросклеротическая бляшка». При этом суживается просвет сосуда, увеличивается плотность сосудистой стенки (дальнейшее нарушение питания), уменьшается эластичность, увеличивается хрупкость сосудов. Этот процесс развивается постепенно, часто начинаясь уже в детском возрасте, а после сорока типичен для всего городского населения.

И поэтому, хотя значение холестерина для жизнедеятельности организма огромно, однако при малоподвижном образе жизни, когда интенсивность обмена веществ снижена, (ожирение, атеросклероз, и ряд других заболеваний) избыточное употребление холестерина и насыщенных жирных кислот усугубляет нарушенный обмен веществ. В этих случаях необходимо максимально ограничить количество холестерина в получаемой пище или использовать продукты, содержащие в своем составе вещества, нормализующие обмен жиров и холестерина. В этих продуктах они благоприятно сбалансированы с холестерином: творог, яйца, морская рыба и т.д.

Так, например, свиное сало, до настоящего момента было под запретом у диетологов в связи с высоким содержанием жиров, и внушало ужас всем приверженцам здорового образа жизни. Но достижения науки существенно расширили познания человека в области пищевой ценности этого продукта. Как оказалось, свиное сало содержит арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным жирам и является одной из незаменимых жирных кислот. Она входит в состав клеточных мембран, является частью фермента сердечной мышцы, а также участвует и в нормализации холестерина! Доказано также, что биологическая активность сала в пять раз выше, чем у сливочного масла. Если употреблять в пищу сало в разумных пределах, то арахидоновая кислота будет проявлять свои противоатеросклеротические свойства. Усиливать действие этого продукта способны свежие овощи с яблочным уксусом. Так что свиной шашлычок, замаринованный на яблочном уксусе, вполне приемлем для больных с повышенным содержанием холестерина. Конечно, во всем важна мера!

Таким образом, обе группы жиров омега-3 и омега-6-кислоты в равной степени необходимы для организма.

Не так давно были получены результаты нескольких научных исследований, проведенных в США, Великобритании и Израиле, указывающих на то, что увеличение приема полиненасыщенных жирных кислот омега-3, оказывает выраженное влияние на депрессивные состояния и нарушение мозговой деятельности человека.

«Некоторые продукты питания помогают мозгу вырабатывать химические вещества, которые позволяют нам чувствовать себя более спокойными, счастливыми, ясно мыслить», – заявляет доктор Кристин Альберт из Harvard University Medical School, автор исследования, подтверждающего то, что диета, богатая кислотами Омега 3, резко снижает вероятность инфарктов.

Установлено, что двумя основными химическими веществами, влияющими на психику человека, являются серотонин и допамин. Серотонин снижает напряжение и вызывает ощущение спокойствия и счастья. Следствием низкого уровня этого вещества становится депрессия, чувство тревоги, грусти и усталости. Допамин влияет на остроту ума и вызывает такие рефлексы, как способность чувствовать боль и удовольствие. Обе эти субстанции вырабатываются в мозге при помощи аминокислот, присутствующих в еде. Они вырабатываются при помощи л-триптофана, содержащегося в белках телятины, баранины, свинины, курятины и сои. Но для того, чтобы все эти «вещества счастья» начали действовать, мозгу также необходимы витамин С, цинк, фолиевая кислота и, прежде всего, комплекс Омега 3.

Этим фактом, вероятно, объясняется то, что японцы и финны, которые едят рыбу каждый день, в наименьшей степени подвержены депрессии.

Омега-3 жирные кислоты хороши не только для борьбы с атеросклерозом и сохранения в отличном состоянии сердечно-сосудистой системы. Они чрезвычайно эффективно защищают от развития болезни Альцгеймера, отнюдь нередкого заболевания, приводящего к тяжелому поражению интеллекта, функций познания и памяти, гибели человека.

Доктор Hye-Kyeong Kim и коллеги (Shilim-dong, Kwanak-gu) выяснили, что докозагексаеновая кислота, содержащаяся в жире морских рыб, предотвращает накопление жира в организме. Добавление докозагексаеновой кислоты достоверно предотвращало дифференцировку преадипоцитов (предшественников жировых клеток) в зрелые клетки. Кроме того отмечалось подавление последующего накопления липидов внутри адипоцитов (жировых клеток). Эта кислота нарушает дифференцировку преадипоцитов, может регулировать содержание жировой ткани в организме, особенно в периоды ее активного роста (в первые 6-12 месяцев после рождения ребенка и в период пубертатного созревания 10 – 16 лет). В этом возрасте наиболее целесообразно использование в рационе питания различных сортов рыбы. Однако, это не означает, что употреблять жирную рыбу в пищу следует без ограничений!

Растительное масло, почему-то называемое в народе постным, на самом деле содержит жира больше, чем любое сливочное масло. Этим я хочу подчеркнуть, что не стоит злоупотреблять не только животными, но и растительными жирами, так как и их избыток нарушает липидный обмен и отравляет организм продуктами их окисления. Не все знают, что жиры растительного происхождения легче усваиваются и быстрее попадают в жировую клетку (адипоцит), чем жиры животного происхождения. Скорее всего, это связано с эволюционным развитием, из-за травоядности первобытного человека.

Относительное исключение, пожалуй, составляет только оливковое масло, относящееся к отдельному классу Омега-9 жирных кислот. Оно содержит довольно много мононенасыщенной олеиновой кислоты (75%) (ее в оливковом масле содержится в 3,5 раза больше, чем в любом другом), которая меньше окисляется и оказывает благоприятное влияние на холестериновый обмен и на состояние жел-



чевыводящих путей. Нормализует липидный обмен. Следовательно, это масло может быть использовано в чуть больших количествах. К тому же исследования, выполненные в Северо-Западном университете Чикаго, показывают, что олеиновая кислота снижает риск возникновения злокачественных опухолей, и повышает эффективность их лечения. Эти результаты были в свое время опубликованы в журнале «Annals of Oncology».

Как выяснили чикагские ученые, олеиновая кислота подавляет активность ракового гена под названием «Her-2/neu»: выработка белка, вызывающего рак молочной железы, снижается на 46%. А тем, кому все же «посчастливилось» заболеть, оливковое масло может частично помочь избавиться от опухоли – оно повышает эффективность известного лекарства «герцептина», которое спасло жизнь тысячам пациенток.

Оливковое масло содержит меньше незаменимых жирных кислот и витамина Е, чем некоторые другие растительные масла, но зато оно хорошо влияет на пищеварительную систему организма. Если желудок и кишечник – ваши слабые места, то оливковое масло поможет обеспечить нормальную работу этих органов. К сожалению, в этом масле отсутствуют некоторые важные для нашего организма кислоты. Но эти самые кислоты есть в рапсовом и соевом масле. Рекордсменом же по содержанию незаменимых жирных кислот является – льняное масло. Однако, его производят в очень малых количествах, и найти его гораздо труднее, чем масло других видов. Употреблять льняное масло надо с осторожностью – его передозировка или несвежесть могут привести к пищевому отравлению.

«Тяжелым» продуктом для организма и, в частности для печени, является пальмовое масло, которое, благодаря рекламе, стало особенно популярно в последнее время. Оно входит в состав некоторых сортов шоколада и «одноразовой» лапши. Поэтому продукты с пальмовым маслом не должны присутствовать на Вашем столе.

Подсолнечное масло обладает многими полезными свойствами и содержит в изобилии витамины А, D и Е.

К сожалению, многие недооценивают пользу подсолнечного масла, предпочитая ему только «заморские» масла: оливковое, миндальное, кунжутное и т.д. И совершенно напрасно! В подсолнечном масле больше ценных элементов, чем во многих других маслах. Витамина Е, например, в подсолнечном масле в 12 раз больше, чем в оливковом. Старайтесь употреблять только нерафинированное масло, поскольку в нем содержится важное антихолестериновое соединение – лецитин. В очищенном (рафинированном) масле оно отсутствует.

Животный жир, от которого не следует отказываться полностью – молочный. В нем содержится около 20 жирных кислот высокой биологической ценности. Лучше всего усваиваются кисломолочные продукты средней жирности.

Я хочу подчеркнуть, что не стоит останавливать свой выбор на каком-то одном виде масла. Надо правильно чередовать растительные масла.

Например, на оливковом и рапсовом масле можно жарить. Соевое и подсолнечное масло лучше использовать для заправки салатов, потому что термическая обработка делает эти виды растительного жира токсичными.

Разумеется, все, сказанное выше, касается только качественного продукта – того, который получается, к примеру, после первого отжима оливок или семечек. Масла, полученные способом холодного прессования, считаются



самыми полезными. При таком способе обработки семена не нагреваются, а просто обрабатываются механическим путем. Поэтому конечный продукт содержит все витамины и биологически активные вещества. Установлено, что жирные кислоты - *in-saturi*, имеющиеся в оливковом масле Extra Virgin, очень похожи на жиры, входящие в состав материнского молока. Оливковое масло высшего качества Extra Virgin усваивается на 100%! Но такое масло плохо хранится и быстро мутнеет.

В результате горячего прессования семена масличных культур нагреваются, а потом идут под механический пресс. Такое масло имеет яркую окраску, да и хранится оно достаточно долго. А еще золотистая жидкость имеет насыщенный аромат. Объясняется это тем, что в процессе изготовления отсутствует дезодорирование, которое направлено на удаление летучих и ароматических веществ.

Нерафинированное масло наиболее полезно для «внутреннего употребления», так как в нем сохраняются все природные компоненты: витамины, ферменты и другие биологически активные вещества. Готовить пищу на нерафинированном масле не рекомендуется, так как при высокой температуре в нем образуются токсичные соединения.

На сегодняшний день самым распространенным способом получения масла считается экстракция, когда семена обрабатываются органическими растворителями (типа ацетона), которые впитывают в себя жиры. Потом эта субстанция, на вид напоминающая грязную сметану, подвергается многоуровневому очищению, в результате которого и получается масло. Его конечные свойства во многом зависят от способов и степени очистки.

Попытка сэкономить может закончиться плачевно: низкосортные масла, как известно, порой не только лишены целебных свойств, но и содержат канцерогенные вещества.

Еще одним полезным свойством полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся, например, в масле орехов корейского кедра, является стимуляция секреции двух гормонов, подавляющих аппетит. Иными словами, масло кедровых орехов существенно влияет на чувство голода. Наибольший эффект наступает через 30 минут.

В организме на 60% возрастает содержание холецистокинина и на 25% - глюкагон-подобного пептида-1. Эти гормональные изменения сохраняются около четырех часов. Холецистокинин и глюкагон-подобный пептид-1 посылают мозгу сигналы о насыщении. Через полчаса после употребления кедровых орехов аппетит уменьшался на 29%, а «ожидаемое количество пищи» - на 36%.

Не так давно американскими учеными было проведено исследование, подтверждающее позитивное влияние грецких орехов на уровень холестерина и скорость липидного обмена. По их мнению, именно грецкие орехи должны служить легким перекусом в течение дня, а также содержаться в ежедневных блюдах. Правда, следует помнить, что рекомендуемая суточная норма потребления орехов составляет 20-28 граммов!

Хотя большинство считает, что любые жиры, даже заправка к салату, есть нечто, портящее фигуру и здоровье, однако, приправы и заправки к салатам и овощным блюдам на основе оливкового масла, очень полезны. Небольшое количество жира со свежими овощами помогает организму усваивать антиканцерогенные соединения, такие, как ликопен, альфа и бета каротины.

Если потреблять овощи без жиров, то организм не сможет усвоить эти спасительные вещества, предотвращающие развитие рака и заболевания сердечно-сосудистой

системы. 10-20 граммов оливкового масла или 1-2 столовых ложки к салату могут стать вполне адекватной дозой для поддержания здоровья на должном уровне. Любителям добавлять в салат сыр, ветчину, жареную курятину, яичный желток, и авокадо следует отказаться от салатных заправок, у них лимит жиров будет уже исчерпан.

Если Вы предполагаете, что в основном блюде Вашего стола тоже будут жиры, то в салат масло лучше не добавлять – все хорошо в меру. Как и во многих других ситуациях, истина всегда где-то посередине.

Сегодня многие врачи-диетологи абсолютно убеждены, что одна из главных причин избыточного веса это излишнее потребление жиров.

Почему же жиры часто способствуют прибавке веса?

С одной стороны, избыточное потребление жирной пищи - действительно прямой путь к ожирению, с другой стороны, резкое ограничение и, тем более, полный отказ от жиров, - это нарушение всасывания жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К, - это проблемы с синтезом в нашем организме гормонов, других биологически активных веществ. Поскольку желчный пузырь выделяет желчь только при поступлении в двенадцатиперстную кишку жиров, то при полном отказе от их ежедневного употребления Вы рискуете получить застой желчи, что неминуемо приведет к образованию камней в желчном пузыре.

А потому, перефразируя известные старшему поколению детские стихи, скажем, что продукты всякие нужны, продукты всякие важны, главное правило – во всем знать меру!

Какова же эта мера?

Еще в 1987 году доктор J.-P. Flatt (University of Massachusetts, Boston) высказал предположение о том, что чрезмерное потребление жиров даже в пределах нормального среднесуточного рациона может являться причиной увеличения жировой массы тела. При этом масса тела остается стабильной, если доля энергии, потребляемой в виде жира равна доле энергии, получаемой организмом при окислении жиров. То есть количество поступившего с пищей жира не должно превышать количество жиров, окисляющихся в организме. Если же количество жира в пище превосходит возможности его окисления, то избыток жира будет накапливаться в жировой ткани независимо от общего количества энергии полученной с пищей.

Проще говоря, одной из главных причин развития ожирения можно считать превышение количества потребляемых жиров над возможностями организма по их окислению!

Рекомендуемая норма потребления жира, ориентированная на человека, не страдающего ожирением, имеющего нормальный вес, составляет 30% от суточной калорийности. В пересчете на мужчину, не занятого физическим трудом, это составляет 95 г жира в сутки. Усредненная рекомендуемая норма для женщины - 70-80 г. Однако, мы уже знаем, что снижение веса в ходе диетотерапии, сопровождается снижением способности организма к окислению (расщеплению) собственных жиров. Следовательно, ограничивая до минимума потребление жиров с пищей и понижая уровень инсулина в крови, мы тем самым дополнительно стимулируем окисление запасов собственных жиров организма. При этом не позволяем депонироваться поступающим с пищей жирам.

Иными словами, пациент, проходящий курс лечения ожирения, должен сократить суточное потребление жиров как минимум вдвое, до 30-40г\сутки.

Не так давно Сотрудники Национального центра изучения приматов США, под руководством Майкла Каули (Michael Cowley), выяснили, что постоянное чрезмерное употребление жиров может лишить головной мозг чувствительности к гормону насыщения лептину, в результате чего организм утрачивает контроль над объемом жировых отложений. Механизм этого процесса удалось установить в ходе экспериментов со страдающими ожирением мышами.

В организме млекопитающих гормон лептин, подавляющий аппетит, вырабатывается жировыми клетками. Теоретически, увеличение объема жировой ткани должно приводить к повышению уровня лептина и, как следствие, к снижению аппетита. На практике этого, однако, не происходит. Не принесли ожидаемых результатов и экспериментальные методики лечения ожирения инъекциями лептина.

В своем исследовании ученые использовали генетически идентичных мышей, получавших либо низкокалорийный корм, либо пищу с повышенным содержанием жиров. Как и ожидалось, низкокалорийная диета не привела к увеличению веса грызунов. В то же время, ожирение развилось только у части мышей, получавших жирную пищу, остальные животные по-прежнему сохраняли нормальный вес.

Исследовав гипоталамус страдавших ожирением грызунов, ученые обнаружили, что клетки этого отдела головного мозга утратили чувствительность к лептину. Кроме того, в этих клетках были обнаружены отложения вещества под названием SOCS-3, блокирующего действие гормона насыщения. Ничего подобного не наблюдалось в мозге животных, сохранивших нормальный вес, независимо от того, какой корм они получали.

В ходе последующих экспериментов выяснилось, что мыши, переведенные на диету с тем же содержанием калорий, но пониженным содержанием жиров, быстро теряют вес. Клетки гипоталамуса этих животных вновь начинали реагировать на повышенные уровни лептина.

По мнению Майкла Каули, результаты исследования указывают на то, что ожирение имеет более серьезные биологические основания, нежели простая атрофия воли, которая, якобы, мешает людям с избыточным весом ограничить себя в еде. В то же время весьма обнадеживающим представляется тот факт, что приводящие к ожирению изменения головного мозга оказываются обратимыми, по крайней мере, у мышей.

Но бывает и другая крайность. В погоне за красивой фигурой многие женщины стремятся вообще отказаться от жиров. В итоге за это расплачиваются собственным здоровьем и ... лицом. Кожа лица становится сухой, шелушащейся и безжизненной. При ежедневном потреблении менее 20 г жиров кожа просто не может себя увлажнять, а организм не усваивает многие жизненно необходимые витамины.

Но как рассчитать количество жиров? Ведь в обычных продуктах питания входящих в ежедневный рацион содержится очень много скрытых жиров. Достаточно привести как пример некоторые виды колбасных изделий, в которых содержание жиров доходит до 80%. А сколько жиров мы используем при жарке и сколько из них остается после этого на сковородке?

Действительно, рассчитать все самостоятельно довольно сложно. И если есть такая возможность, лучше на первых парах обратиться за помощью к диетологу. Врач грамотно составит индивидуальный рацион и выдаст Вам уже готовое меню. Если нет – приучайтесь каждый раз изучать состав покупаемых продуктов, скрупулезно подсчитывая именно жиры.

Углеводы.

В последние годы все начали непримиримую борьбу за сокращение жиров в своем ежедневном рационе. Мы со скрупулезностью подсчитываем количество съедаемого жира, уменьшая его до нуля, перестаем есть сыр, молоко мясо и начинаем все активнее употреблять соевые продукты и обезжиренные йогурты но в результате..... все равно ничего не добиваемся. И никто при этом не задумывается, что перестать есть жир - это не значит избавиться от его образования в организме, ведь углеводы тоже с успехом превращаются в подкожный жир при определенных условиях. Какие это условия и как они трансформируются в подкожный жир, я постараюсь рассказать Вам в этой главе.

Между врачами - диетологами разгораются жаркие споры о том, вреден или нет сахар. Многие утверждают, что связь ожирения и излишнего потребления сахара и сладкого не доказана. Но на самом деле это не совсем верно. Если Вы спросите ученого - биохимика, он Вам легко расскажет, как сахар способен трансформироваться в жиры. Ведь подкожный жир образуется не только из съеденных нами жиров, но еще и из углеводов. И в первую очередь - из сахара. Отрицать этого не может ни один серьезный ученый.

Запугали нас углеводами: дескать, от них все наши беды, это они, проникая в организм, немедленно превращаются в жиры и откладываются, где ни попадя. Наслушивается худеющий человек подобных страшилок и боится даже самого этого названия - углеводов. А зря. Секрет здоровой пищи состоит не в том, чтобы исключить из нее тот или иной продукт и уж тем более не следует отказываться от целого класса пищевых веществ. Более того, современные диетологи считают: для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы минимум 10 процентов меню составляли углеводы. Но важно, не сколько, а какие!

Со второй четверти 20-го столетия в повседневный рацион человека вошел ранее им никогда не виданный продукт – сахар рафинад (выделенный при помощи сложного химико-технологического процесса чистый углевод).

Позже произошла индустриальная революция, в результате которой продукты стали качественно перерабатываться на специальном оборудовании, в том числе, и для получения сахара. Вся современная западная пищевая индустрия нацелена на то, чтобы выпускать ещё больше продуктов с ярко выраженным вкусом. «Языковое» наслаждение от них, своеобразный пищевой оргазм, постоянно подчёркивается в рекламных роликах – всеми этими причмокивающими и облизывающимися людьми. Противостоять такому натиску очень трудно. Но можно и нужно!

Хочется сказать несколько слов о самой технологии получения чистого, белого, столь любимого в народе, сахара.

Вы, быть может, слышали о том, что при производстве сахара используют костную муку, так вот, используется не костная мука, а животный уголь, получаемый при вакуумном сгорании костей. Зрелище не из приятных!

Костный уголь является наполнителем фильтрующего материала сахарочистных фильтров. Адсорбционная способность животного угля значительно выше, чем рас-

тительного. Кроме того, текучесть жидкости (сахарного сиропа) через них значительно выше, чем у растительных фильтров. Это и решило сферу применения животного угля.

В общем, животный или костный уголь - это пережженное в уголь мясо, кости и кожа убитых животных. Именно через этот «крематорий» и фильтруют белый сахар – рафинад.

Мало того. Генетически (эволюционно) человеческий организм просто не приспособлен к переработке, расщеплению до уровня чистой глюкозы такого количества сахара рафинада. Именно это во многом определило лавинообразное увеличение частоты специфических заболеваний, еще сто лет назад почти не встречающихся. И первым в ряду этих заболеваний стоит сахарный диабет.

Похоже, это только начало, поскольку явные проявления этой патологии наблюдаются пока лишь у тех, у кого функции поджелудочной железы оказались самым «слабым звеном» в организме.

Так что же такое углеводы?

Существуют три основных их формы: крахмалы, сахара и клетчатка. Сахара - так называемые простые углеводы, они быстро перевариваются организмом, и их избыток немедленно идет в жир. Сложные углеводы - крахмалы и клетчатка - расщепляются медленнее, так что создают в организме дополнительный энергетический запас. Кроме того, крахмалы и клетчатка, как известно, необходимы человеку для полноценного пищеварения.

Чтобы Вам проще было ориентироваться, попробуем дать углеводам единую формулировку. Можно сказать, что это вещества, которые в процессе обмена превращаются в глюкозу.

Как я уже говорил, с пищей в организм поступают простые и сложные, усвояемые и неусвояемые углеводы. Основными простыми углеводами являются глюкоза, галактоза и фруктоза (моносахариды - одна молекула), сахароза и лактоза (дисахариды - две молекулы). Сложные углеводы это крахмал, гликоген, клетчатка, пектины, гемицеллюлоза (полисахариды содержат 10 и более молекул).

Вовсе не обязательно запоминать все эти названия. Важно понять, что углеводы - это не только сладкие пирожки конфеты и сахар. К углеводам относится и крахмал картофеля и клетчатка овощей и пектины яблок.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона большинства людей и обеспечивают 50-60% энергопотребностей человека. Они содержатся в той или иной мере почти во всех продуктах питания. Среднестатистический европеец, к которым можно отнести и россиян, потребляет ежедневно около 20 чайных ложек скрытого сахара. Это равносильно тому, что, готовя обед, Вы каждое блюдо щедро посыпали бы столовой ложкой сахара. Эти дополнительные сахара поступают в наш желудок из газированных напитков и фабричных соков, десертов, глазированных хлопьев, подслащенных молочных продуктов и, в общем-то, из любой не домашней еды.

Даже несладкой! Например, из кетчупа или горчицы.

В тоже время ежедневно среднестатистическому человеку следует потреблять не более 10 кусочков сахара. Так вот, в маленькой пол-литровой бутылочке газировки содержится суточная доза! А если Вы выехали на пикничок за город? Маленькими бутылками явно не обойдемся, нам подавай двухлитровые. Как говорится, выводы делайте сами.

Возьмем, к примеру, такой любимый населением продукт как диетический йогурт. Но знаете ли Вы, что даже диетический йогурт с заменителями сахара все еще содержит около 6 граммов чистых сахаров в виде лактозы. Кроме лактозы, сахар так же скрывается под именами: глюкоза, фруктоза, сахароза, кукурузный сироп, мед, патока, декстроза, галактоза, мальтоза и т.д.

То есть, даже если на этикетке значится «без сахара» или «без добавления сахара», то это означает только, что сахара, как такового, не было добавлено при переработке продукта. Мед, к примеру, за сахар вообще не считается. А ведь гликемический индекс (способность повышать содержание сахара в крови) меда более высокий, чем сахара, поскольку натуральный мед почти наполовину состоит из быстро всасывающейся глюкозы.



Даже простая школьная арифметика должна бы подсказать, что такого огромного количества свежих фруктов для производства такой массы дешевых «натуральных» йогуртов, безусловно, не хватит. Оказывается, в такую «фруктовую массу» попадает все, что угодно, но только не свежие фрукты. В лучшем случае, в них добавляют ягодные отжимки (сок идет на другие нужды). Обычно этот продукт состоит из крахмала, растительного белка (соевого или какого-либо другого) и воды. И ни о каком молоке или сливках и речи нет!

Затем в это жуткого цвета и запаха варево добавляются химические пищевые красители и ароматизирующие вещества. А в хваленых кусочках свежих фруктов при ближайшем рассмотрении можно увидеть куски цветного пищевого желатина.

Из-за хронической нехватки и дороговизны фруктов, овощей и других натуральных продуктов сотрудники химических концернов в ближайшее время без работы не останутся. Сегодня вкусообразующие вещества со сложной химической структурой стали главным компонентом практически всех пищевых продуктов – от овощных консервов до колбас.

Здоровому организму природный сахар необходим. Физиологическая потребность взрослого человека – 30-50 гр (содержание во всем выпитом и съеденном за день). Именно такое количество не только не повредит, но и зарядит организм энергией. Сахар и сладости повышают эффективность умственной деятельности, стимулируют выработку гормонов радости, поэтому могут служить своеобразным лекарством в периоды депрессии и хандры. Углеводы необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют некоторые гормоны и ферменты, секреты слюнных и других желез.

Сочетание белков с углеводами снижает общий гликемический индекс. С одной стороны, белки замедляют всасывание сахаров в кровь, с другой стороны, само присутствие углеводов способствует наилучшей усвояемости белков.

В норме организм должен получать углеводы в основном из продуктов растительного происхождения. Так было всегда! На протяжении всего эволюционного пути в процессе многовековой истории человеческий организм получал углеводы только из цельных продуктов растительного происхождения. Суточную потребность взрослого человека вполне можно обеспечить включением в рацион двух блюд из круп, макарон или бобовых.

Потребность в углеводах определяется величиной энергетических затрат. Чем интенсивнее физическая нагрузка, больше объем мышечной работы, тем значительней

потребность в углеводах. Для здоровых мужчин не занятых физическим трудом и женщин составляет около 5 г в сутки на 1 кг нормальной массы тела. О том, как вычислить эту «нормальную» массу тела у больных с ожирением, мы поговорим в дальнейшем подробнее. Пока хочу лишь пояснить, что под нормальной массой тела подразумевают тот вес тела больного, который должен был бы быть у него в норме, то есть если бы он избавился от всего лишнего жира.

Овощи и фрукты по содержанию в них углеводов делятся на три группы.

Первую группу составляют сырые овощи, в 100 г которых содержится не более 5 г углеводов.

К ним относятся: огурцы, помидоры, капуста белокочанная и цветная, кабачки, тыква, баклажаны, салат, щавель, шпинат, спаржа, редис, укроп, сельдерей (зелень), лук зеленый, листья цикория. Мало углеводов содержится и в грибах. Применительно к этим продуктам можно не заниматься расчетом их пищевой ценности с точки зрения лимита углеводов.

Овощи из второй группы содержат в 100 г свежей массы от 5 до 10 г углеводов.

Это: морковь, репчатый лук, редька, свекла, брюква, бобы, петрушка, сельдерей (корень), цитрусовые (апельсины, грейпфруты, мандарины), большинство сортов яблок, клубника, смородина черная и красная, брусника, малина, абрикосы, груши, айва, персики, дыня. Этих овощей и фруктов, без учета в углеводной квоте, разрешается съесть до 200 г в день. Фруктоза, содержащаяся в них, стимулирует деятельность головного мозга, причем делает это очень мягко.

Наконец, к третьей группе, с содержанием более 10 г углеводов в 100 г продукта относятся: картофель, зеленый горошек, из фруктов - бананы, виноград, ананасы, некоторые сладкие сорта яблок, финики, инжир. Овощи и фрукты третьей группы я бы рекомендовал временно исключить из рациона питания больных ожирением.

Ежедневная норма углеводов, поступающих в организм с фруктами, не должна превышать 50 г (речь идет о 50 г углеводов, а не о 50 г фруктов).

В овощах, фруктах и ягодах содержится клетчатка, которая практически не переваривается и не усваивается организмом. В то же время, она способствует тому, что углеводы, содержащиеся в этих продуктах, всасываются и усваиваются организмом более медленно, не вызывая резкого повышения уровня сахара в крови.

Простые углеводы, а также крахмал и гликоген, усваиваются очень хорошо, а главное – быстро. Особенно быстро всасывается из кишечника глюкоза, медленнее - фруктоза. Главными их источниками в природе являются фрукты, ягоды, некоторые овощи, а также мед. Да, мед – это кладезь полезных веществ. Он содержит глюкозу, фруктозу, сахарозу и различные биологически активные продукты. Его часто используют в лечебных целях, особенно в народной медицине. Однако, если все было бы так просто...

Мед обладает многими недостатками простых сахаров и не слишком полезен при диабете и ожирении. Детям до 1 года вообще не следует давать продукты, содержащие мед.

Глюкоза и фруктоза наиболее быстро усваиваются и используются в организме как источники энергии, а также для образования гликогена (резервного углевода) в печени и частично в мышцах. Поступая в организм, глюкоза за счет расщепления углеводов преобразовывается в гликоген представляющий собой полимерные цепочки из молекул глюкозы. Далее гликоген по мере необходимости превращается в печени

в ту же глюкозу, а в мышцах расщепляется до лактата. Этот процесс называется гликогенолиз и благодаря нему подпитываются не только мышечные клетки, но и мозг.

Но в норме печень может разместить всего 90 г гликогена, остальной гликоген депонируется в мышечной ткани, но его запасы там тоже не велики. В случае если поступление углеводов за один прием пищи превышает 90 г (редкие, но обильные приемы пищи), либо имеет место постоянное переедание, приводящее к систематическому излишнему поступлению глюкозы, печень переполняется гликогеном и углеводы начинают уже трансформироваться в жиры. Если такой образ жизни ведется достаточно долго, то наступает момент, когда клетки печени (гепатоциты) переполнены гликогеном и жиром. В гепатоцитах уже просто физически не остается места для размещения очередной дозы глюкозы, все поступающей и поступающей вместе с излишками пищи.

Чтобы хоть как-то освободить место для поступлений глюкозы из крови, печень вынуждена быстро перерабатывать глюкозу в жиры и пополнять им жировые запасы организма. Из-за излишнего поступления глюкозы, которая практически не расходуется организмом (малоподвижный образ жизни и переедание), печень превращается в своего рода генератор жировых запасов, эта функция гепатоцитов становится доминирующей, и очень скоро практически все клетки печени оказываются заполненными преимущественно жиром. Запасы невостробованного гликогена уменьшаются до минимума.

Таким образом, и развивается ожирение печени (стеатоз печени).

Теперь любое, даже нормальное поступление углеводов из пищи приведет к тому, что в крови будет подниматься уровень глюкозы. Он поднимается просто потому, что печень уже не может больше трансформировать глюкозу у себя - в гепатоцитах. Законное место глюкозы уже занято жиром.

Запасы гликогена в печени и мышечной ткани невелики. Всего - около 450 г. Этого запаса гликогена, при отсутствии поступления углеводов с пищей, хватает только на то, чтобы обеспечивать организм глюкозой и энергией в течение 1 – 2 дней.

Это следует учитывать, так как глюкоза является единственным незаменимым источником энергии для нервной ткани, особенно для мозга.

Вообще на сегодняшний день известны три основных источника для поддержания энергоактивности нашего организма:

1. Это сахар в виде глюкозы,
2. Жиры в виде жирных кислот.
3. И, так называемые, кетоновые тела. Это группа органических соединений, являющихся промежуточными продуктами жирового, углеводного и белкового обменов.

Важной особенностью человеческого организма является то, что, хотя некоторые органы способны использовать все эти три вида «топлива» для обеспечения своей жизнедеятельности, нервные клетки и эритроциты могут работать исключительно на глюкозе.

Вы, наверное, слышали о гипогликемической коме. При быстром снижении уровня глюкозы в крови, нервные клетки просто погибают в течение десяти минут. Поэтому при резком ограничении продуктов, ее содержащих, начинает появляться вялость, сонливость и другие проявления торможения деятельности нервной системы.

В отсутствии какой бы то ни было еды, уровень сахара в крови заметно снижается, что и выражается поначалу во все возрастающем аппетите. Снижение содержания глюкозы в крови является сигналом организму о необходимости что-нибудь съесть, то есть глюкоза участвует в регуляции аппетита, и это надо обязательно учитывать при составлении рациона питания, направленного на снижение веса.

За счет расщепления гликогена (гликогенолиз) возможно поддерживать концентрацию сахара в крови на относительно постоянном уровне до тех пор, пока запасы гликогена в печени и в мышцах не иссякнут, а происходит это приблизительно через сутки.

Запуск гликогенолиза (распада гликогена) инициируется рядом гормонов, главные из которых глюкагон и адреналин. Из препаратов этот процесс могут активизировать эфедрин, амфетамины и ... кофеин!

Кофеин представляет собой разновидность метилксантиновых соединений, содержащихся в более чем 60 растительных продуктах, но в достаточном количестве находится только: в листьях чая и зернах кофе. При этом кофеин чая связан с танином, поэтому его действие мягче, чем действие кофеина кофе. В этом есть свой позитив – чай не вызывает зависимости, как это нередко происходит с кофе.

Кофеин снижает свертываемость крови, активизирует процессы тканевого окисления. При этом усиливается распад гликогена. Усиление распада гликогена приводит к повышению содержания в крови сахара. А когда запасы его истощаются, начинается распад жиров. Поэтому кофеин обладает способностью опосредованно стимулировать распад подкожного жира и увеличивать содержание в крови жирных кислот. Эта способность кофеина активизируется еще больше при физической нагрузке. Увеличение в крови сахара и жирных кислот - одна из причин появления ощущения бодрости и прилива энергии.

Именно поэтому я часто рекомендую своим пациентам проводить аэробную нагрузку по утрам, на «голодный желудок», когда запас гликогена минимален. И обязательно при этом выпив чашечку черного крепкого кофе.

Утренний прием кофеина позволяет избежать нарушения суточных биоритмов человеческого организма. Кофеин помимо своей способности увеличивать выделение желудочного и кишечного соков резко усиливает перистальтику кишечника. Продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту ускоряется. Пища не успевает полностью перевариться. Как результат развиваются гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Белковые компоненты пищи начинают гнить, а углеводные - бродить. По этой причине ни в коем случае нельзя запивать пищу чаем или кофе. Эти напитки следует пить отдельно, как минимум за час до основного приема пищи. Хотя даже в этом случае, продвижение пищи будет ускорено.

Кофеинсодержащие напитки нельзя употреблять людям с постоянно повышенным кровяным давлением, а также страдающим заболеваниями сосудов и атеросклерозом. Из-за наступающего после приема кофеина повышения кислотности он не рекомендуется тем, кто страдает гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки.

Для здорового человека безопасной разовой дозой считается 100-200 миллиграммов кофеина. Максимально допустимая суточная доза – 1000 миллиграмм кофеина (1000 миллиграмм = 1 грамму). При этом в чашке чая содержится максимум – 85 миллиграмм кофеина. Соответственно 12 чашек чая в сутки Вам не повредят. Но в таком количестве чая и нет необходимости.

С кофеином все ясно. Он содержится в кофе, чае, кока-коле... От него еще никто не умирал. Ну а что насчет эфедрина? Как-никак он запрещен МОКом. Хорошее не запретят!?

Эфедрин для здоровья не опасен, но по действию напоминает известные «диско-течные колеса»: энергия так и прет, усталости никакой - пляши хоть до утра.

Эфедрин - это одно из тех редких растений, которые содержат алкалоиды. По своему действию на человека алкалоиды разнятся: есть наркотики, есть яды. А вот эфедрин содержит алкалоиды, которые резко повышают мышечную энергетику. Один из алкалоидов так и называется - «эфедрин».

Когда речь заходит о препаратах способствующих похудению, понятия «действенность» и «безвредность» часто оказываются антиподами. Зная это, ученые подвергли эфедрин всестороннему изучению. Так на свет родился научный труд в 195 страниц под названием «Оценка безопасности и определение максимально допустимого уровня применения эфедры». По данным независимых исследователей, добавка с натуральной эфедрой может считаться безвредной, если ее суточная доза содержит не более 90 мг эфедринных алкалоидов. Наиболее эффективной оказалась формула кофеин/эфедрин, но эффективность препарата можно еще больше повысить, если попутно забросить в рот таблетку... аспирина.

Эфедрин противопоказан при следующих диагнозах: коронарный тромбоз, диабет, глаукома, заболевания сердца, гипертония, все болезни щитовидной железы, нарушение мозгового кровообращения, феохромоцитома (разновидность рака надпочечной железы, выделяющей эпинефрин), увеличение простаты. Особенно опасен эфедрин при поражении почек. Не рекомендуется принимать пищевые добавки с эфедрой тем, кому прописаны лекарства с эфедринными алкалоидами; кроме того, эфедрин противопоказан тем, кто принимает лекарства, в состав которых входит моноаминоксидаза. Далее, эфедрин не следует принимать детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, а также людям пожилого возраста.

Побочные эффекты, вроде повышенной нервозности или учащенного сердечного ритма, носят временный характер, однако они могут наложиться на неизвестную вам самому сердечную патологию или патологию почек. В связи с этим, не стоит экспериментировать с эфедрином на фоне повышенных жизненных стрессов, и без того обостряющих все внутренние хвори. Тем более что этот препарат в отличие от кофеина запрещен к продаже на территории России.

Надо всегда помнить, что полнота часто сопровождается сердечными и почечными заболеваниями. Так что, взявшись ударно худеть с помощью кофеина и эфедрина, вы можете нарваться на свое скрытое заболевание. При приеме этих препаратов нужна особая осторожность! Лучше перед приемом проконсультироваться у врача, а он уж сам знает, как вас проверить на предмет возможных неполадок со здоровьем.

Но вернемся к гликогену.

Как же так!? Ведь после того как запасы гликогена иссякнут наши нервные клетки не погибают без глюкозы, на второй день голодания!?

Чтобы избежать столь опасной для нашей нервной системы гипогликемии (понижения уровня сахара в крови), организм начинает производить глюкозу из неуглеводных компонентов, запуская процесс под названием глюконеогенез. Процесс этот запускается и контролируется гормонами коры надпочечников – глюкокортикоидами и сводится к тому, что в «топку» идут белки собственных тканей организма.

Конечно, глюкозу можно получить из глицерина, входящего в состав жиров. Однако глицерин составляет только малую часть того, что получается при расщеплении жиров. В основном, в результате расщепления жиров получают различные жирные кислоты, из которых уже никакой глюкозы получить не удастся. Поэтому организму, лишенному поступления глюкозы, чтобы выжить ничего не остается, как использовать для производства глюкозы белки, точнее, набор из 10, так называемых, глюкогенных (из которых возможно получить глюкозу) аминокислот. Об этом мы уже говорили, когда разбирали значение белков. И теперь Вы, конечно, понимаете, что аминокислоты – слишком «дорогой товар» что бы, перерабатывать их в глюкозу. Это строительный материал для синтеза белков, тратить который, так сказать, «на дрова» было бы явно нецелесообразно.

Из этого следует вывод, что резкое ограничение поступления углеводов неминуемо приведет к разрушению белковой ткани организма. А, зная о значении белковой (мышечной) ткани в процессе сгорания жиров, мы понимаем, что допустить ее разрушения никак нельзя.

Но человеческий организм так уж устроен, что при одновременном поступлении с пищей и жиров и углеводов он старается в первую очередь переработать и получить энергию именно из углеводов, а жиры отложить «на черный день». При этом после еды в первую очередь в организме сгорают только что съеденные углеводы, далее в ход идут углеводы из запасов гликогена печени и мышц. Потом, если это необходимо, и энергозатраты не восполнены, доходит очередь и до только что съеденных жиров. И лишь далее, если это необходимо, начнет окисляться накопленный и отложенный жир. Как видите, путь к этим отложениям очень не близкий.

Можно сказать проще, что способность сжигать жиры уменьшается при употреблении больших количеств мучного и сладкого.

Организм старается в первую очередь сжечь углеводы (крахмал и сахар), как более эффективное горючее, приберегая жиры про запас. Если нагрузки на организм не велики и нет повода израсходовать съеденные жиры, они не исчезнут, а пополнят запасы жировой ткани, и вес увеличится. Собственно, в этом в норме и заключается основной жирогенный эффект углеводов.

Но есть другое, не менее важное, свойство углеводов влиять на жировой обмен. И происходит это за счет влияния их на выработку замечательного гормона – инсулина!

Инсулин и инсулинемический индекс.

Постоянный уровень концентрации глюкозы в крови поддерживается с помощью гормонов поджелудочной железы - инсулина и глюкагона.

Инсулин – это гормон белковой природы, образующийся бета-клетками, так называемых островков поджелудочной железы.

Интенсивность выделения инсулина зависит от многих факторов, но прежде всего - от уровня глюкозы (сахара) крови. Действие инсулина направлено, на то, чтобы снизить содержание глюкозы в крови, усиливая для нее проницаемость клеточных мембран различных тканей.

Биохимия нашего организма устроена так, что как только в кровь попадает сахар (глюкоза), повышается и уровень инсулина. Утилизация глюкозы должна происходить непосредственно в клетках. Ученые предполагают, что у наших далеких пред-

ков пища, богатая углеводами, попадалась довольно редко и сезонно. Природа компенсаторно предусмотрела не контролируемый синтез инсулина, чтобы обеспечить полнейшее усвоение самого эффективного «топлива» про запас. Именно поэтому, употребив углеводы, хотите Вы этого или нет, Вы запускаете эволюционно древнейшую биохимическую реакцию синтеза и отложения энергетического материала на черный день. Вначале поступая в кровь, инсулин способствует превращению глюкозы в гликоген, но когда места для гликогена в печени и мышцах не хватает, глюкоза прямым ходом превращается в жиры, которые откладываются в «закрома» подкожно-жировой клетчатки. Этот конвейер синтеза жиров буквально не останавливается при постоянном поступлении глюкозы (сахара) в кровь.

При этом инсулин имеет особенность вызывать непрекращающееся чувство голода, чувство недоедания, и человек настолько привыкает подавлять это состояние приемом углеводистой пищи, что становится зависимым от нее как от наркотиков. Состояние, когда надо кушать что-нибудь углеводное каждые 2-3 часа, чтобы чувствовать себя нормально. Причем часто при «передозировке» углеводов из островковой части поджелудочной железы будет выброшено чрезмерно большое количество инсулина. В результате через пол часа уровень глюкозы опять снизится, причем довольно резко. Наступит состояние, которое принято называть реактивной гипогликемией. Она сопровождается слабостью, снижением физической и умственной работоспособности, а главное снова резко возрастает аппетит, требуя очередной «дозы».

Как известно, в Индии и Китае элита использовала экзотические наркотики. В числе этих наркотиков было то, что мы сегодня называем пищевым сахаром. Этот наркотик очень похож на сегодняшний кокаин. Возможно, воздействие сахара как наркотика несколько преувеличено. Но между ними есть и несколько очевидных сходств: сахар, как и кокаин, является растительным экстрактом, очищенным до химически чистого состояния, т.е. не содержит витаминов, минералов, белков или клетчатки.

Задумайтесь над этим!

Давно замечено, что при употреблении разных видов продуктов концентрация глюкозы в крови, а, следовательно, и ответное выделение инсулина повышается в разной степени и с разной скоростью. Это позволило в 1981 году доктору Дэвиду Дженкинсу, профессору университета Торонто в Канаде, впервые ввести понятие - **гликемический индекс**. Способность углеводов вызывать повышение уровня сахара в крови (гипергликемию) определяется гликемическим индексом. Этот индекс будет тем выше, чем выше гипергликемия, вызванная расщеплением углеводов, при этом гликемический индекс глюкозы принято принимать за 100. Чем выше этот индекс у продуктов, тем большее количество сахара будет в крови при их употреблении.

Дэвид Дженкинс пытался таким образом определить, какое питание наиболее благоприятно для людей, болеющих сахарным диабетом. Позднее этот термин был популяризирован М.Монтиньяком, а в 1997 г. ученые Гарвардского Университета во главе с Вальтером Уиллеттом, изучая связь между потреблением продуктов с высоким гликемическим индексом и риском возникновения диабета типа 2 (инсулин-независимый), выяснили, что связь эта прямо пропорциональна.

И уже совсем недавно Жанетт Брэнд-Миллер (Janette Brand-Miller) из Сиднейского Университета, заметила, что поджелудочная железа в ряде случаев выделяет слишком много инсулина в ответ на потребление некоторых видов продуктов с низ-

ким гликемическим индексом. И тогда она ввела, в дополнение к гликемическому индексу, который характеризует скорость повышения уровня глюкозы в крови, новый индекс – **инсулинемический**, который характеризует скорость выделения инсулина в ответ на пищу. Этот показатель более точно отражает реальную картину и, кстати, оказалось, что в большинстве случаев оба эти индекса соответствуют друг другу – чем больше один, тем больше и другой. В обычной практике гликемический индекс характеризует скорость подъема уровня сахара в крови в ответ на потребление количества того или иного продукта, содержащего 50 г углеводов. Жанетт Брэнд-Миллер применила несколько иной подход.

Во-первых, за продукт для сравнения она взяла не глюкозу, а белый хлеб. Его гликемический индекс условно принимается за 100.

Во-вторых, для экспериментов и для вычисления и инсулинемического и гликемического индексов использовались не порции продукта, содержащие 50 г углеводов, а порции продуктов, дающие одинаковое количество энергии: 1000 килоджоулей (240 ккал.).

Пример некоторых продуктов, инсулинемический ответ организма на которые сильнее гликемического:

(Первая цифра – **гликемический**, вторая цифра - **инсулинемический** индексы продуктов по Ж. Брэнд-Миллер).

- Круассан - 74 и 79
- Кекс - 65 и 82
- Печенье «Doughnuts» - 63 и 74
- Печенье «Cookies» - 74 и 92
- Батончики «Марс» - 79 и 112
- Арахис - 12 и 20
- Йогурт - 62 и 115
- Мороженое - 70 и 89
- Картофельные чипсы - 52 и 61
- Белый хлеб - 100 и 100
- Французский батон - 71 и 74
- Говядина - 21 и 51
- Рыба - 28 и 59
- Бананы - 79 и 81
- Виноград - 74 и 82
- Яблоки - 50 и 59
- Апельсины - 39 и 60

Эти цифры я привожу только для общего сравнения. Существуют целые списки и таблицы таких продуктов, но нужны они, скорее, врачам-диетологам, так как само понятие о гликемическом и инсулинемическом индексе продуктов весьма относительно.

Эти индексы могут изменяться под влиянием различных факторов. К этим факторам относят кулинарную обработку продуктов, а также взаимодействие различных продуктов между собой. Больным, страдающим ожирением, достаточно иметь общее

представление о механизмах влияния различных продуктов на выработку инсулина и учитывать эти индексы всего у нескольких видов наиболее часто используемых продуктов.

Мне часто задают вопрос многие мои пациенты: «Почему нам можно употреблять фрукты, содержащие фруктозу, и категорически запрещена сама фруктоза в чистом виде?»

Фруктоза содержится в самых разнообразных фруктах и меде, а также так называемых «инверсных сиропах». Из-за низкого гликемического индекса (31 по отношению к белому хлебу) и сильной сладости она долгое время рассматривалась как альтернатива сахарозе. В отличие от глюкозы фруктоза может без участия инсулина проникать из крови в клетки тканей. По этой причине её рекомендуют в качестве наиболее безопасного источника углеводов для больных сахарным диабетом.

Часть фруктозы попадает в клетки печени, которые превращают ее в глюкозу, поэтому фруктоза тоже способна повышать уровень сахара в крови, хотя и в значительно меньшей степени, чем другие простые сахара. Но фруктоза намного быстрее, чем глюкоза, способна превращаться в жиры!

Удивлены?

В экспериментах на крысах исследователи университета штата Флорида установили, что фруктоза является одним из звеньев биохимической цепной реакции, приводящей к увеличению массы тела и развитию других признаков метаболического синдрома - предшественника сахарного диабета II типа.

Фруктоза повышает уровень мочевой кислоты в крови, что снижает активность инсулина, регулирующего процессы запасания и расходования углеводов в организме.

Частые повышения уровня мочевой кислоты могут явиться причиной развития метаболического синдрома, включающего ожирение, повышение уровня холестерина в крови и как следствие - высокое артериальное давление.

А все потому, что фруктоза - натуральный сахар, содержащийся во фруктах (правда, некоторые фрукты, такие как апельсины и виноград содержат также большое количество глюкозы) - перерабатывается в печени не в гликоген (особое вещество, которое идет на покрытие энергозатрат, вызываемых мышечной работой), а в жир! Попадая в организм, фруктоза минует особый фермент - фруктокиназу-1. А он несет ответственность за переработку поступающих в организм углеводов в энергию и решает, во что же превратить полученные углеводы: в гликоген или в жир. Комплексные углеводы, такие как овсянка, макароны, дикий рис, попав в организм, превращаются, в основном, в гликоген, и в этом виде откладываются в печени и мышцах. Происходит это до тех пор, пока в «запасниках» вашего организма будет оставаться свободное место, и лишь затем эти углеводы начнут перерабатываться в жир (согласно научным данным, человеческий организм способен отложить про запас порядка 250-400 граммов углеводов в форме гликогена). Фруктозу же печень почти полностью превращает в жир, который, попадая в кровь, немедленно впитывается жировыми клетками.

Мало того! Поступая в кровь, глюкоза обычно беспрепятственно проходит через печень - этот своеобразный фильтр организма и направляется оттуда напрямик к мышцам. Что же произойдет, если часть полученной Вашим организмом фруктозы попадет в печень и превратится в гликоген? А то, что Ваш мудрый организм сам скажет «нет» любым другим поступающим углеводам и заблокирует их поступление,

как в печень, так и в мышцы через печень. В итоге невостребованные комплексные углеводы превратятся не в драгоценный мышечный гликоген, который способен обеспечить мощный прилив энергии, а в ненавистный жир!

Недавно в исследовании, опубликованном в журнале «Гепатология», крыс накормили сахарным раствором, содержащим в одном случае глюкозу, в другом фруктозу. Кормление крыс фруктозой привело к двум серьёзным последствиям: увеличению выработки жиров в печени и уменьшению эффективности белкового лептина (помимо других функций, лептин отвечает за жировой обмен).

Исследование выявило, что некоторые негативные свойства фруктозы были результатом ухудшения функции рецептора, известного под названием альфа-полифосфорная кислота. Этот рецептор присутствует в теле человека, и его активность у человека меньше, чем у крыс. В результате, один из авторов исследования предположил, что эффект действия фруктозы на человека должен вызывать ещё худшие последствия, чем те, которые наблюдались у крыс. Похоже, что имеются все основания полагать, что употребление фруктозы может содействовать росту процесса ожирения, наблюдаемого в мире.

Поэтому фруктоза не считается здоровой пищевой добавкой. Употребление большого количества прохладительных напитков, содержащих фруктозу, в большей степени способствует ожирению, чем применение других подсластителей.

В свое время проводились такие работы: исследователи предлагали экспериментальным мышам на выбор воду, раствор фруктозы и прохладительные напитки с фруктозой. У мышей - любителей фруктозосодержащих напитков отмечалась более существенная прибавка в весе даже при снижении общего калоража рациона. У этих мышей отмечалась не только прибавка веса, но, что наиболее опасно, эта прибавка происходила на 90% за счет жировой ткани.

Доказано также, что некоторые гормоны, которые реагируют на глюкозу (лептин, инсулин и др.), не выполняют своих нормальных функций при употреблении фруктозы. Появление ожирения объясняется не только высокой калорийностью фруктозы, но и изменениями метаболизма, способствующими накоплению жира.

Давайте представим себе два апельсина. Один мы просто, почистив, съедаем, а из другого выдавим сок и выпьем его.

Что произойдет, когда этот сок попадет к нам в желудок, а затем и кишечник. Содержащаяся в нем фруктоза в жидкой форме моментально всосется и превратится в глюкозу. Если мы просто съедим апельсин, то нашему организму придется затратить время и усилия, чтобы извлечь из него фруктозу. При этом поступление ее в кровь будет не столь стремительным как из сока. Инсулин для утилизации образовавшейся затем глюкозы будет выделяться постепенно и понемногу.

Любителям фруктозы следует также знать, что она калорийна как сахар - в 2,5 раза слаще глюкозы и в 1,7 – сахарозы. По этой причине ряд специалистов связывает эпидемию ожирения в США с употреблением именно фруктозы.

Мы уже столько времени говорим об углеводах и их возможности влиять на выработку инсулина, что невольно возникает вопрос, а какая связь между продукцией инсулина и накоплением жиров.

Оказывается, у людей процесс накопления или не накопления резервного жира в организме напрямую связан с выделением этого замечательного гормона. Инсулин выделяется поджелудочной железой и выполняет жизненно важную роль в обмене веществ, способствуя проникновению питательных веществ внутрь клетки. И хотя

главное природное назначение его - убирать углеводы из крови, в некоторых случаях он принимает непосредственное участие в депонировании жиров. Отчего и как это происходит? Давайте разбираться.

Итак, нормальной реакцией организма на увеличение глюкозы в крови является выделение инсулина, который воздействует на глюкозу (то есть на сахар), помогая ей проникать в ткани организма. Это хорошо. Глюкоза немедленно удовлетворяет энергетические потребности организма. И это здорово! Кажется, на этом все!? Сахар в крови «снизился» - инсулин больше выделяться не должен.

Но, как оказалось, у части людей инсулина в крови всегда слишком много. Это связывают с потерей чувствительности к нему рецепторами организма (резистентность к инсулину). Вспомните, о чем я писал в начале этой главы.

Иногда виновата наследственность, иногда дефицит хрома, но чаще – любовь к сладкой жизни, то есть к легкоусвояемым углеводам. За несколько лет постоянного употребления огромного количества продуктов, имеющих высокий гликемический или инсулинемический индекс, поджелудочная железа приучается выбрасывать бесконечные потоки инсулина, и организм со временем теряет к нему чувствительность. При этом, даже несмотря на уменьшение глюкозы (сахара) в крови, инсулин продолжает выделяться в кровь, так как регуляция его нарушена.

Довольно простой и достаточно точный критерий определения наличия патологии поджелудочной железы и потери чувствительности рецепторов к инсулину связан с распределением жира. Определяется он, как отношение длин окружностей талии и бедер. Однако, как было установлено в недавних исследованиях, более точно ситуацию с абдоминальным накоплением жира характеризует сам размер окружности талии.

Доктор Джеральд М. Ривен и его коллеги из Стэнфордской Университетской Школы Медицины, предположили, что ИМТ (индекс массы тела) и окружность талии могут быть одинаково эффективны для идентификации пациентов с резистентностью (нечувствительностью) к инсулину. При этом в группу риска можно включить тех пациентов, окружность талии которых у мужчин превышала 94 см, а у женщин 80 см. Хотите замерить свою талию? Я подожду. Хотя для многих большой вопрос - где искать эту самую талию.

Ученые оценили 260 очевидно здоровых добровольцев, 133 из которых были классифицированы, как имеющие ожирение. Они обнаружили, что чувствительность к инсулину и связанные метаболические сердечно-сосудистые факторы риска напрямую связаны с ростом ожирения, независимо оттого, что использовалось в качестве индекса избыточного веса - ИМТ или окружность талии.

Итак, предположим, у Вас обнаруживается скрытая или явная резистентность (нечувствительность) к инсулину. При этом в крови постоянно высокая концентрация этого гормона, а Вы решили побаловать себя, скажем, кремовым пирожным. Что произойдет? А произойдет вот что, - немедленно удовлетворив энергетические потребности за счет сахара, ваш организм сразу постарается отложить жиры (жирный крем) про запас. И сделает он это весьма успешно благодаря огромному количеству того же инсулина. Ведь жировые депо организма огромны. Как это происходит на более тонком уровне, я постараюсь доступно объяснить.

Отложение (запасание) жиров.

Существует два механизма запасания жиров; захват их (триацилглицеридов) из плазмы и липогенез - синтез жиров из других источников, в частности, глюкозы.

Жировая ткань – это своего рода самозаряжающийся энергетический аккумулятор, она постоянно участвует в обмене веществ. В условиях покоя, после приема пищи, в жировых клетках (адипоцитах) глюкоза трансформируется в жирные кислоты и триглицериды с накоплением энергии.

Жиры (триацилглицериды) находятся в крови в виде липопротеидных частиц. Наибольшие из этих частиц (содержащие наибольшее количество триацилглицеридов), слишком велики, чтобы проникать из капилляров в межклеточную жидкость, а оттуда - в жировые клетки (адипоциты).

Но существует механизм преодоления этой трудности. Жировые клетки (адипоциты) выделяют один фермент, липопротеинлипазу, которая расщепляет липопротеидные частицы до свободных жирных кислот, а они уже свободно могут проникать в межклеточную жидкость и достигать адипоцитов.

Попадая в жировые клетки, (адипоциты) жирные кислоты собираются в липидные капли для накопления в клетке.

Активность липопротеинлипазы в жировой ткани регулируется чем Вы думаете?! Инсулином, выделяющимся в ответ на подъем концентрации глюкозы в крови. Поскольку мы редко едим чистый жир, то после обычной еды, содержащей жиры и углеводы, захват жиров в жировую ткань стимулируется инсулином. Влияние инсулина на активность фермента (липопротеинлипазы) заключается в усилении выделения и активизации этого фермента клетками жировой ткани и его транспортировке в эндотелий. Этот процесс занимает 3-4 часа. Одновременно в жировой ткани этерификация жирных кислот также стимулируется инсулином

Запутались?

Главное, что следует из этого уяснить - то, что инсулин стимулирует и захват, и накопление циркулирующих в крови жиров в жировой ткани.

Другой возможный механизм отложения жиров – липогенез или **пентозофосфатный путь**, также стимулируется инсулином.

Мобилизация (расходование) жира.

При этом происходит высвобождению жирных кислот из запасов жировой ткани. Они попадают в кровь, связываются с альбуминами плазмы крови и становятся доступными для использования другими тканями.

Разрушение жиров внутри адипоцитов катализируется **липазой**. Этот фермент всегда присутствует в жировых клетках и известен своей гормональной зависимостью. Она неактивна при высоком уровне того же инсулина.

То есть инсулин, влияя на активность этого фермента, подавляет высвобождение жиров.

Но кроме этого под действием инсулина связываются уже высвобожденные жирные кислоты, стимулируется их ре-этерификация. Этот эффект - очень чувствительный, развивается при сравнительно невысоких концентрациях инсулина, и очень быстрый – происходит всего за минуты подъема концентрации инсулина.

То есть инсулин, не только активирует запас жира, но и блокирует его мобилизацию (распад).

В норме захват жирных кислот после еды сбалансирован процессом мобилизации жира в постабсорбционной стадии (например, во время ночного голодания) или во время выполнения физических упражнений, при этом у многих людей количество запасенного жира остается постоянным в течение длительного периода времени. Однако, как мы только что выяснили, может развиваться состояние, при котором благодаря повышенному содержанию инсулина в крови (гиперинсулинемии), откладывание жира преобладает над его мобилизацией, и наоборот.

Для того чтобы помочь Вам разобраться во всей этой биохимии, я приведу два простых наглядных примера, описанных еще Мишелем Монтиньяком.

Например, Вы съедаете простой кусок хлеба. Что происходит?

Хлеб - это углевод, его крахмал быстро трансформируется в глюкозу, которая поступает в кровь. Организм сразу попадает в стадию гипергликемии, то есть в состояние резкого повышения глюкозы в крови. Поджелудочная железа немедленно реагирует на это выбросом инсулина, который, снижая уровень сахара в крови, заставляет глюкозу поступать в нуждающиеся в ней органы, создает тем самым энергию для срочных жизненных потребностей организма. Жиров при этом нет, и откладываться просто нечему. Хотя процесс распада жиров при этом тормозится.

В другом случае, когда Вы съедаете кусок хлеба с маслом, то хлеб - углевод, будет переработан в глюкозу, а масло, липид, - в жирную кислоту. И то и другое попадает в кровь. Уровень сахара в крови сразу возрастает, поджелудочная железа выделяет инсулин.

При этом, если ваша поджелудочная железа в отличном состоянии, она выделит ровно столько инсулина, сколько его понадобится для переработки поступившей в кровь глюкозы. Если же она «больна», и чувствительность к инсулину снижена, то его количество будет намного превышать дозу, необходимую для переработки глюкозы и он сразу потащит жиры под кожу. В результате часть липида (из масла) отложится про запас - в жир. Все просто!

Поэтому совершенно очевидно, что прибавление в весе зависит от состояния вашей поджелудочной железы и чувствительности организма к инсулину. Человек со здоровой железой может есть абсолютно все и в любом количестве, оставаясь при этом в нормальном весе и не толстая. Человек, склонный к ожирению, имеет тенденцию к гиперинсулинизму и, как следствие, к ожирению.

Фиксацию жира в жировых клетках осуществляет все тот же гормон - инсулин, который вырабатывается клетками поджелудочной железы. При нарастании уровня жира в крови поджелудочной железе приходится прилагать все больше усилий, чтобы удержать жир в жировых клетках. Уровень инсулина в крови начинает повышаться, и чувствительность к нему теряется.

Конечно, механизм развития ожирения намного сложнее и у каждого может протекать по своему особому «сценарию», но в основе его всегда лежит взаимодействие инсулина жиров и углеводов.

Может быть то, о чем я пишу, сложно понять, а может быть, Вы об этом уже знали или хотя бы слышали. Но поверьте, как показывает мой врачебный опыт, большинство моих пациентов до знакомства со мной понятия об этом не имели.

Ну что же. За счет чего происходит отложение излишнего жира, и что лежит в основе этой патологии мы, кажется, разобрались. Теперь возникает вопрос, что же с

этим делать? Неужели это патологическое нарушение чувствительности к инсулину навсегда лишает нас шансов избавиться от лишних жиров?

Нет! Нет ничего невозможного! Главное - Ваше желание, вера в победу и помощь грамотного специалиста. О важности мотивации и уверенности в результатах мы еще поговорим. Эта тема достойна того, чтобы рассмотреть ее отдельно. О том, когда действительно нужна помощь врача, а когда можно попробовать решить все самостоятельно, я тоже обязательно Вам расскажу.

Пока же давайте попробуем наметить и обосновать первый из общих принципов лечения, заложенных в основу созданной мною методики.

Как мы все обычно поступаем, когда у нас повреждена рука, нога, или другая часть тела. Чаще всего мы накладываем повязку и обеспечиваем травмированному органу максимальный покой. Наверное, понятно, что мы не можем наложить повязку на поджелудочную железу, но вот создать условия необходимого покоя, снять с нее лишнюю нагрузку - мы можем. И, конечно, этому способствует ограничение или, если хотите, удаление из рациона питания продуктов, обладающих высоким гликемическим или инсулинемическим индексом. Под запрет отправляются все блюда, содержащие сахар, мучные изделия, картофель и белый рис. Следует исключить из рациона продукты с высоким содержанием углеводов. Все это либо рафинированные продукты (мука, сахар, белый рис), либо промышленно обработанные (кукурузные хлопья, воздушная кукуруза и рис, сладости, глазированные шоколадом, пиво), либо так называемые новые продукты, то есть те, которые потребляются у нас в России на протяжении не более 200 лет (картофель, кукуруза).

Что же тогда есть, спросите Вы, увидев в этом списке сладости, мучное и картошку?

Выход есть - надо вспоминать традиции и вернуться к блюдам национальной русской кухни, прежде всего постного стола (растительно - рыбно - грибного). Там вы найдете множество вкуснейших и полезнейших блюд, которые с успехом вам заменят и жареную картошку, и белый хлеб, и чай с сахаром.

Ученые из Гарвардского университета в результате масштабного исследования, продолжавшегося в течение 20 лет с участием 84 555 американок выяснили, что, частое употребление картофеля повышает у женщин риск развития сахарного диабета II типа.

У этих дам, часто употреблявших картофель, риск развития инсулиннезависимого сахарного диабета в течение 20 лет возрос на 14% по сравнению с теми, кто ел картофель крайне редко. А у любительниц картошки-фри уровень риска составил 21%. Картофель богат минеральными веществами, в основном калием, и особенно полезен людям с заболеваниями сердца и почек. Тем не менее, потребление этого овоща приводит к резкому повышению уровня глюкозы в крови. При предрасположенности это может способствовать развитию сахарного диабета II типа и ожирению.

Из овощей можно рекомендовать исключить из рациона свеклу и морковь, а из фруктов бананы и виноград.

Со временем, при правильном питании, чувствительность к инсулину может восстановиться, при этом поджелудочной железе уже не надо будет выделять инсулин в таком количестве, и отложения жира происходить не будет. Я думаю, механизм тут ясен. К тому же, как Вы помните, - в первую очередь расходуются сахара, поступившие в кровь сразу из пищи. Затем углеводы, накопленные в виде гликогена в печени

и мышцах. Дальше расходуются съеденный жир и белки, и лишь в четвертую очередь - жир из жировых запасов.

Таким образом, создавая постоянные ограничения по углеводам и жирам, не давая организму пополнять запасы жировой ткани, мы вынудим его использовать собственный жировой балласт.

Если же в пище появляется даже минимальный избыток углеводов и жиров, то жиры непременно отложатся в виде резервного запаса, и человек начнет толстеть. Ну, а если мы ограничим в рационе питания углеводы и уменьшим количество жиров, то обмен веществ организма начнет работать по базовой модели, то есть использовать запасы жиров по требованию энергетики организма.

Это происходит в норме. Но всегда есть исключения.

Как я уже писал, ни в коем случае нельзя полностью исключать углеводы из ежедневного рациона питания, следует только заменить употребление продуктов, содержащих сахара и имеющих высокий гликемический индекс, скажем, на те же фрукты или бурый рис. Не создавая дефицита углеводов в организме, мы одновременно контролируем выделение инсулина в кровь! Это очень важное правило!

Но встречаются люди, которые просто жить не могут без сладкого. Этому есть достаточно образное название – «углеводная жажда». Их невозможно заставить полностью отказаться от сладкого и мучного. Они всегда нуждаются в поступлении большого количества углеводов. Это не прихоть, как думали раньше! Это потребность их организма!

Вообще стоит запомнить одну простую истину. Наш организм - это сложная саморегулирующаяся система с огромным жизненным потенциалом. И если он чего-то хочет, значит, ему этого не хватает.

Так что же происходит? Почему «сладкоежки» нуждаются в сахаре?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте разберемся, как происходит усвоение сахара (глюкозы) в организме.

Существуют два пути расщепления глюкозы: **гликолиз** и **пентозофосфатный путь**.

Для простоты понимания скажу только, что если гликолиз играет важную роль в энергетическом обмене, то пентозофосфатный путь в конечном итоге приводит к образованию жиров. И, как оказалось, связано это с недостатком в организме ряда микроэлементов и, прежде всего – хрома.

Недостаток именно этого элемента часто служит причиной сдвига процесса обмена углеводов на пентозофосфатный цикл. При этом человек вынужден употреблять больше сладкого, а нервная система все равно недополучает сахаров, так как большинство их перерабатывается и откладывается в жиры. Но стоит таким сладкоежкам добавить в рацион препараты хрома, как буквально на глазах они забывают о «сладкой жизни».

ХРОМ И ДРУГИЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

Хром - это минерал, который приобрел широкую известность вследствие своей способности нормализовать содержание глюкозы в сыворотке крови.

В конце 1950-х г. два исследователя, Шварц и Мерц, сообщили, что у крыс, у которых в рационе был искусственно создан дефицит хрома, развивалась непереносимость сахара; при добавлении же хрома в рацион «Диабетоподобных» крыс их состояние нормализовалось. Это было первым подтверждением того, что хром необходим животным для нормальной жизни. С тех пор исследователи поняли, что хром играет важную роль и в обмене веществ человека.

Поскольку концентрация хрома в большинстве видов продуктов слишком низка, чтобы оказывать влияние на концентрацию сахара в крови, многие диетологи рекомендуют своим пациентам дополнять рацион добавками хрома.

Позитивное влияние хрома на чувствительность к инсулину играет ключевую роль при лечении депрессивных состояний, сопровождающихся патологической тягой к употреблению углеводов. Дополнительный прием хрома позитивно сказывается на патологических расстройствах аппетита, уменьшается тяга к углеводам и нормализуется либидо. Добавки с хромом обычно хорошо переносятся и не вызывают побочных действий.

Хром является составной частью низкомолекулярного комплекса – фактора толерантности к глюкозе (GTF), который облегчает взаимодействие клеточных рецепторов с инсулином, уменьшая, тем самым потребность в нем организма. Фактор толерантности усиливает действие инсулина во всех метаболических процессах с его участием. Кроме того, хром принимает участие в регуляции обмена холестерина и является активатором некоторых ферментов.

Ученые из Бельтсвилльского исследовательского центра (Beltsville research center) связывают действие этого элемента на ферментные системы с тем, что хром запускает реакцию присоединения фосфорсодержащих молекул к инсулиновым рецепторам, что, в свою очередь, обеспечивает сопровождение глюкозы к клеткам, нуждающимся в энергии.

Когда гормон заканчивает свою работу, вступает в действие другой фермент и «отключает» фосфорсодержащие молекулы от инсулиновых рецепторов. Таким образом, прекращается их активность. Снижение секреции инсулина и его концентрации в крови приводит к мобилизации энергии из депо (печень, мышцы, жировая ткань) при одновременном уменьшении потребления пищи.

Этот микроэлемент настолько важен для переносимости сахара, что сильная его недостаточность приводит к развитию диабетоподобного заболевания.

Уровень хрома снижается во время вынашивания ребенка и после его рождения, при детском диабете, при коронарном артериальном заболевании (склерозировании артерий, ведущих к сердцу). Дефицит хрома во время беременности может объяснить диабет, который при этом развивается (диабет беременных), а нарушение взаимодействия хрома с инсулином может также способствовать быстрому набору веса, задержке жидкости и увеличению кровяного давления, что испытывают некоторые женщины во время беременности, а также после родов.

Недавно проведенные исследования показали, что количество содержания хрома в любых добавках может быть не таким важным, как сама химическая форма эле-

мента. Так установлено, что в биохимических процессах принимает участие только трехвалентный хром.

Согласно исследованию, проведенному в Огайо (США), абсорбция различных форм хрома различается. Только пиколинат (picolinate) хрома хорошо усваивается организмом. В эксперименте доказано, что при употреблении в данной форме усваивается около 40% этого элемента. Абсорбция других соединений хрома незначительна и составляет приблизительно 1%. Абсорбция хрома из пищевых продуктов составляет менее 10 процентов.

Из всего разнообразия продуктов «брокколи» является наиболее богатым источником хрома. Одна порция «брокколи» содержит в 10 раз больше хрома, чем такое же количество зеленой фасоли, картофеля или апельсинового сока, хотя концентрация этого элемента в растительной пище на порядок меньше его концентрации в тканях млекопитающих. Особенно высоко содержание хрома в пивных дрожжах, кроме того, он присутствует в мясе, печени, бобовых, цельном зерне, отрубях.

К сожалению, хром плохо усваивается, особенно из продуктов, подвергнутых интенсивной температурной обработке. Более того, обильное употребление углеводов стимулирует процесс выведения хрома из организма. Современный человек, придерживающийся рациона питания, богатого рафинированным сахаром, нуждается в большем количестве хрома, чем, скажем, пятьдесят лет назад. Следует отметить, что сейчас люди не только меньше потребляют, но и больше теряют хрома.

Многие производители добавок стремятся сделать свой продукт нетоксичным, удобным для производства и химически стабильным (способным к долгой жизни на аптечных полках). Так же отдается предпочтение ингредиентам, которым легко может быть придана форма таблеток для удобства применения.

Это последнее соображение побудило производителей мультивитаминно-минеральных добавок отдать предпочтение хлориду хрома, молекулы которого отличаются небольшим размером. Люди не хотят принимать десять таблеток в день или глотать одну пилюлю, шокирующую их большими размерами. Проблема состоит в том, что именно хлорид хрома всасывается хуже, чем все его соединения. В эксперименте дюжина женщин принимали 200 микрограммов хрома в виде хлорида хрома, что привело к увеличению только на тридцать процентов поступления хрома в их организмы по сравнению с их обычным рационом.

Применение никотината хрома (Chromium nicotinate), известного как GTF, используемого в качестве агента, повышающего толерантность к глюкозе (данный препарат приобрел широкую коммерческую известность в последние годы) повышает уровень потребления хрома в два раза. Предварительные исследования подтвердили, что никотинат хрома оказывает стабилизирующее влияние на содержание глюкозы в крови.

Однако, по мнению DiSilvestro, указанные данные могут являться следствием нарушения методики содержания хрома в крови и плодом воображения. Ученые Огайо изучали биодобавку, содержащую никотинат хрома в сочетании с некоторыми присоединенными аминокислотами. Установлено, что такое соединение абсорбируется в три раза лучше GTF.

Но наилучшие характеристики отмечены все же именно у пиколината хрома. В этом соединении хром соединен с пиколиновой кислотой (picolinic acid). Добавки, содержащие это соединение, увеличивали поступление хрома у испытуемых в шесть раз. Следует, ради справедливости упомянуть, что данные исследования были фи-

нансированы компанией, производящей пищевые биодобавки Nutrition21, которая производит пищевую добавку, содержащую пиколинат хрома с торговой маркой Chromax.

Ученые из USDA изучали влияние абсорбции и обмена хрома в организме на здоровье человека в течение тридцати дней, во время которых испытуемые принимали пиколинат хрома. Доктор Anderson и его коллеги пришли к выводу, что наилучшие результаты отмечены в том случае, если пиколинат хрома применялся в сочетании с незаменимой аминокислотой гистидином.

Группа пациентов Anderson получала комбинацию гистидина и пиколината хрома после того, как было установлено, что такое сочетание превосходит чистый пиколинат хрома. Данное исследование выявило, что такое сочетание усиливает антиоксидантные свойства хрома. Тем не менее, ни одна компания еще не лицензировала данное соединение в качестве коммерческой биодобавки, но многие фирмы реализуют её на рынке. Пиколинат хрома в сочетании с гистидином всасывается на 50% лучше чистого пиколината. Полученные данные позволяют сделать заключение и об оптимальной дозировке хрома. Содержание хрома в организме человека составляет в норме 6–12 мг.



Одним из последних разработок в этой области является продукт компании Santegra® – Reglucol™, в котором ключевым ингредиентом формулы является биоактивный хром (в виде натурального комплекса Chromium + GPM™). Это натуральная форма хрома, обладающая высокой степенью биодоступности. В производстве Chromium + GPM™ используется многоступенчатый процесс ферментации, в результате которого хром, дрожжи (*sacchromyces cervisiae*) и пробиотики (*bifidobacterium bifidum* и *lactobacillus acidophilus*) образуют гликопротеиновые матрицы. В этом процессе хром из неорганической формы преобразуется в органическую, хелатную форму, что многократно увеличивает биодоступность этого важного микроэлемента.

Точные сведения о физиологической потребности человека в этом элементе отсутствуют, кроме того, она сильно зависит от характера питания (например, сильно возрастает при избытке сахара в рационе). По разным оценкам норма ежедневного поступления хрома в организм составляет 20–300 мкг. Однако современные рекомендации относительно минимального ежедневного потребления хрома у взрослых варьируют от 20 до 35 мкг (µg), с учетом возраста и размеров индивидуума. Кормящие женщины должны получать, по крайней мере, 45 µg в день. Для детей в возрасте от 1 до 8 лет, рекомендованная минимальная доза составляет от 11 до 15 µg. Любой здоровый человек может получать такое количество хрома с пищей, не прибегая к добавкам. Например, чашечка отварной брокколи, обычно содержит 22 µg хрома, а 85,05 грамма вареной ножки индейки - 100 µg.

Показателем обеспеченности организма хромом служит содержание его в волосах (норма 0,15–0,5 мкг/г). В отличие от многих других микроэлементов содержание хрома в тканях организма по мере старения человека резко снижается.

И хотя даже в очень высоких дозах у экспериментальных животных хром не вызывает болезнетворных эффектов, уже в сравнительно небольших концентрациях (доли миллиграмма на м³ для атмосферы) все соединения хрома оказывают токсическое действие на организм человека. Особенно опасны в этом отношении растворимые соединения шестивалентного хрома, обладающие аллергическим, мутагенным и канцерогенным действием.

Невозможно справиться с привычкой - есть сладкое, не осознав, какие процессы являются для нее определяющими.

Когда Вам неудержимо хочется чего-то сладкого, мысль о том, как вредны для организма сахар и рафинированные углеводы, совсем не помогает. Если Вы нарушаете диету под влиянием эмоций (а так происходит у большинства людей), то бывает очень полезно просто осознать истинную причину тяги к сладкому. Только подумайте: почему Вы собираетесь нанести вред организму всего лишь ради кусочка сладкой пищи, не содержащего ни крошки полезных для Вас веществ? Сейчас, когда истинная мотивация раскрыта, Вы можете использовать эту информацию, и Вы лучше подготовлены к встрече со сладкими соблазнами, которые подкарауливают повсюду! Осознание эмоций, вызывающих тягу к сладкому, сделает Вас сильнее и даст внутреннюю мудрость, чтобы сказать «нет» в следующий раз, когда искушение будет велико. Поймите, что Вы гораздо сильнее, чем привычка есть сладкое. И помните: жизнь гораздо слаще без рафинированных сладостей.

Основное внимание диетологов всех стран направлено, прежде всего, на учет энергонасыщенности продуктов (подсчет количества калорий), - это стало причиной недостаточного внимания к витаминному, макро, и микроэлементному составу продуктов. К счастью, в последнее время положение начинает понемногу исправляться, и особая значимость сбалансированного рациона питания признается уже всеми. В связи с этим хотелось бы уделить внимание некоторым элементам и витаминам, которые играют важную роль в нормализации липидного, белкового и углеводного обмена. Ведь, как Вы смогли убедиться на примере хрома, значение микроэлементов в нормализации обмена веществ очень велико.

Микроэлементы (синоним: следовые элементы, трейс-элементы) — химические элементы, присутствующие в тканях человека, животных и растений в так называемых следовых количествах (тысячные доли процента и ниже).

Биологическая роль микроэлементов определяется их участием практически во всех видах обмена веществ организма; они являются кофакторами многих ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в процессах кроветворения, роста, размножения, дифференцировки и стабилизации клеточных мембран, тканевом дыхании, иммунных реакциях и многих других процессах, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма.

В организме человека обнаружено около 70 химических элементов (в т.ч. микроэлементов), из которых 43 считаются эссенциальными (незаменимыми). Все они очень важны для обеспечения жизнедеятельности организма. Их изучением занимается наука - микронутрициология, но мы поговорим о тех из них, чей дефицит приводит к различным патологическим нарушениям липидного и углеводного обмена и в конечном итоге способствует развитию ожирения.

Об одном из таких элементов – хrome, я Вам уже рассказывал. Но существуют и другие, не менее значимые микроэлементы, принимающие активное участие в процессах обмена веществ, и первым, на мой взгляд, в этом ряду стоит – кальций.

Он является наиболее распространенным минеральным веществом в организме человека. Кальций не только играет важнейшую роль в формировании костной ткани, но и входит в состав крови, клеточных и тканевых жидкостей. Этот микроэлемент напрямую влияет на процессы мышечного сокращения, а, следовательно, от него зависит вся двигательная активность человека. Он также влияет на стимуляцию функ-

ций ряда ферментов и гормонов, участвующих в регуляции липидного обмена. Роль его заключается и в метаболической трансформации жиров. Его высокое содержание в организме ускоряет их «переваривание» клетками и не дает им накапливаться в жировой ткани. Кальций в организме принимает форму гидроксиапатитовой соли, в виде которой запасается в зубах и костях.

Самые популярные биологические добавки содержат кальций в форме цитратной или карбонатной соли. Кроме того, некоторые производители добавляют в соки и другие продукты кальций в форме соли яблочной кислоты.

Обычно в пищеварительном тракте кальций освобождается из комплексов с формированием жидкой формы, которая всасывается в тонком кишечнике.

Хотя кальций содержится во многих пищевых продуктах, обеспечение им организма является не простой задачей, так как он относится к трудно усваиваемым элементам. Так, например, даже избыток насыщенных жиров препятствует всасыванию кальция в кишечнике.

Наилучшими натуральными источниками этого микроэлемента являются молочные и кисломолочные продукты – молоко, творог, йогурт, кефир.

Помните обаятельного проходимца Паниковского из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», который очень любил кефир и учил своего «компаньона» Балаганова: «Шура, пейте кефир. Он очень полезен для здоровья». Это утверждение Михаила Самуэльевича подтвердили недавно американские ученые.

Оказалось, что повышенное количество кальция подавляет продукцию кальцитриола, что делает любую диету более эффективной. Известно, что снижение продукции кальцитриола повышает интенсивность утилизации жиров и снижает уровень липогенеза.

Немецкий диетолог доктор Земел рекомендует не сильно-то отрываться от своих зоологических корней. Он установил, что недостаток кальция в организме способствует повышению уровня специфических гормонов, которые в свою очередь провоцируют набор веса. При этом биодобавки, содержащие кальций, проблему не решают. Чтобы нормализовать обмен веществ, организму необходим только натуральный кальций, поступающий с молочными продуктами. Ученые пришли к выводу, что кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, наиболее эффективен по сравнению со всеми другими видами кальция. Они рекомендуют заменять часть пищевых продуктов кефиром, и творогом чтобы стимулировать процессы похудения.

Видный специалист в области диетологии доктор Harris из университета Джорджии Georgia также подтверждает эти данные. Он высказывает предположение о целесообразности более подробных исследований действия кисломолочных продуктов на людей, страдающих ожирением. Пока такие исследования только проводятся, но многие диетологи мира уже рекомендуют своим пациентам ежедневный прием кисломолочных продуктов.

Скорлупа куриного яйца, состоящая на 90% из карбоната кальция, является самым простым средством для решения этой проблемы. Именно кальций карбонат легко усваивается организмом. Скорлупа, помимо всего прочего, содержит все необходимые для человека микроэлементы, такие как медь, фтор, марганец, молибден, железо, фосфор, сера, кремний, цинк и другие. Всего 27 элементов входит в состав яичной скорлупы. Если говорить о кремнии и молибдене, то содержание их в скорлупе куриного яйца имеет огромное значение, так как эти элементы необходимы нашему организму для нормального протекания биохимических реакций, а их крайне мало в

продуктах питания. Состав яичной скорлупы идентичен составу костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга. Конечно, речь идет не о магазинных, а о деревенских яйцах.

Правила их употребления очень просты. Яйца предварительно надо вымыть теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть. В большинстве случаев скорлупа куриных яиц не требует специальной стерилизации. Для маленьких детей нужно на 5 минут помещать скорлупу в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, менее активна, но зато полностью готова к использованию, так как прошла процесс варки. Растирать скорлупу в порошок лучше всего в ступке предварительно удалив внутреннюю пленку. Было замечено, что скорлупа, измельченная в кофемолке, менее активна. Дозировка – от 1,5 до 9 граммов ежедневно, в зависимости от возраста.

Мне часто задают вопрос: «А не приводит ли пища, богатая кальцием, к образованию камней в почках?»

Большинство почечных камней содержат оксалат кальция, поэтому медики до недавнего времени полагали, что богатая кальцием пища может служить причиной их образования. Не так давно ученые Гарвардского университета доказали, что это неверно. В течение четырех лет они наблюдали за 45 тысячами пациентов, исследуя связь между заболеванием и рационом питания. Результат оказался поразительным: богатая кальцием пища, наоборот, снижает риск образования камней в почках. Специалисты объясняют этот вывод тем, что кальций, содержащийся в пищевых продуктах, снижает поглощение организмом оксалата — именно он и разрушает почки. Но кальций, входящий в витаминные комплексы и пищевые добавки, этим свойством, к сожалению, не обладает. И только совсем недавно был создан новый препарат, содержащий кальций, - Camosten™, продукт компании Santegra®, который легко растворяется в воде и быстро усваивается организмом. Цитрат кальция, входящий в состав Camosten™ является одной из наиболее биодоступных форм кальция.



Установлено, что применение цитрата кальция не приводит к нарушению биохимических показателей крови и не вызывает камнеобразования в почках.

Эффективное всасывание разных форм кальция примерно одинаково и составляет порядка 30%. Но цитрат кальция усваивается несколько лучше, чем карбонат. Кроме того, карбонатные добавки практически не усваиваются на голодный желудок, в то время как цитратные могут приниматься не зависимо от приема пищи.

Преимущество этого продукта компании Santegra® состоит еще и в том, что он не содержит сахара, что позволяет рекомендовать его для больных сахарным диабетом и всем, кто придерживается принципов здорового питания и ограничивает ежедневное применение сахаров. В этот препарат входит и магний, который тесно взаимодействует с кальцием, активизируя более 300 ферментов в организме человека.

Магний является ближайшим соседом кальция в группе периодической системы и постоянно вступает с ним в обменные реакции. Эти два элемента легко заменяют друг друга в соединениях. Важно помнить, что дефицит магния в рационе питания, богатого кальцием, обуславливает задержку кальция во всех тканях, что приводит к их обызвествлению. Достаточное поступление магния в организм просто необходимо для полноценного усвоения кальция, фосфора, натрия аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

Но особое значение магния в процессах обмена веществ обусловлено его способностью стимулировать образование белков, участвовать в обмене жиров и углеводов. Он важен для эффективного превращения сахара крови в энергию, известен как антистрессовое вещество, необходим для формирования костей и зубов.

У людей, страдающих от недостатка магния, наблюдается ничем не объяснимое чувство внутреннего беспокойства, стресс, нарушение сердечного ритма. Возможны головокружение, шум в голове и ушах, постоянное чувство усталости бессонница, кошмарные сны, тяжелое пробуждение. Последнее объясняется тем, что при дефиците магния пик выделения надпочечниками большого количества гормонов приходится на вечер и сопровождается приливом запоздалой бодрости, а наутро Вы чувствуете себя разбитым (вот Вам и секрет деления людей на «сов» и «жаворонков»).

А проверить, есть ли у Вас дефицит магния можно так: если, потягиваясь или напрягая мышцы, чувствуете боль в лодыжках - магния не хватает. Механизм этих проявлений заключен в неправильном обмене кальция и магния в нервной ткани.

Магний действует успокаивающе не только на мышцы, но и на нервную систему. Если Ваш близкий беспокоен, постоянно раздражен, нервничает по пустякам, ведет себя агрессивно и шумно, можете превратить его в спокойного, милого человека, добавляя к его завтраку препараты магния. Соотношение кальция и магния 2:1 обеспечивает наилучшее усвоение этих минералов организмом и предотвращает их потерю. Результат будет обеспечен уже через 15-18 часов.

Но все же прежде, чем применять препараты магния, лучше проконсультироваться с врачом, так как большие дозировки и длительный прием могут привести к возникновению устойчивой зависимости от них.

В обычных условиях человек получает магний с водой, особенно с жесткой, и кислотой. Поступает магний в организм и с пищей. Чемпионами по содержанию этого элемента являются арбузы. В молочных продуктах магния относительно мало, но в них он содержится в легко усвояемой форме в виде цитрата магния. При приготовлении пищи возможны его потери, т. к. многие соединения, содержащие магний, легко растворимы в воде.

Основным источником магния на протяжении тысячелетий считались злаковые отруби, т.е. темная шелуха на поверхности зерна. Но как стало известно относительно недавно, хотя отруби и содержат достаточное количество магния, однако они не только не отдают его в процессе пищеварения, но и сами способствуют выведению этого элемента из организма. Поэтому при введении в ежедневный рацион питания отрубей необходимо дополнительно обогащать его продуктами содержащими магний.

Рекордсменом среди этих продуктов можно смело назвать – миндаль. Тот самый – «Золотой орех»!

Не так давно врачи-диетологи составили рейтинг самых полезных для здоровья продуктов. Одно из первых мест в нем заняли орехи. У них множество достоинств. Они полностью сохраняют питательные свойства в течение нескольких лет, в отличие от многих других продуктов. Мало того, что они содержат витамин Е, витамины группы В, магний, медь, кальций, калий, фосфор, так они еще и очень богаты так называемыми полезными (мононенасыщенные и полиненасыщенные) жирами.



Еще одним немаловажным свойством миндаля можно считать то, что он позволяет избежать резких «скачков» сахара в крови после употребления богатой на углеводы пищи. Регулярное употребление в пищу миндальных орехов притупляет инсулиновый ответ на содержащиеся углеводы продукты.

Считается, что миндальные орехи снижают уровень липопротеинов низкой плотности, что может помочь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Высокая энергетическая ценность и повышенная маслянистость орехов почти исключили эти продукты из различных диет, но сейчас многие врачи-диетологи вновь вспомнили об их полезных свойствах. Небольшая горсть миндальных орехов - отличный источник витамина Е и магния, прекрасный источник белка и клетчатки, калия, кальция, фосфора, железа и полезных для здоровья ненасыщенных жиров.

И хотя люди используют миндаль в пищу со времен Древней Греции и Древнего Рима, пациентам, страдающим лишним весом, следует строго рассчитывать их количество в ежедневном рационе. Неограниченное употребление любых орехов может привести к появлению избыточного веса или даже развитию ожирения. Не забывайте об этом и старайтесь проявлять чувство меры.

К сожалению, с годами организм отчасти утрачивает способность усваивать многие микроэлементы, содержащийся в пище. Кроме того, такие воздействия на наш организм, как курение, алкоголь, кофе, различные инфекции и медикаменты, уменьшают их запасы, которые были накоплены за предыдущее время. Особенно это отражается на содержании в организме цинка. Дефицит цинка, в той или иной мере, наблюдается у 30 процентов взрослого населения нашей страны.

Цинк является одним из основных антиоксидантов и, естественно, чем хуже экологические условия, тем большее количество его требуется организму. Он входит в состав супероксиддисмутазы, предотвращающей развитие свободнорадикальных процессов на самых ранних этапах, а, следовательно, процессов старения.

Благодаря цинку происходит окончательное формирование структуры инсулина в поджелудочной железе перед его выделением в кровь.

Есть также предположение, что цинк совместно с хромом играют важную роль в функционировании клеточных инсулиновых рецепторов. В целом же доказано, что цинк способствует нормализации уровня глюкозы и снижению холестерина в крови. Он активно задействован в процессах ферментативного расщепления сахаров, и увеличение их количества в рационе питания требует адекватного внимания к его поступлению в организм.

Последние исследования показали, что одной из главных причин, вызывающих недостаток цинка, в частности, в крови, является употребление в течение долгого времени слишком соленой или слишком сладкой пищи. В связи с этим контроль над поступлением цинка особенно важен для проведения полноценной терапии больных ожирением и сахарным диабетом.

Грустно бывает видеть красивую девушку или юношу с обезображенными угрями лицом. А ведь давно известно, что во многих случаях юношеские угри можно вылечить с помощью обогащения рациона цинком.

Сейчас на аптечных прилавках можно встретить массу добавок и лекарственных препаратов, содержащих этот элемент: сульфат, сульфид, глюконат цинка, однако, в естественных сочетаниях цинк находится только в пище. Лучше всего он усваивается из переработанных и ферментированных продуктов (к сожалению у нас редко

употребляемых – тофу, мизо и др.), орехов проросшей пшеницы, бобов, брюссельской капусты.

Тофу - это продукт переработки соевых бобов в молоко, которое потом коагулирует. Эту водянистую массу заворачивают в крупноячеистую ткань и помещают под пресс - чтобы удалить излишки жидкости. В итоге получается нежная белая субстанция, сходная с сыром. Тофу легко усваивается, очень богат белками. В нем минимум жира и натрия и совсем нет холестерина.

Витамин А, находящийся в печени, действует только в присутствии цинка. Если нет цинка, то сколько бы мы ни принимали витамин А, мы не сможем восполнить его недостаток, так как витамин в этом случае не может высвободиться из печени, а кровь не в состоянии дать его коже, больным тканям.

Надо учитывать, что в организме существует конкуренция между цинком и медью. Если цинка в избытке, не исключено, что это определенным образом скажется на количестве меди (а также железа). Поэтому, употребляя пищу, богатую цинком, все же дополните ее пищей, в которой содержится достаточное количество «живых» овощей или фруктов, богатых солями меди и железа.

Сейчас проводятся многочисленные исследования целесообразности использования комбинаций различных веществ с целью исключения противоположного действия их на организм. Например, считается, что соли железа нерационально вводить в комбинации с пищевыми волокнами, которые, связывая железо, не позволяют ему проявлять свою активность. Организм также не способен усвоить железо при недостатке витамина С. Об этом нужно помнить, прежде всего, беременным женщинам и женщинам, теряющим много крови во время критических дней. Для них особенно важным является нормализация и поддержание соответствующего уровня железа в организме.

Могу дать простой совет: если на обед - красное мясо вместо привычных помидоров, положите на тарелку почищенные киви или выдавите лимон. Киви - один из рекорсменов по содержанию витамина С. Только не режьте его заранее. Соприкасаясь с воздухом, этот прекрасный витамин быстро окисляется и уже через 5 минут толку от киви будет мало. Кроме того, витамин С (аскорбиновая кислота или как ее еще называют – «аскорбинка»), способствуя усвоению меди, цинка и железа, сам окисляется и в дальнейшем теряет свою фармакологическую активность.

Возможно, Вам и не стоит вдаваться во все эти сложные механизмы взаимодействия. Я привел эти примеры только для того, чтобы дать Вам представление об огромной взаимосвязи всех биохимических процессов и реакций, проходящих в организме человека. Все это необходимо учитывать врачу - диетологу при грамотном составлении рациона питания.

Когда-то в прибрежных районах Китая существовала традиция при рождении ребенка давать матери лист сырой морской капусты. При этом материнское молоко становилось более полноценным, а ребёнок рос здоровым. Более того, в XIII веке в Китае был даже издан указ, обязывающий всех граждан есть морскую капусту для укрепления здоровья. В странах Юго-восточной Азии и сейчас уверены, что регулярное употребление морской капусты способствует увеличению продолжительности жизни. Восточные врачеватели утверждают, что после 40 лет продукты из ламинарии обязательно должны присутствовать в рационе даже здоровых людей, ну а о пользе морской капусты для больных ожирением - разговор особый.

Важнейшую роль в обмене веществ, энергоактивности организма, скорости протекания биохимических реакций играет щитовидная железа. Ее гормоны непосредственно влияют на регуляцию белкового и жирового обмена.

Среди эндокринных заболеваний патология щитовидной железы встречается чаще всего. Некоторые заболевания имеют яркое проявление – человека что-то беспокоит, и он плохо себя чувствует. Другие, наоборот, протекают бессимптомно или не имеют типичных признаков, что затрудняет постановку диагноза. Основные причины заболеваний щитовидной железы - дефицит йода в организме. Зависимость нормального функционирования щитовидной железы от поступления йода в организм была известна уже в 18 веке. Когда йода не хватает, щитовидная железа начинает компенсаторно увеличиваться в размерах, при этом ток крови через нее возрастает, и она начинает захватывать больше йода. Эндемия (эндемический зоб) - это нехватка чего-то. Она может быть по любому микроэлементу, не только по йоду, например, по магнию.



О том, что йод нужен всем, сегодня не знает разве что слепой и глухой. Потому, как реклама с завидным упорством твердит об этом по несколько раз на дню. Достаточно ли нам просто постоянно употреблять йодированную соль или необходимо дополнительно принимать препараты, содержащие йод?

Йод поступает в организм только с продуктами питания и водой. Если местность бедна этим микроэлементом, то, естественно, мы постоянно его недополучаем. При хроническом недостатке йода формируется его дефицит в организме. На этом и строят свои аргументы фирмы - производители препаратов, содержащих йод.

Но проблема в том, что существует много пищевых продуктов, которые блокируют действие йода, - это арахис, ореховое масло, растительное масло, соевые бобы. Не нужно забывать также тот факт, что на их основе готовят много продуктов питания. Даже фторид, который входит в состав зубных паст и применяется в системе водоочистки, подавляет нормальное развитие щитовидной железы.

Многие диетологи советуют своим пациентам съедать ежедневно семечки хотя бы одного яблока, так как они содержат суточную норму йода. Должны содержать! В том случае если в почве, где произрастала яблоня, богата этим элементом. А если почва бедна йодом, откуда ему взяться в яблоках? А ведь почти все почвы средней полосы России бедны по йоду. Так что употреблять семечки яблок следует, только если сами яблоки привозные, а не выращены в ближайшем Подмосковье.

В последнее время все большую популярность приобретает теория, по которой для профилактики раковых заболеваний яблоки нужно есть вместе с косточками. Ученые считают, что в семенах яблока содержатся биологически активные вещества, витамины и ферменты, которые предотвращают возникновение рака. Противников у этой теории пока нет, но стоит учесть то, что косточки яблок содержат синильную кислоту.

Если вы съедаете в день не более 3-4-х яблочных семечек, то ее концентрация в организме является безопасной, но превышать эту норму не стоит.

Нехватка йода в организме, которая может повлечь за собой негативные последствия для здоровья, возникает только в редких случаях, потому что настоящих йододефицитных мест на земле немного. И все они известны. Это ряд районов Китая,

горные районы Африки и др. Большинство территорий России, к сожалению, так же относятся к регионам умеренного йододефицита. Но при этом у большинства ее граждан никаких страшных последствий обычно не возникает. Ведь за всю жизнь человек съедает всего 5 г йода - столовую ложку! И этого вполне достаточно для «здоровья, ума и роста». То есть ежедневные дозировки измеряются в микрограммах. Официально рекомендуемая доза йода для взрослых и детей старше 5 лет - 150 микрограммов в день.

Йод повышает липолиз, активизируя функцию щитовидной железы, зачастую сниженную у больных ожирением. Гормоны щитовидной железы активизируют процессы катаболизма в жировой ткани для обеспечения организма энергией и повышают уровень катехоламинов - важнейших активаторов липолиза. Биодоступный йод нормализует обмен веществ в подкожной жировой клетчатке, активирует распад жиров непосредственно в самих адипоцитах и, таким образом, способствует исчезновению проявлений нежелательного спутника ожирения - целлюлита.

Так как одной из причин развития нарушений в работе щитовидной железы является недостаток йода, то самым доступным средством профилактики всегда считалось употребление йодированной соли.

Я думаю, что это далеко не самый лучший выход. Йод очень летучий элемент. Соединение йода в соли просто не может быть стойким. Оно разрушается во влажной атмосфере, на свету и при повышенной температуре, во время приготовления пищи. Однако сейчас не используется даже такой примитивный способ. В результате мы имеем резкое увеличение патологии щитовидной железы.

За исключением йода, входящего в состав мультиминеральных и витаминных препаратов, я бы не рекомендовал принимать дополнительные йодные добавки, если на этом настаивает Ваш врач. Если Вы проживаете в местности, где почва бедна йодом, то следите за тем, чтобы в вашем еженедельном рационе присутствовала морская капуста или «ламинария». Та самая морская капуста, которую издавна употребляют на востоке и которая лежит «тоскливыми» баночками на прилавках наших магазинов.

Не так давно ученые определили, что гораздо эффективнее усваивается йод, связанный с органическими молекулами. Он более устойчив и при термической обработке. Такой способ весьма популярен, например, в Англии и Соединенных Штатах Америки, где порошок из бурых водорослей - родственников ламинарии добавляют в хлеб.

Морская капуста имеет в своём составе большое количество легко усваиваемого йода (в среднем до 0,3% от сухого веса), связанного с органическими молекулами. Поэтому он легко используется организмом человека, нормализуя функции щитовидной железы. По содержанию йода ламинария далеко опережает все известные наземные лекарственные растения.

Морская капуста содержит удивительные вещества: соли альгиновой кислоты или альгинаты. В желудочно-кишечном тракте человека они не перевариваются, а только сильно набухают. Альгинаты обладают мощными сорбирующими свойствами. Проходя через желудочно-кишечный тракт, как бригада дворников по неубранной улице, альгинаты связывают и выводят из организма токсины, радионуклиды и болезнетворные бактерии. Их ёмкость огромна, а связывание настолько мощное, что они способны извлекать даже свинец из костей на значительном удалении от пищеварительной системы.

К тому же при употреблении морской капусты происходит мягкая, физиологичная стимуляция перистальтических движений кишечника, восстанавливается правильный ритм пищеварения, и устраняются застойные явления в кишечнике. Это свойство ламинарии особенно ценно для жителей городов, часто испытывающих на себе последствия гиподинамии и высококалорийной пищи. Даже длительное время прикованные к постели больные, принимавшие морскую капусту, восстанавливали нормальное пищеварение и избавлялись от запоров.

Если дефицитом йода страдает большая часть населения России, то есть один микроэлемент, недостаток которого проявляется практически у всех! Это селен.

По данным Института питания РАМН более 80% населения России испытывают дефицит селена. Для поддержания здоровья нам нужно совсем немного селена. Всемирная Организация Здравоохранения считает, что в сутки женщине требуется 55 мкг, мужчине - 70 мкг, а детям - 1 мкг этого вещества на 1 кг веса. При этом нужно помнить, что микрограмм, которым меряют, селен, в тысячу раз меньше миллиграмма - традиционной величины витаминных доз (1 г - это 1000 мг, а 1 мг - это 1000 мкг). Но самостоятельно можно себе назначить не более 50 мкг селена в сутки.

К сожалению, продукты питания не могут полностью обеспечить нас селеном. Это вещество попадает в растения из почвы, в которой его на территории России чрезвычайно мало. Да к тому же селен дополнительно губят удобрениями и тяжелыми металлами. Отравленная земля содержит полезный микроэлемент в плохо усваиваемой форме.

Более всего селен знаменит как микроэлемент долголетия. Поскольку не только предохраняет клеточные мембраны от повреждения агрессивными формами кислорода, но и активно помогает витамину Е, мощному антиоксиданту, полностью раскрыть свой антиокислительный потенциал. Кроме того, выяснилось, что он способен защитить наш организм от ртути, кадмия, свинца, таллия и других вредных веществ, спутников современной цивилизации, заполонивших окружающую среду.

В свое время этот крайне важный для здоровья микроэлемент даже казался многим ученым настоящей панацеей от всех болезней. Его назначали в больших и даже гигантских дозах. Но через некоторое время стало понятно, что избыток этого вещества не менее вреден, чем его недостаток. Так что к его употреблению следует относиться крайне осторожно.

Селен обладает очень сильным антиканцерогенным действием, причем не только предотвращает, но и приостанавливает развитие некоторых злокачественных образований. Он обеспечивает защиту и подвижность сперматозоидам, и это его качество широко используют при лечении мужского бесплодия.

Но главное его свойство - нормализация обмена веществ. Он необходим для синтеза йодосодержащих гормонов щитовидной железы. Поэтому борьба с дефицитом йода невозможна на фоне селенового голода.

Сейчас в аптечной сети присутствует более 100 селеносодержащих препаратов. Интерес к ним нередко подогревается искусственно самими фирмами-производителями. И, конечно, выбрать то, что нужно именно Вам, нелегко. Безрецептурный отпуск лекарств, призванный облегчить человеку жизнь, рассчитан на грамотного, интересующегося медициной потребителя и квалифицированного фармацевта, готового дать профессиональный совет. Но в действительности даже из аннотации мы получаем далеко не всю необходимую информацию.

Итак, выбирая препарат, обратите внимание на следующие моменты.

Какова его химическая структура. Препараты первого поколения содержат селен в виде неорганических солей, которые плохо усваиваются и часто вызывают побочные эффекты: тошноту, дискомфорт в желудке. Причем, если селен входит в состав препарата в таком виде (например, натрия селенит, натрия селенат или сернистый селен), то упаковка, как правило, об этом умалчивает. Современная фармакология советует отдать предпочтение препаратам, в которых он находится в виде соединений с органическими веществами - био-лигандами (селен-цистеин, селен-метионин или двухвалентные формы селена). Они безопасны, эффективны, но, увы, дорого стоят. Фирма-производитель таких добавок всегда размещает на упаковке подробную информацию о составе, ибо ей нечего скрывать, она гордится новыми технологиями.

ВИТАМИНЫ.

В процессе эволюции, в постоянной борьбе за выживание, за миллионы лет сложились необходимые человеку соотношения питательных компонентов. Чтобы получить полный их набор, потребляя обычные продукты, пришлось бы съесть в день количество продуктов, энергетически равное 4000 - 5000 килокалорий. Столько и нужно было нашим предкам для охоты на мамонтов и убегания от саблезубых тигров. Но современный человек создал себе настолько комфортные условия обитания, что его энергозатраты уменьшились практически в 2 - 2,5 раза, а потребность в определенных веществах для здорового функционирования организма ничуть не уменьшилась! Как ни старайся, а получить, например, суточную дозу магния, цинка или необходимых витаминов, употребив всего 1500 калорий невозможно. То есть мы обречены съесть больше, следуя генетически предопределенному зову нашего тела, подсознательно стремясь «добыть» из пищи весь необходимый набор питательных веществ. От этого никуда не денешься.

Стремясь обеспечить свои органы и ткани всем необходимым, мы неизбежно потребляем дополнительные калории. Получается, что сами того не желая, мы едим впрок. Но, к сожалению, наше тело так устроено, что запасать впрок оно умеет только жир. Причем в самых нежелательных местах: на талии, бедрах, ягодицах. А белков, витаминов, микроэлементов нам по-прежнему не хватает. Естественное следствие – переедание и избыточный вес.

Кто из нас не сталкивался с навязчивой рекламой импортных шампуней. Может быть, Вы тоже обращали внимание на некий загадочный компонент - провитамин В-5.

Под этим названием «провитамин В-5» (пантенол) – кроется вещество, родственное пантеноловой кислоте.

Только с расчетом на общераспространенное невежество людей можно показывать в рекламных роликах, как некий провитамин В5 проникает внутрь волоса. Спрашивается, а что ему, этому замечательному провитамину, внутри волоса делать? Ведь в волосах никаких биохимических процессов, в которых могли бы участвовать какие бы то ни было витамины, просто нет! Волос, если и нуждается в витаминах, то только внутри волосяной луковицы, которая все необходимое для роста волос берет из крови, а вовсе не из шампуня!

Я привел этот пример, чтобы показать, насколько важно в современном мире иметь хотя бы элементарные знания по механизмам воздействия на организм человека тех или иных химических и биологических компонентов.

Что же собственно такое – витамины?

Витамины это группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, которые для нормальной жизнедеятельности человек должен получать извне, полностью или частично. Концентрация витаминов в тканях и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организм наступают характерные и опасные патологические изменения.

Сами по себе витамины ничего не создают. Они не являются «кирпичиками» в архитектуре клетки. Но жить без них невозможно. Витамины катализируют ключевые реакции обмена веществ. Без витаминов эти процессы очень сильно тормозятся. В отсутствие или при нехватке этих веществ, в организме происходят опасные изменения, выраженность которых напрямую зависит от степени недостатка витаминов.

Если Вы чувствуете: сонливость, изможденность, раздражительность, снижение внимания и памяти, уязвимы для всевозможных простудных заболеваний. Если у Вас быстро утомляются глаза и снизилась острота вечернего зрения. Если у Вас сухая, шелушащаяся кожа, Вам досаждают угревая сыпь, «ячмени», фурункулы, трескаются губы, слоятся ногти, волосы потускнели, обламываются и усиленно выпадают, медленно заживают ранки на коже. Если Вы замечаете кровоточивость десен при «несильной» чистке зубов, с удивлением обнаруживаете на собственном теле синяки от обычной поездки в общественном транспорте - это и есть гиповитаминоз.

Многие из моих пациентов часто спрашивали меня: «Зачем нужно принимать поливитаминные комплексы, если мы и так достаточно много съедаем овощей и фруктов?»

Может ли человек получить все необходимые витамины из овощей и фруктов? Достаточно ли одного фрукта в день или нескольких веточек петрушки, чтобы обеспечить суточную потребность организма?

Овощи и фрукты могут служить надежным источником только двух витаминов: аскорбиновой (витамина С) и фолиевой кислот, а также каротина. И то лишь в том случае, если набор потребляемых овощей и фруктов будет достаточно разнообразен и велик.

Содержание витамина С в овощах и фруктах понизилось за последнее время на 60-80%. Проблема в том, что он быстро разрушается после сбора овощей и фруктов. Кроме того, его накопление происходит в последние дни созревания, а современное аграрное хозяйство устроено так, что плоды собирают до наступления их окончательной зрелости.

Учитывая, что, например, содержание витамина С в яблочном соке составляет всего навсего 2 мг на 100 г., чтобы получить с этим соком суточную физиологическую норму этого витамина, составляющую 60 мг, нужно выпивать его не менее 15 стаканов в день!

Помните, раньше все диетологи рекомендовали пить свежее-выжатый сок? «Он и вкусный, и витаминов в нем много». Я считаю это утверждение – неверным!



Недавние обследования жителей жарких стран, в частности, Объединенных Арабских Эмиратов выявили, что каждый четвертый житель этой страны болен диабетом в той или иной форме. Причина оказалась в том, что они поглощают соки и сладкие газированные напитки в огромных количествах. А ведь даже в натуральных соках содержится слишком много сахара, который легко усваивается организмом и приводит к возникновению диабета.

Скажите, за сколько времени Вы съедите 2-3 апельсина?

А сок из этих апельсинов? Выпьете за пару минут – и ваши органы получают большую углеводную нагрузку, потому что ферменты, которые должны расщеплять этот сок, не успевают выработаться», а сахара в жидком виде усвоятся моментально.

Именно поэтому свежесжатые соки, если и следует пить, то только медленно, и обязательно разбавляя их водой.

Помимо этого, чрезмерное употребление любых соков, опять же из-за содержания в них сахара, ведет к повышению аппетита, что способствует набору лишнего веса. Диета от ожирения на соках, столь популярная у многих женщин – тоже самообман. Слишком богаты эти напитки глюкозой и калориями, чтобы суметь на них похудеть.

Ожирение, как известно, является одной из причин развития сахарного диабета.

Для того чтобы избежать негативных последствий от употребления сахаросодержащих напитков, здоровому человеку лучше вообще отказаться от сладкой газированной воды, а разбавленный натуральный сок употреблять не чаще одного раза в день.

Когда мы моем и нарезаем сырые овощи и фрукты, витамин С разрушается (уж очень он не живучий): в помидорах и перце его становится меньше на 10%, в зеленом луке - на 25%, в огурцах - на 50%.

Что касается витаминов группы В играющих исключительно важную роль в липидном обмене, а также жирорастворимых витаминов А, Е и D, то их основным источником являются отнюдь не овощи, а такие высококалорийные продукты, как мясо, печень, почки, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб из муки грубого помола, крупы, сохраняющие внешнюю, богатую витаминами и минеральными веществами оболочку (гречневая, овсяная, пшено, бурый рис), и опять-таки - в количествах, существенно превышающих допустимые нормы.



Некоторые люди ошибочно считают, что для того, чтобы человек получал витамины в достаточном количестве, нужно есть много разнообразных фруктов, особенно зимой.

Давайте разберемся. У современного человека вся ферментная система, которая переваривает пищу, зародилась очень давно, когда человек только формировался как вид. Причем, те биологические особенности, которые сформировались у наших предков, живших в данной местности, есть и у нас. Ведь у современных людей не отросла лишняя нога или рука, и не появились какие-то новые ферменты. Но многие современные продукты питания «незнакомы» нашим генам и вызывает дисфункции организма.

Когда Вы уезжаете отдыхать в жаркие страны из зимней Москвы Вам необходимо, какое-то время для акклиматизации. Если человек зимой кушает фрукты, которые в естественных условиях в это время в его регионе не растут, у него не активизируются ферменты, перерабатывающие вещества, которые есть в этом фрукте. А зна-

чит, он не переварит этот фрукт как положено. То же самое с тропическими или экзотическими фруктами-овощами — организм их просто не узнает. Тело не научено воспринимать «чужестранцев». Поэтому я не сторонник экзотических фруктов.

К тому же для сохранности фруктов при перевозке на дальние расстояния их часто обрабатывают консервантами. Они точно ничего полезного нам не дадут. Многие фрукты и овощи покрывают особыми веществами, которые уничтожают бактерии. С экономической точки зрения это целесообразно. Фрукты везут из-за границы, и сохранить их в дороге без специальной обработки довольно сложно. С точки зрения здоровья позитивного здесь мало. Ясно, что если гибнут бактерии, значит, эти вещества могут быть вредны и для любого другого организма. Причем, речь может идти не только о пищевом отравлении, но и проблемах с кровью, нарушениях работы нервной системы, повышенном риске заболеть раком. Конечно, проявляется вред от «химии» не тотчас, а со временем: вредные вещества накапливаются в организме постепенно.

К счастью, сейчас есть альтернатива «химическим» овощам и фруктам – так называемые «органические продукты». Для их выращивания, используют только натуральные удобрения: перегной и компост. Да и при хранении их ничем не обрабатывают.

Многие думают, что «органические» овощи и фрукты выглядят хуже, чем обычные. На самом деле это не так: вид у них совершенно такой же, как у других садово-огородных собратьев. Одно исключение — они не бывают слишком большими или «глянцевыми». Распознать их можно по специальной маркировке на упаковке. Если Вы покупаете продукты в супермаркетах, обращайте внимание на значки с надписью «organic», «skal» или «organic food». Такие овощи и фрукты стоят, как правило, дороже. Но, чтобы наесться, их нужно гораздо меньше. В них нет пустых, химических калорий, поэтому чувство насыщения приходит быстрее и сохраняется дольше.

С органическими продуктами только одна проблема: их ассортимент в России пока невелик. Найти их можно только в супермаркетах крупных городов. Поэтому, с овощами и фруктами, выращенными с помощью химических удобрений, нам все равно придется иметь дело.

Как уменьшить их вред?

Выбирайте средние плоды.

Старайтесь покупать продукты из близкого региона. Когда фрукты и овощи проделывают не очень длинный путь до прилавка, нет необходимости их обрабатывать.

Обращайте внимание и на страну производителя. Китайские овощи и фрукты порой просто переполнены различной сельскохозяйственной химией. А вот продукты из стран, так называемого третьего мира, как правило, чистые: из-за низкого уровня жизни - там просто нет средств на удобрения.

Не гонитесь за дешевизной.

Обязательно мойте все купленные овощи и фрукты – и лучше с мылом.

Чистить нужно не только картошку, но и яблоки, огурцы, груши. Счищайте как можно больше - сколько не жалко: большая часть вредных веществ содержится в кожуре.

Поистине, как говорят французы, «человек роет себе могилу собственными челюстями». Но у французов имеется и другая пословица: «что недоплатишь мяснику, то переплатишь аптекарю». Эти два высказывания как нельзя лучше отражают то трудно разрешимое противоречие, с которым сталкиваются современная наука о пита-

нии, да и каждый из нас. Ведь пища - это не только источник витаминов, микроэлементов, аминокислот, пищевых волокон, но и безграничный источник все тех же избыточных жиров и углеводов.

При лечении ожирения, проводя любые ограничения в рационе, мы неизбежно обрекаем себя на витаминный голод. Но даже самый правильно построенный, полноценный рацион питания неизбежно будет дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20-30%. Не говоря уже о том, что наш рацион давно утратил прежнее разнообразие. Мы и не замечаем, что наши завтраки, обеды, ужины сведены к узкому стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд. Мы больше покупаем рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В нашем рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. У большинства наших соотечественников отсутствует характерная для обитателей западных стран полезная привычка к каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени и овощей, морепродуктов. Мы не принимаем во внимание, что садясь на любую диету и неизбежно уменьшая рацион, лишаем себя не только объективно лишних калорий, а прежде всего, объективно необходимых витаминов и микроэлементов.

Следствие – постоянное чувство голода. Наступает момент, когда мы машем на все рукой: «Эх, раз живем!» и позволяем себе то, о чем молило наше тело, пока мы издевались над ним, мучая диетами. А потом упрекаем себя в слабости, плодим собственные комплексы. В результате попадаем в замкнутый круг: борьба - отступление - борьба - отступление. Редко кому удастся разорвать этот порочный круг. Руки опускаются, когда убеждаешься – усилия тщетны. А нужно просто в корне изменить подход к проблеме!

Прием качественных поливитаминных препаратов в количествах, соответствующих физиологической потребности, в наибольшей степени удовлетворяет требованиям формулы сбалансированного питания, особенно при проведении всякого рода однокомпонентных «яблочных», «морковных», «кефирных» и иных диет.

Очевидно, что для достижения полноценной биологической активности питания, особенно в условиях его ограничения, необходимо введение в состав рациона правильно подобранных витаминно-минеральных комплексов. Однако вот уже несколько лет американские и европейские ученые всерьез предупреждают: неумеренное или бесконтрольное потребление даже самых полезных витаминов может нанести непоправимый вред вашему здоровью.

Какие же витамины выбрать? Как сориентироваться в огромном разнообразии этих комплексов, представленных на прилавках наших аптек?

У некоторых людей, в том числе среди медицинских работников, бытует мнение, что «синтетические» витамины, присутствующие в поливитаминных препаратах и обогащенных витаминами продуктах питания, не идентичны «природным». Что витамины в натуральных продуктах лучше усваиваются организмом. Что витамины в этих комплексах неустойчивы и быстро распадаются.

В действительности же, все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, почти полностью идентичны «природным», присутствующим в натуральных продуктах питания, и по химической структуре и по биологической активности.

Большинство витаминных добавок синтезировано из каменноугольных смол и других производных нефти. И хотя чисто химически такие субстанции идентичны натуральным витаминам, их биологическая активность намного ниже. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции, свойственные витаминам натуральным. Кроме того, они могут приводить и к побочным эффектам.

Ведущий научный сотрудник центра профилактической медицины Галина Холмогорова отмечает: «Сейчас все наши аптеки буквально завалены различными видами витаминов и витаминсодержащими препаратами. Телевизионная реклама различных фармацевтических фирм утверждает, что именно их препарат обеспечит нас на целый день всеми необходимыми витаминами, в том числе и витамином С. Разнообразие этих препаратов, а также их невообразимые цены просто потрясают...».

Значит, наиболее важен механизм получения витаминов, их качество, фармакологическая чистота. Некоторые витаминные комплексы могут быть менее эффективны только из-за того, что производственные мощности, на которых их выпускают, не соответствуют современным требованиям. Такие витамины могут хуже усваиваться из-за наличия различных примесей.

Посудите сами. Настоящие, качественные витамины, выпускаемые промышленностью, выделяют из природных источников или получают из природного сырья. Так витамины В2 и В12 получают в фармацевтическом производстве, как и в природе, за счет синтеза микроорганизмами. Витамин С делают из природного сахара - глюкозы, витамин Р выделяют из черноплодной рябины, кожуры цитрусовых или из софоры и т.д. Как же после этого можно их считать «не натуральными»? Их соотношение в поливитаминных препаратах и витаминизированных продуктах наиболее точно сбалансировано и соответствует физиологическим потребностям человека, чего далеко нельзя сказать о большинстве отдельно взятых продуктах.

Процесс производства витаминов должен не только гарантировать высокую чистоту, но и хорошую, строго контролируемую сохранность витаминов. Так витамин С в этих комплексах значительно более сохранен, чем в зимних овощах и фруктах, не говоря уж о содержании витамина С в вареных, тушеных, жареных, пареных, консервированных продуктах. Не все знают, что при приготовлении сиропа шиповника витамин С полностью разрушается в процессе термической обработки. А «синтетическую» аскорбиновую кислоту потом специально добавляют на заключительном этапе приготовления сиропа.

Более того, во многие современные поливитаминные комплексы входят витамины в коферментном варианте, то есть активированные так же, как это происходит в нашем организме. Так, например, во многие качественные комплексы входит витамин РР не в виде никотиновой кислоты, часто дающей аллергические реакции, а в виде никотиамида - коферментной активированной формы витамина РР. Аллергия на никотиамид встречается в 100 раз реже, чем на никотиновую кислоту.

Фармацевтическая промышленность модифицировала и витамин С. В тех же комплексах витамин С используется в виде менее кислого по сравнению с аскорбиновой кислотой, соединения - аскорбата кальция. Это позволяет использовать препарат вне зависимости от кислотности желудочного сока (пониженная, повышенная, нормальная). Такая форма оптимальна для включения в поливитаминные композиции еще и потому, что она хорошо уживается с витаминами группы В, имеющими щелочную реакцию. Витамин С в форме аскорбиновой кислоты допустимо принимать людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

Однажды я обратил внимание на удивительное несоответствие суточной потребности человека в витаминах и их содержания в продуктах питания. Получалось, что для удовлетворения этой потребности в некоторых витаминах нам пришлось бы все время употреблять огромные количества разнообразных продуктов. Но ведь на практике это совсем не так! Ведь мы не едим столько овощей, фруктов, да и порой поливитамины не используем годами. При этом особенную потребность в них не испытываем. По крайней мере, чисто внешне это никак не проявляется.

Возникает правомерный вопрос: в чем же дело? Либо книжки врут, либо что-то не так с витаминами. Разумеется, в первую очередь следовало бы подвергнуть сомнению данные книг — они просто устарели. Наука о человеке развивается стремительно, и новые представления могут существенно отличаться от сложившихся ранее.

Так оказалось, что некоторые витамины представляют собой сложные молекулы, которые могут иметь разную форму, это называется конформацией. Примерно, как кубик Рубика — как его не поверни, он будет разным, но при этом — тем же самым кубиком. В природном витамине содержатся все конформации (каждая из которых имеет собственное биологическое действие), а в синтетическом (полученным чисто химическим путем) — только одна. В результате синтетические витамины не могут оказать на наш организм полноценное биологическое действие, вероятно, поэтому их терапевтические дозы намного завышены.

Более того — рекомендованные дозы многократно пересматривались и менялись. Так, например, если еще лет 10 назад витамин С рекомендовали принимать с профилактической целью в суточной дозе белее грамма, то сегодня эта доза снижена почти на порядок.

В последние годы все более пристальное внимание привлекают на себя производители, старающиеся несколько выделиться свою продукцию за счет совершенствования технологии производства, и получения натуральных, очищенных витаминов.

Представьте: Для производства натуральных витаминных комплексов необходимо использовать не только самое современное оборудование, но и огромные количества натуральных овощей, фруктов, ягод. Проводить довольно сложные и дорогостоящие технологические операции выделения витаминов, лабораторные анализы. Кроме того, витамины необходимо защитить от распада и сохранить. В результате по самым приблизительным прикидкам такие препараты должны стоить значительно дороже своих синтетических аналогов.

На лекциях мне часто задают вопросы о целесообразности приобретения препаратов, отвечающим стандартам GMP. Еще пару лет назад никто у нас в стране даже не представлял, что это означает. Но Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) уже давно разработала специальные правила, регламентирующие условия качественного и безопасного производства лекарств - GMP (Good Manufacturing Practice - Правильная Производственная Практика).

Все ведущие мировые производители лекарств обязаны признавать и выполнять эти правила (стандарты) GMP. Цель GMP - обеспечить наибольшую безопасность, идентичность и эффективность действия производимых лекарств.



Как предполагают эксперты ВОЗ лекарство, изготовленное с нарушением стандартов GMP, обладает низкой биодоступностью, то есть активное начало (действующее вещество) почти не поступает в кровь, хотя внешне таблетка или капсула могут иметь подобающий вид. Упрощённо говоря, из непроверенного (без соответствующего сертификата), загрязнённого исходного сырья при несовершенном технологическом процессе на устаревшем, некачественном или изношенном оборудовании с недостаточно подготовленным персоналом в принципе невозможно произвести качественные и безопасные препараты.

В настоящее время законодательство США требует обязательной сертификации производства по стандарту GMP только от производителей фармацевтических (лекарственных) препаратов. Сертификация производств БАД (Биологический Активных Добавок) по стандарту GMP, как в США, так и во многих других странах на настоящий момент осуществляется на строго добровольной основе. Таких производств БАД с подобным высочайшим уровнем сертификации на сегодняшний день существуют менее десяти из почти тысячи предприятий.

На территории России фармацевтических заводов, выпускающих лекарства по стандартам GMP и прошедших западноевропейскую аттестацию, пока практически нет, а зарубежные компании, прошедшие такую аттестацию, очень редко могут предложить свою продукцию из-за ее существенной разницы в цене.

Типичным представителем такой компании, выпускающей дорогие, но высокоочищенные и максимально эффективные витаминно-минеральные комплексы является компания «SANTEGRA», которая производит свою продукцию на одном из крупнейших предприятий США – «GARDEN STAYE NUTRITIONALS». Ее витаминный комплекс «Ultivit» показал неплохие клинические результаты.



Фармацевтическая промышленность и наука не стоит на месте, и если раньше я всем рекомендовал исключительно витаминную линию «Алфавит», то теперь появились его достойные конкуренты. Жаль, что появились они еще не везде!

Какой витаминный комплекс выбрать - решайте сами.

Это зависит во многом от индивидуального восприятия и переносимости компонентов, входящих в каждый из них, финансовых возможностей и доступности их приобретения. Помните только, что не все витаминно-минеральные комплексы несут пользу. Многие из них, к сожалению, выпущены с грубым нарушением технологии производства. Про огромное количество подделок я даже не говорю. Причем, чаще всего это дорогие, широко разрекламированные препараты. И хотя 40% женщин и 30% мужчин верят в то, что регулярное употребление витаминов и пищевых добавок сможет обеспечить им крепкое здоровье и продлить жизнь, однако, последние исследования показывают, что это совсем не так. В частности, бета каротин, входящий в состав некоторых из них может стать причиной рака легких у некурящих людей, никотиновая кислота ведет к заболеваниям печени и кожным проблемам, цинк вызывает анемию и ослабление костной ткани, магний причиняет нервные расстройства, депрессию и усталость, а от фосфора болит желудок.

На фармацевтическом рынке России сегодня существует огромное количество витаминных продуктов в виде лекарственных препаратов и биологически активных добавок к пище, которые значительно различаются между собой как по качественному,

так и по количественному составу. Про цену я уже и не говорю. Хотя большинство людей считают, что чем дороже, тем лучше. На самом деле это не всегда так.

Я считаю, что прием любых витаминно-минеральных комплексов - жесткое и необходимое условие для создания сбалансированного рациона питания, особенно при коррекции его у больных с ожирением. Любая ограничительная диета - это, прежде всего, недостаток витаминов, минералов и других веществ в пище, а потребности организма в них остаются прежними. Поэтому при любом курсе похудения необходимо принимать витаминные комплексы и другие добавки. Конечно, лучше по возможности перед их применением проконсультироваться с врачом.

Обычно я рекомендую своим пациентам начинать прием витаминно-минеральных комплексов не только во время проведения методики, но и за несколько месяцев до этого! Большинство людей, приступающих к снижению массы тела, имеют дефицит витаминов и микроэлементов. Если его не компенсировать, он будет нарастать из-за уменьшения разнообразия и калорийности продуктов питания.

То, что витамины необходимы каждому и особенно людям, ограничивающим свой рацион питания, Вы теперь уже знаете. Все они, безусловно, важны для нормального функционирования организма. Каждый витамин определенным образом влияет на обмен веществ, но при этом действие многих витаминов взаимосвязано. Постоянный прием одного витамина приводит к дефициту другого. Так, прием витамина В1 ускоряет потерю других витаминов группы В. Очевидно, что витаминами группы В эта закономерность не ограничивается.

Важно знать, что витамины не действуют поодиночке, они работают командой! Выступая в качестве биокатализаторов и регуляторов обменных процессов, они действуют через систему ферментов и гормонов, которые, в свою очередь, состоят из белков. Недостаток одного из компонентов этой сбалансированной системы приведет к бесполезности всех остальных элементов. Витамины – это вещества, вступающие во взаимодействие с белками, поэтому их надо принимать одновременно с белковой пищей для наилучшего усвоения и функционирования! Е тому же прием пищи стимулирует выделение в пищеварительный тракт особых веществ, которые способствуют усвоению витаминов и поступлению их в кровь. Запомните, хотя витамины и напоминают обычные таблетки, их нельзя принимать натощак, запив стаканом воды. Во-первых, это бессмысленно по уже описанной причине, а во-вторых, они способны вызвать серьезные расстройства, если желудок пуст!

Поэтому, если Вы чрезмерно ограничиваете поступление в организм тех же белков, то никакие витамины Вам уже не понадобятся и, наоборот, для успешного усвоения и трансформации аминокислот белковой пищи необходимы определенные витамины. Целесообразно принимать не один – два вида витаминов, а их сбалансированные комплексы. К тому же следует учитывать некоторые правила приема витаминов.

По данным Института питания РАМН дозы витаминов, соответствующие физиологической норме, создают оптимальное насыщение витаминов в крови лишь через месяц постоянного употребления. Для быстрой ликвидации дефицита организма витаминами необходимы более высокие дозы. Институт питания предлагает вначале для более быстрого насыщения витаминами организма краткосрочный курс приема (3-4 недели) в дозах, трехкратно превышающих рекомендуемую норму приема. Это позволяет не только быстро вывести обеспеченность организма витаминами на опти-

мальный уровень, но и более равномерно распределить поступление витаминов в течение суток.

Нас часто пугают передозировкой витаминов. Так вот, к водорастворимым витаминам, это не относится. Они быстро выводятся из организма. И именно поэтому их часто не хватает.

Обычно они (группы В и витамин С) выделяются с мочой уже в течение первых 4 часов после поступления. Вы это можете заметить по изменению цвета мочи. А принятые на пустой желудок они могут выводиться из организма еще быстрее - через 2 часа после приема. Поскольку водорастворимые витамины достаточно быстро выводятся с мочой, режим, при котором витаминные препараты принимаются после завтрака, обеда и ужина, обеспечит Вам более стабильное содержание этих витаминов в организме.

Жирорастворимые витамины (А, D, Е, и К) сохраняются в организме приблизительно 24 часа. Организм человека функционирует в течение всех суток. Он не засыпает вместе с Вами и не может существовать без постоянного поступления кислорода и питательных веществ. Поэтому лучше всего распределить прием витаминов и других добавок (например, минеральных веществ) максимально равномерно в течение этого времени.

Занимаясь спортом, человек более интенсивно дышит, что приводит к ускоренному окислению сахара в крови и сжиганию жира. Обратной стороной столь радостного результата является избыток свободных радикалов. Их нейтрализуют витамины-антиоксиданты, особенно витамин Е. Поэтому при интенсивных физических нагрузках их количество должно быть значительно увеличено.

У людей, имеющих предрасположенность к образованию камней в почках, при постоянном и непрерывном приеме поливитаминов, повышается риск образования этих камней. Дело в том, что соли мочи при любой инфекции участвуют в нейтрализации микробов, покрывая их своими кристаллами. «Закристаллизованные» микробы уже не могут вредить, их остается только смыть и вывести вон.

Поливитамины - те же соли, они атакуют «пришельцев», порой захватывая и измененные клетки самого организма. А их смыть не удастся - в почке образуется центр кристаллизации, на нем растет камень.

Чтобы, избежать риска, таким людям следует принимать витамины по следующей схеме: постоянно 5-7 дней, затем на 2-3 дня увеличить потребление питьевой воды до 2 литров, часть ее, используя для приготовления отваров или настоев мочегонных трав. Затем 5-7 дней отдыха: ни витаминов, ни лишней жидкости. Такой цикл повторить 3-4 раза, «промывая» почки.

Ни здоровым людям, ни больным ожирением нет необходимости подсчитывать содержание витаминов и минералов в пищевом рационе. Однако надо точно знать, зачем, как и когда их добавлять для полноценной работы всех систем обмена веществ.

Наряду с витаминами, необходимость которых безусловно установлена, в липидном обмене участвуют вещества, которые занимают свое особое место в классификации и могут называться витаминоподобными соединениями или биофлавоноидами. Вы, наверняка, слышали это модное словечко.

Наиболее важным среди них в нормализации липидного обмена и лечения ожирения является – карнитин. Сейчас, пожалуй, не встретишь ни одной биодобавки из

разряда так называемых «жиросжигателей», в состав которой не входил бы L-Карнитин.

Свойства, которые ему приписывают просто фантастические. Меня часто просят прокомментировать эту «чудо-добавку», ее влияние на «жиросжигание».

Скажу сразу, никакого отношения к «сгоранию» жира L-Карнитин не имеет!

Жиры способны сгорать только в митохондриях мышечных клеток при выполнении строго определенной физической нагрузки! Это важно понять и запомнить! Митохондрия – это персональная электростанция клетки, один из конечных пунктов метаболизма. Чем быстрее в митохондрию поставляется «топливо», тем быстрее происходит обмен веществ.

Нет таблеток и препаратов от ожирения! Нет их и для сгорания жиров! Любые препараты и вещества могут играть только вспомогательную роль на разных этапах сложнейшего процесса нормализации липидного обмена и лечения ожирения.

Извечная борьба с жировой тканью по своей интенсивности и материальным затратам может быть сравнима разве что с борьбой за освоение космического пространства. Выпускаются сотни лекарств, тысячи видов диетической продукции, однако, количество толстых людей, несмотря ни на какие экономические потрясения, не только не убывает, но постоянно растет. Ожирение - слишком сложная проблема, чтобы избавляться от нее с помощью только одних таблеток! Но, несмотря на это, можно сказать, - «карнитин» своим появлением открыл целую эпоху новых препаратов, помогающих врачам в борьбе с излишней жировой тканью.

Чем же все-таки так хорош L-Карнитин, и каков механизм его действия?

Карнитин был открыт русским ученым В.Г. Гулевицем в 1927г. При первоначальных описаниях встречается такое обозначение карнитина, как витамин «Vt». Еще карнитин называют витамином роста за его способность значительно ускорять рост людей в молодом возрасте.

В основном, карнитин поступает в организм с пищей, и только при определенных условиях он способен образовываться в организме путем биосинтеза.

Биологический синтез карнитина, в организме происходит благодаря участию таких незаменимых аминокислот как лизин и метионин, витамин С, витамины В3, В6, В12, фолиевая кислота и железо. Синтез контролируют 5 ферментов, содержащихся в тканях скелетных мышц, сердца, печени, почек и головного мозга. При недостаточности хотя бы одного из указанных компонентов эндогенное образование карнитина существенно снижается. Но в процессе любого лечения ожирения рацион искусственно обедняется, в том числе и по белкам (состоящим из аминокислот). При этом выработка эндогенного карнитина резко падает.

Эндогенный синтез и обедненный рацион питания при проведении методики не может полностью удовлетворить потребность организма в карнитине, что ставит вопрос о крайней необходимости его дополнительного потребления.

К тому же при клиническом использовании препаратов L-карнитина следует учитывать его невысокую биодоступность при приеме внутрь (лишь 16-20% по данным разных авторов), а так же высокую степень его почечной экскреции (выведения).

Это требует длительного курсового назначения препаратов L-карнитина.

Потребность взрослого человека в карнитине составляет от 200 до 500 мг в сутки, но она резко возрастает при физических нагрузках. Внутренний синтез и повседневное меню не полностью удовлетворяет потребность организма в карнитине, что ставит вопрос о необходимости его дополнительного потребления.

Что такое человеческий жир? Его химический состав относительно прост. По большей своей части подкожный жировой слой состоит из триглицеридов - эфиров глицерина с длинноцепочечными жирными кислотами.

С помощью карнитина осуществляется мембранный транспорт этих молекул жирных кислот в митохондрии.

Функции карнитина в организме человека заключаются в том, что он является необходимым компонентом митохондриального В - окисления жирных кислот, чем обеспечивается участие жиров в энергетическом метаболизме. Процесс В – окисления жирных кислот, как источник энергии, особенно необходим в условиях стресса, повышенной нагрузки и ... недоедания!

Все препараты, используемые ранее в процессе лечения ожирения, действовали на организм, лишь частично способствуя усилению распада жировых молекул. При этом кровь наполнялась большим количеством жирных кислот и глицерина. Наводнение крови жирными кислотами сопровождалось повышением температуры тела, усилением нервной возбудимости, появлением тахикардии, так как они, окисляясь в организме, образуют высокотоксичные соединения, известные под названием свободных радикалов. При этом происходит повреждение всех клеточных мембран и, как следствие, поражение всех без исключения органов и систем организма. Свободнорадикальное окисление клеточных мембран - это одна из основных причин старения организма. Ему также приписывают ведущую роль в развитии таких болезней, как рак и атеросклероз.

Если мы рассмотрим действие карнитина на субклеточном уровне, то увидим, что он воздействует в основном на митохондрии, которые являются энергетическими станциями клетки. Именно митохондрии дают клеткам энергию, сжигают жиры, белки и углеводы. Особенно интенсивно работают митохондрии сердца, перерабатывая жирные кислоты, и митохондрии печени, которые снабжают весь организм энергией.

Уникальная особенность карнитина состоит в том, что он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот. Не усиливая при этом скорости распада самой жировой ткани. Он повышает усвоение жира организмом на энергетические цели, помогает проникать жирам из крови через клеточные мембраны внутрь мышечных клеток, где они успешно сгорают с выделением энергии.

Только таков механизм расхода жировой ткани!

Замечательным свойством карнитина является его способность снижать содержание в организме холестерина и замедлять образование сосудистых атеросклеротических бляшек. Под его влиянием усиливается образование лецитина в печени, а поскольку лецитин «вымывает» из атеросклеротических бляшек холестерин, то можно говорить о том, что карнитин — это одно из немногих соединений, применение которых позволяет достичь активного долголетия. Кроме того, L-карнитин способствует усилению детоксикационной функции печени, синтезу гликогена, более активному расщеплению молочной и пировиноградной кислот, которые являются «токсинами усталости».

Очень важно, что карнитин зарекомендовал себя как хорошее не допинговое анаболическое средство, приводящее к увеличению коэффициента усвояемости белка и, следовательно, он помогает предотвратить резкое падение мышечной массы при проведении методики. Сочетание выраженного анаболического и общеукрепляющего действия карнитина с его абсолютной безопасностью делает его очень ценным средством. Он настолько безопасен, что его назначают даже детям.

У детей способность к синтезу L-карнитина в организме значительно ниже, нежели у взрослых. В связи с этим были даны рекомендации, что L-карнитин должен быть включен в рацион пищи младенца. Хотя натуральное материнское молоко содержит L-карнитин, рецептуры для младенца, основанные на соевом белке содержат не установленные уровни этого вещества, а рецептуры коровьего молока утрачивают некоторое количества L-карнитина во время переработки. И уже более 15 лет значительное число основных производителей постоянно добавляют L-карнитин в детское питание. Тот факт, что L-карнитин добавляется в рецептуру пищи младенца доказывает безопасность и важность этого продукта.



С началом приема карнитина в процессе комплексного лечения ожирения начинается стойкая потеря жировой ткани с постоянной скоростью. При этом резко повышается эффективность окисления жиров в организме, т. к. теперь уже жирные кислоты дают не токсичные свободные радикалы, а энергию, запасаемую в виде АТФ. Эта энергия и должна быть израсходована в процессе специально подобранных аэробных физических нагрузок. Не пугайтесь этого слова. В дальнейшем Вы узнаете, что физические нагрузки бывают совершенно неустойчивыми и порой даже приятными, этому будет посвящена отдельная глава книги.

Однако простое и не подкрепленное физическими тренировками добавление в рацион необходимого количества L-карнитина, не приводит к мгновенному похудению. Нужно сочетать употребление 1500-3000 мг L-карнитина в день с правильной диетой и обязательными физическими нагрузками.

Но прием этого препарата имеет некоторые особенности.

- Во-первых, эффективными являются лишь L-формы карнитина. Поэтому при выборе препарата необходимо учитывать процентное содержание L-формы карнитина в конкретном продукте.
- Во-вторых, лучше всего принимать карнитин натощак - за 0,5-1 час до еды. Это необходимое условие, т.к. смешиваясь с едой, карнитин частично связывается компонентами пищи. Однако, раствор карнитина допускается разбавлять такими напитками, как компот, кисель, соки, чай. Слегка кисловатый на вкус раствор карнитина при этом своей силы не теряет.
- В-третьих, начинать прием следует с максимальной дозировки - не менее 2000 мг\сутки. Это связано с усиленным распадом жиров на первых этапах похудения и с профилактикой развития ацидотического кризиса в этот сложный период. В дальнейшем дозировка может быть уменьшена вдвое, но минимальную дозу необходимо подбирать самостоятельно, опытным путем, регулируя ее в зависимости от динамики расхода жировой ткани. Курс лечения составляет не менее 20 дней.
- В-четвертых, целесообразнее принимать карнитин за полчаса до любой аэробной физической нагрузки. При этом жиры, поступая в мышечные клетки, сгорают там наиболее эффективно. Об особенностях и методах проведения различных физических упражнений я расскажу в дальнейшем более подробно. Не все они полезны. Многие даже вредны.
- В-пятых, Хотя проведенные испытания показали безвредность и хорошую переносимость добавки (прием больших доз карнитина (до 15г в сутки) в течение

длительного времени не выявил никаких побочных эффектов), карнитин не следует принимать более 4-6 недель. После этого следует сделать двухнедельный перерыв, а затем возобновить его употребление. Такой перерыв необходим в связи с тем, что прием L-карнитина свыше 6 недель может привести к пропорциональному увеличению в организме D-формы, понижающей эффект от применения этой пищевой добавки.

Коферменты - это кофакторы, от которых полностью зависит работа сравнительно крупных и сложных ферментов. Одним из самых «знаменитых» коферментов является Q10 (убихинон). По молекулярной структуре он схож с витамином «К». Сейчас этому веществу приписывают многие уникальные свойства и, может быть, поэтому он входит в состав почти всей элитной косметики.

Коэнзим Q10 включается в митохондрии клеток по всему организму, где он облегчает и регулирует трансформацию жиров и сахаров в энергию. Научные данные показывают, что способность CoQ10 восстанавливать функционирование митохондрий оказывает глубокое воздействие на здоровье всего организма. Кофермент Q10 является необходимым компонентом как минимум для трех митохондриальных ферментов, то есть оказывает прямое влияние на сгорание жиров в митохондриях мышечных клеток. Учитывая также то, что его дефицит обнаружен почти у половины больных, страдающих ожирением, его применение оказывает существенное влияние на процесс лечения этого заболевания.

Немаловажно и положительное влияние Q10 на кожу. Обычно у худеющих людей, особенно немолодого возраста кожа не достаточно эластична, что проявляется в образовании многочисленных морщин и кожных складок. Чтобы не быть в конечном итоге похожим на «шарпея», надо заранее побеспокоиться о питании и нормализации состояния кожных покровов.

Коэнзим Q10 является природным веществом, необходимым для выработки клеточной энергии, которая стимулирует работу клеток в глубоких слоях кожи. Он участвует в обмене веществ, обеспечивает процесс регенерации в верхних слоях кожи, делая её более упругой и гладкой.

Я рекомендую сочетать наружное и внутреннее применение препаратов Q10, поскольку только при местном использовании Q10 затрагивает самые поверхностные ороговевшие слои кожи, а глубоко - лежащие живые слои оказываются недостижимыми.

Дополнительный прием Q10 особенно важен с учетом того факта, что под действием ограничения рациона питания содержание его в клетках кожи резко падает. Как результат, растет количество перекисей липидов, нарушается структура кожи.

Вы, наверное, замечали у многих худеющих белые рубцы-растяжки (а в народе - стрии)? На фоне июльского загара они особенно выделяются. Растяжки появляются вследствие гормональных изменений и перерастяжения кожи (при резком наборе веса или похудении). Ткань истончается, происходят внутренние надрывы, которые затем заменяются соединительной тканью. Сначала они красного или синего цвета, но со временем сосуды запустевают, и растяжки становятся белыми. При этом наиболее распространенные места образования – бедра, живот, грудь. Особенно эта проблема знакома беременным женщинам.

Возникновение растяжек в связи с возрастающей массой тела можно предупредить с помощью введения в рацион питания на определенном этапе некоторых доба-

вок, значительно улучшающих эластичность кожи. И, конечно, без коэнзима Q10 здесь не обойтись. Это должен знать и учитывать в своей практике каждый врач-диетолог, работающий с такими больными. Своевременность в этом вопросе важна как никогда потому, что любую проблему легче предотвратить, чем лечить. Ведь полностью избавиться от уже сформировавшихся растяжек возможно только хирургическим путем.

Восполнить дефицит Q10 при ограничении рациона довольно сложно, поскольку в пище он содержится в микроколичествах. Чтобы получить рекомендованные 15–100 мг убихинона в сутки, удобнее использовать готовые препараты Q10.

Принимать Q10 следует во время еды, чтобы обеспечить его максимальное всасывание. Он растворим в жирах, и поэтому его всасывание значительно повышается, если его принимать вместе с пищей, содержащей жиры, особенно растительные масла (Омега 3).

Надо помнить, что обычно эффект от Q10 наступает лишь через несколько недель, и при лечении ожирения его следует принимать порой на протяжении длительного времени, от 4 до 8 недель, чтобы в организме создалась максимальная его концентрация позволяющая достичь первых заметных результатов. Очень важным фактором является правильная дозировка, которая рассчитывается исходя из возраста больного и состояния его кожных покровов.

Обладание красивой, гладкой, шелковистой кожей зависит, в первую очередь, от работы кишечника. Там с помощью бактерий происходит выработка витамина B5, играющего ключевую роль в липидном обмене. Мы производим витамин сами только в том случае, когда наше питание содержит достаточно дрожжей, печени, белка, томатов, бобов, натурального риса и отрубей.

Для всасывания ряда витаминов и их перехода в активные формы важнейшее значение имеет состояние слизистой оболочки тонкой кишки. Именно здесь усваивается большинство витаминов. Таким образом, любое нарушение работы тонкой кишки ведет к дисбалансу витаминов и микроэлементов в организме. Может со временем привести к гиповитаминозу.

Заболевания толстой кишки также отрицательно влияют на усвоение витаминов. Известно, что некоторые витамины вырабатываются под влиянием микробов, обитающих именно в толстом кишечнике.

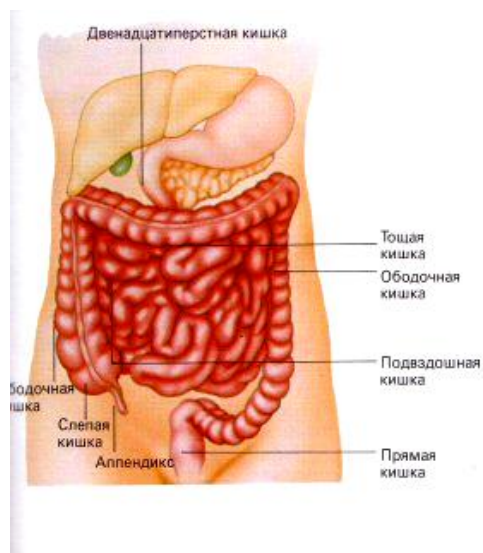
Исследователи из Медицинской школы Сент-Луиса Вашингтонского университета обнаружили, что кишечник тучных людей содержит микроорганизмы иного типа, чем кишечник стройных людей. Сразу же возникло предположение, что эта микрофлора и способствует тому, что люди набирают вес. Провели эксперимент над мышами. При этом, микроорганизмы были извлечены из кишечника толстой мыши и пересажены в кишечник нормального животного. Вторая мышь стала накапливать больше жира, чем обычно. На этом основании можно предположить, что преобладание в кишечнике той или иной разновидности бактерий может непосредственно быть одной из причин развития ожирения.

Значение этого открытия для людей, желающих сбросить вес, на данном этапе исследований еще не до конца ясно. Но уже несомненно доказано одно - состояние и работа кишечника его способность трансформировать и усваивать пищу являются ключевым звеном в нормализации обмена веществ и лечении ожирения. Кроме того, как отмечает эксперт по ожирению Стивен Блум из Имперского колледжа Лондона,

патологии механизмов регулировки веса могут быть связаны с любым изменением микрофлоры кишечника.

ПОДГОТОВКА КИШЕЧНИКА.

Пищеварение — сложный процесс, во время которого пища проходит по пищеварительному тракту, расщепляясь на составные части под влиянием ферментов желез и полезных бактерий. Лишь затем белки, жиры и углеводы способны всасываться в кровь.



Каждый участок пищеварительного тракта выполняет определенную функцию. В зависимости от формы патологии пищеварительного тракта происходят различные изменения, которые по-разному сказываются на общем состоянии организма. А на самом пораженном участке нарушается перистальтика, что приводит к наслоениям на стенках кишечника слизи и образованию каловых камней размером от просыанного зерна до куриного яйца.

Кишечник каждого человека содержит в себе уникальный коктейль из триллионов бактерий и других микроорганизмов, которые помогают расщеплению пищи и находятся в постоянной борьбе между собой. В последнее время большое значение уделяется изучению

патологии процессов переваривания и усвоения пищи. В результате этих нарушений пища вместо того, чтобы всасываться, «гниет» в кишечнике, образуя «шлаки и токсины». Они с годами накапливаются в кишечнике, затрудняя его функционирование, зашлаковывая и отравляя организм.

У каждого из нас в кишечнике сформировалась своя микрофлора, от которой зависит, сколько питательных веществ отложиться про запас, а сколько подвергнется дальнейшей переработке. Американские ученые выяснили, что у полных людей в кишечнике много «ленивых» бактерий, которые работают в сторону накопления жировых отложений. Ведь это самый простой способ справиться с потребляемой пищей.

Еще в 2004 году Гордон впервые предположил, что смесь микробов кишечника может влиять на контроль веса и его исследования, опубликованные в журнале *Nature*, представляют собой серьезное доказательство этой гипотезы. Большинство бактерий, обитающих в кишечнике, делятся на две группы – Firmicutes и Bacteroidetes, и, как оказалось, у страдающих ожирением выявляется на 20% больше бактерий Firmicutes и почти на 90% меньше Bacteroidetes, чем у стройных людей.

После того, как больные ожирением проводили год на диете с низким содержанием жиров и углеводов и теряли до 25% своего веса - содержание бактерий Firmicutes в их кишечнике сократилось, а бактерий Bacteroidetes становилось ещё больше. Но общее взаимоотношение этих бактерий так и не сравнялось с тем, который наблюдался у стройных людей.

Этот факт позволяет утверждать, что ожирение может нарушать нормальный баланс микрофлоры. Причем исследования мышей показали, что возможно и обратное действие: смена микрофлоры может повлиять на развитие ожирения. Идея, что бак-

терии нашего организма частично определяют наш вес, достаточно нова, и я бы сказал - радикальна. Многие здесь еще не доказано, хотя уже давно известно, что микрофлора желудочно-кишечного тракта выполняет множество жизненно важных функций в организме человека. Со временем, победить индивидуальные особенности организма возможно поможет поселение бактерий-«тружениц».

Еще в 1908 году российский ученый Илья Мечников доказал важность кишечных бактерий для здоровья и долголетия. В желудочно-кишечном тракте каждого человека обитает порядка 400 видов различных микроорганизмов. Часть из них является полезными бактериями, находящимися в дружественных отношениях с нашим организмом. О них нам нужно заботиться. К ним относятся бифидо- и лактобактерии. Тогда как другие, если дать им возможность роста, могут нанести нам вред.

Обмен билирубина и холестерина в организме был бы невозможен без жирных кислот, которые вырабатываются кишечной микрофлорой. Здоровое соотношение бактерий кишечника способствует нормальному всасыванию и утилизации белков, поддержанию водно - электролитного баланса и других жизненно важных систем организма.

Существует множество причин, из-за которых происходит изменение соотношения нормальной и патогенной (болезнетворной) микрофлоры пищеварительного тракта. Эти изменения могут быть как кратковременными - дисбактериальные реакции, так и стойкими - дисбактериоз (дисбиоз). Наверное, многие из Вас уже не раз слышали про эту патологию.

На поддержку жизнедеятельности микрофлоры кишечника человека в среднем расходуется до 10% поступившей энергии и 20% объема принятой пищи. Представители так называемой нормальной микрофлоры, обитающие в кишечнике, несут еще и защитную функцию этой системы от проникновения и быстрого размножения патогенных и условно-патогенных микроорганизмов.

Одной из наиболее частых причин дисбактериоза является неправильное несбалансированное питание (преобладание в рационе углеводов, животных жиров и отсутствие фруктов, зелени, овощей), длительное лечение антибиотиками и гормональными препаратами. Это приводит к гибели значительной части представителей нормальной микрофлоры, и размножению патогенной и условно-патогенной микрофлоры кишечника.

В настоящее время для улучшения функционирования пищеварительного тракта, регуляции состава кишечной микрофлоры применяются такие биологически активные вещества, как пробиотики. Это живые микроорганизмы: молочнокислые бактерии, чаще бифидо или лактобактерии, иногда дрожжи, которые относятся к нормальным обитателям кишечника здорового человека.

Препараты-пробиотики на основе этих микроорганизмов широко используются в качестве питательных добавок, но особенно они эффективны в сочетании с кисломолочными продуктами. Микроорганизмы, входящие в состав таких смесей, не патогенны, не токсичны, содержатся в достаточном количестве. Они сохраняют жизнеспособность при прохождении через желудочно-кишечный тракт и не погибают при правильном хранении. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые другие напитки, обогащенные бифидофлорой.

Какой из них выбрать? Здесь каждый решает сам – все зависит от вкусовых пристрастий и финансовых возможностей. Но перед покупкой нужно непременно обра-

тить внимание на дату изготовления и срок годности. Лучше выбирать самый свежий продукт, ведь живые бактерии гибнут достаточно быстро.

Для нормализации состава флоры кишечника я рекомендую своим пациентам «Активиа» фирмы «Данон», она содержит живые бифидобактерии ActiRegularis®, благодаря которым регулируется работа кишечника.

Не все бифидобактерии выживают в ЖКТ человека. Большинство их видов могут погибать либо в продукте, не доживая до конца срока годности, либо при прохождении через желудок (под воздействием кислой среды и пищеварительных ферментов). Они могут различаться и по степени своего полезного воздействия на организм.

Бифидобактерии ActiRegularis®, содержащиеся в «Активиа», родственны тем, которые составляют естественную микрофлору кишечника человека. Они выживают как в продукте, так и в желудке, и кишечнике человека. Пробиотики не считаются лекарственными препаратами и могут использоваться продолжительное время без назначения врача для восстановления нормальной микрофлоры кишечника. Ничего, кроме пользы, они принести не могут. Но если по каким-то причинам Ваш организм не воспринимает именно эту добавку, можете поэкспериментировать и выбрать любой другой кисломолочный продукт, содержащий живые бифидобактерии.

Почему именно их?

Потому что среди всей бактериальной микрофлоры кишечника бифидобактерии занимают самое значимое место. Они составляют до 98% всей микробной обсемененности кишечника и препятствуют развитию жизненного цикла сальмонелл, шигелл и многих других патогенных микробов. Бифидобактерии синтезируют витамины группы В, и, что самое важное, принимают участие в трансформации белков и аминокислот. А ведь, как Вы уже знаете, именно правильное, полноценное усвоение белков необходимо в процессе лечения ожирения.

В моей практике бывали случаи, когда мои пациенты не могли переносить молочные продукты. В силу недостатка или даже отсутствия выработки определенных ферментов в желудке. В таких случаях приходилось использовать **ProBiotic Complex** компании **Santegra®**.

Этот препарат включает пять форм важнейших бактерий для поддержания нормальной работы кишечника – *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*. Эти бактерии быстро восстанавливают и поддерживают баланс кишечной микрофлоры, подавляют рост патогенных форм, обеспечивают нормальное пищеварение, повышают иммунитет организма и сопротивляемость инфекциям. При этом большая часть бифидобактерий обитает в пристеночном пространстве кишечника. Там, в тонком кишечнике, находятся миллиарды микроворсинок, образующих на клеточном уровне некий тонкопористый фильтр - щеточную кайму, отвечающую за всасывание и усвоение питательных веществ из пищи. В этом пространстве и поселяются так важные для нас бифидобактерии. Благодаря «продуктам цивилизации», эта кайма-фильтр безнадежно забивается и не может уже всасывать все питательные вещества из пищи. Полезные бактерии просто не могут удержаться на стенках такого кишечника. В результате человек ест много, а получает мало.

К факторам, влияющим на разнообразие и плотность микрофлоры в различных отделах ЖКТ, относится и моторика кишечника. Это позволяет рассматривать нарушение микрофлоры кишечника как следствие функциональных и двигательных расстройств ЖКТ.

ОЧИСТКА КИШЕЧНИКА И ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА.

Прежде, чем начать работу над своей фигурой, проводить последовательно все этапы методики, я рекомендую провести очистку желудочно – кишечного тракта. После этого и ограничения будут переноситься легче, и методика будет проходить эффективнее, а токсические соединения, образующиеся при распаде жировой ткани, не смогут нанести вред Вашему организму.

Это не только моя рекомендация, на этом принципе построены все концепции современной диетологии. Перед любыми серьезными изменениями рациона питания необходимо пройти курс очищения от шлаков и токсинов. Это мероприятие полезно периодически проводить как больным, так и здоровым людям.

Ведь что такое зашлакованный организм?

Это, конечно слабость, вялость, апатия, быстрая утомляемость, раздражительность от бессонницы, сонливость днем и бессонница ночью, серое лицо, круги и мешки под глазами, кожные высыпания, тошнота, головные боли, урчание в животе, проблемы в сексуальной жизни, дурной запах тела даже после душа... Все это знакомо многим из Вас и объясняется это просто - токсикоз.

Часто именно зашлакованность является причиной того, что все валится из рук, а о том, что бы, наконец, «взяться за себя», Вы только мечтаете, провалившись в кресло. У Вас нет ни каких сил, ни на гимнастику, ни на прогулки. Нет желания вообще что-либо делать.

Сейчас в продаже большой выбор любых добавок для очищения и «расшлаковки» организма в виде таблеток, капсул, чаев. В их состав включены слабительные и мочегонные травы, стимуляторы пищеварения и обмена веществ, а также сорбенты токсинов - клетчатки, пектины, смолы, камеди, хитин. В название таких препаратов часто входит слово «очищение». Их применение способствует выводу шлаков и токсинов из организма, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, снижает артериальное давление, нормализует водно-солевой баланс, улучшает обмен веществ, способствуют росту полезной флоры кишечника, позволяет снять отеки и избавиться от избыточной жидкости.

Ещё сто лет назад учёные говорили об опасности аутоинтоксикации организма. С тех пор условия проживания человека только ухудшились. Много вредных веществ попадает в организм человека с пищей и водой, а также из воздуха. К тому же, многие из нас добровольно отравляют свой организм сигаретами, алкоголем, сомнительными лакомствами, избыточным потреблением мучного.

Если исключение из рациона питания больных ожирением сахаросодержащих продуктов и ограничения жиров обычно сомнения не вызывает, то по поводу мучных изделий и, в частности, хлеба возникают некоторые вопросы.

Часто мои пациенты на приеме спрашивают меня: «Доктор, но ведь хлеб содержит массу полезных веществ, витаминов и микроэлементов? Люди столетиями употребляли этот замечательный продукт и даже не думали от него отказываться?»

Все это так! Но давайте подумаем, тот ли хлеб покупаем и едим мы сейчас, какой ели до нас многие поколения наших предков. Ведь они ели хлеб из неочищенного зерна, то есть цельнозерновой хлеб. А ведь известно, что все витамины и микроэлементы содержатся как раз в оболочке зерна или, иными словами, в отрубях.

Все мы могли бы быть более здоровыми и жили бы дольше, если бы ели грубую пищу, которая давала бы больше неперевариваемой клетчатки для пищеварительно-

го тракта. По своему химическому составу пищевая клетчатка - это не усваиваемая целлюлоза. По содержанию ее в продуктах на первом месте стоят пищевые отруби (53-55% волокон), затем овощи (20-24%) и ржаной хлеб.

Согласно данным Американской Ассоциации диетического питания, рекомендуемая норма потребления клетчатки для мужчин составляет не менее 38 грамм в день, для женщин - 25 грамм в день. Однако, согласно исследованиям, проводимым этой организацией, в настоящее время среднее количество потребления клетчатки в мире составляет только 15 грамм на человека.

Отруби представляют собой одну из форм сложных углеводов, не только обладающих низким гликемическим индексом, но и способных понижать гликемический индекс других продуктов. Это натуральный продукт мукомольного производства, который состоит из оболочек зерна и не отсортированной муки. Они содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, которые непосредственно участвуют в липидном обмене. В состав отрубей входят витамины В1, В2, В6, РР, а также провитамин А (каротин) и витамин Е. Отруби богаты минеральными веществами. Среди них - калий, магний, хром, медь, селен и другие микроэлементы. Благодаря такому составу отруби являются незаменимым диетическим продуктом, особенно важным дополнением к рациону питания больных ожирением.

Но главное достоинство отрубей - высокое содержание пищевых волокон, которые регулируют работу кишечника, улучшают микрофлору толстой кишки, способствуют выведению холестерина, снижению сахара в крови. Входящие в состав отрубей пищевые волокна понижают холестерин путем связывания кишечных желчных кислот, имеющих, как известно, определенную атерогенную активность, поэтому отруби могут применяться с целью профилактики атеросклероза. Положительное действие отрубей при сахарном диабете, обусловлено замедлением расщепления крахмала и способностью влиять на гликемический индекс других продуктов.

У отрубей низкая пищевая ценность. Проходя по пищеварительному тракту, они накапливают в себе жидкость, и разбухают, создавая иллюзию насыщения, и, тем самым, уменьшают количество потребляемой пищи. Они адсорбируют желчные кислоты, токсины, связывают и выводят из организма нитраты, попадающие в организм с овощами и фруктами. Способствуют детоксикации организма.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является одной из форм сложных «хороших» углеводов. Это разновидность целлюлозы - растительного волокна. Она является питательной средой для нормальной кишечной флоры, поэтому отруби незаменимы в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. Желчегонный эффект отрубей обеспечивается стимулирующим влиянием их на общую двигательную способность пищеварительного тракта (механическая стимуляция).

Очищающий эффект действия клетчатки объясняется пустотелостью её волокон. Как известно, природа не терпит пустоты и, попадая в желудочно-кишечный тракт, клетчатка впитывает в себя все, что накопилось в нашем кишечнике за долгие годы. Она впитывает слизь, забивающую микроскладки, очищая всю их поверхность для полного соприкосновения с пищевыми массами. Схожие процессы очищения мы можем наблюдать и в желудке. Клетчатка по своим свойствам несколько напоминает активированный уголь.

Люди издревле знали и применяли целебные свойства отрубей для лечения болезней желудка-кишечного тракта. Но совсем недавно обнаружено еще одно свойство клетчатки - ее способность влиять на обмен веществ. А ведь именно нарушение

обмена веществ ведет к повышению веса. Клетчатка не сжигает жир, не воздействует на видимые следствия излишнего веса, а влияет на саму причину - нарушение обменных процессов в организме.

Отруби способствуют улучшению перистальтики толстой кишки, действуя как фактор, формирующий стул и безотказное средство борьбы с запорами. Они создают большую мягкую массу, которая ускоряет моторику кишечника и, разбавляя собой, понижает уровни продуктов распада жиров, связываемых с образованием канцерогенов. Регулярное употребление отрубей может избавить от привычных запоров и предотвратить их появление в будущем, после прекращения приема отрубей (восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника).

У некоторых групп африканских аборигенов, почти не употребляющих в пищу мясо и молоко, стул обычно полужидкий, при этом у них на порядок меньше частота образования полипов и рака толстой кишки, чем у жителей развитых стран, употребляющих рафинированные продукты. Существует мнение о возможности наличия связи хронических запоров и развития рака толстой кишки. В частности, известно, что в некоторых странах и регионах частота рака толстой кишки резко колеблется, причем разница может быть 20-ти кратной, и эта разница напрямую связана с особенностями пищевого рациона в этих регионах.

В виде пищевой добавки отруби эффективны при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронических заболеваниях желудка и кишечника - гастритах, гастродуоденитах, энтероколитах в период ремиссии и стихания острого воспалительного процесса. Но особое значение отруби имеют при лечении ожирения и сахарного диабета.

Отруби следует принимать вместе с пищей, добавляя в блюда, или вне приема основной пищи, с молоком, кефиром, йогуртами или другими молочными продуктами, 3-4 раза в день. Суточная доза отрубей - 30-50 грамм. Но при лечении ожирения, это норма может быть постепенно увеличена вдвое.

Если Вы раньше не использовали отруби в своем питании, то начинать нужно с малых доз - по 1-2 чайных ложек в день, в течение недели, доводя объем до максимальной комфортной суточной дозировки. Так Вы сможете избежать неприятных последствий, возникающих при быстром введении большого количества клетчатки: повышенного образования газов, неустойчивости стула, тяжести в животе.

Хотя многие из нас действительно не получают достаточного количества клетчатки с едой, и резкое увеличение ее потребления может нарушить способность вашего организма усваивать некоторые минеральные вещества, такие как цинк, кальций, железо, магний, а также витамин B12.

Особое значение имеет дефицит цинка, неизбежно развивающийся при длительном приеме отрубей, а ведь именно этот микроэлемент играет важную роль в липидном обмене. Профессиональные диетологи, зная об этом, обязательно своевременно вводят в рацион продукты богатые цинком, и прежде всего – миндальный орех.

Отруби рекомендуются всем, как профилактическое и оздоровительное средство, необходимое для полноценной работы кишечника, снижения уровня холестерина в крови, очистки пищеварительного тракта от шлаков и токсинов, но особую роль они играют в восстановлении обмена веществ и лечении ожирения. Их употребление при ежедневном приеме пищи реально подавляет аппетит и снижает вес.

Отруби и пектины имеют связывающую способность 300-400 г воды на 100 г вещества. При этом обязательное условие их применения - увеличенное потребление

воды (1,5-2 литра в сутки), без чего клетчатка перестает выполнять адсорбирующую функцию. При лечении больных, особенно лиц пожилого возраста, часто имеющих дефицит жидкости, необходимо обращать внимание на ее достаточное потребление. Учитывая возможность связывания клетчаткой кальция, железа и цинка с возникновением последующих нарушений минерального обмена, следует индивидуально тщательно подбирать ее дозировку.

Отруби - это очень полезный и низкокалорийный продукт.

Для тех, кому вечером хочется воздержаться от плотного ужина – незаменимый выход из положения. стакан кефира или йогурта с отрубями прекрасно насытит и поможет справиться с чувством голода.

Но! Есть и ограничения! Отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной этиологии, а также при спаечной болезни. Однако после стихания воспалительного процесса прием отрубей можно возобновить, начиная с малых доз.

Освобождающиеся газы могут усиливать растяжение толстой кишки, что, с одной стороны, стимулирует моторику кишечника, а с другой стороны, может приводить к появлению метеоризма. Возможности повышения содержания отрубей в пище часто ограничиваются их различной индивидуальной переносимостью и, в первую очередь, из-за повышенного газообразования и усиления метеоризма.

Да, сказать по правде, отруби не отличаются особо изысканным вкусом, но и ничего противного в них нет. Лично мне, да и многим моим клиентам больше всего понравились вкусовые качества отрубей, производимых фирмой «Диетмарка».

Выпускаются эти отруби, в форме «кукурузных палочек».

Их можно использовать как легкую закуску или вместо привычного куска хлеба к обеду. А для больших гурманов существуют разновидности отрубей с различными вкусовыми добавками. Есть даже подслащенные отруби. Всегда можно позволить себе чашку чая с пригоршней таких «сухарики». Одним словом, продукт очень полезный и, несомненно, диетический.



Отруби я рекомендую практически всем для ежедневного постоянного употребления. Но зачастую бывает необходима и усиленная трехэтапная очистка организма в самом начале прохождения методики. Состоит она из следующих этапов.

Первое - применение любого мягкого слабительного на натуральной основе. Как вариант, я обычно рекомендую своим пациентам один день «провести в туалете» под действием SaniTea™ – чая, состоящего из традиционных растений, производимого компанией Santegra®. Он способствует очищению организма, улучшает деятельность пищеварительной системы и мочевыводящих путей, регулирует работу кишечника.

После этого можно приступать ко второму этапу - очистке и восстановлению функции печени, как главного фильтра организма. В силу своей жизненно важной роли в процессе метаболизма, печень особенно подвержена вредному воздействию различных токсических компонентов. Множество потенциально опасных для организма веществ, таких как алкоголь, лекарства, различные токсины из окружающей среды, в печени превращаются в их водорастворимые производные и удаляются из организма.

Особенно важно поддерживать печень во время похудения, так как при быстром снижении жировой массы в кровь поступает дополнительное количество токсичных метаболитов. Требуется усиленная работа этого органа для выведения продуктов распада жиров. Вообще при любом способе похудения на этот орган ложится колоссальная нагрузка. Печень является самым крупным и одним из самых сложных органов человека, первой линией обороны, ключевым звеном системы детоксикации, мощным фильтром, очищающим кровь от вредных веществ. Каждую минуту печень фильтрует примерно литр крови!

Для сохранения здорового организма жизненно важно поддерживать сохранность клеток печени. В этой связи необходимо с первых же дней предпринять меры для подготовки и защиты этого органа. Рекомендуется еще до проведения методики начать курс приема препаратов – гепатопротекторов, таких, как, например, «**Liver Pro**» компании Santegra®, защищающих клетки печени.

Это просто жизненно необходимо тем пациентам, которые имеют хронические заболевания печени или в свое время переболели вирусным гепатитом. Для людей, чей возраст приближается к 40, это тоже является обязательным условием.

Для здоровья организма важно поддержание сохранности клеток печени. Особый риск для них представляют свободные радикалы, которые запускают процесс разрушения или являются его промежуточными звеньями. Любые профилактические мероприятия, направленные на защиту печени приносят неоценимую пользу. Для этого:

1. Постарайтесь ограничить воздействие токсических веществ на организм – потребление алкоголя, жареной, жирной, высококалорийной, но малоценной с точки зрения питательности пищи.
2. Старайтесь не переедать, поскольку это создает дополнительную нагрузку для печени и затрудняет её основную функцию.
3. Полностью откажитесь от употребления консервированной и переработанной пищи. Ограничьте до минимума на этот период прием медицинских препаратов.

Уникальная формула **LiverPro™** (продукт компании Santegra®) помогает нормализовать и поддерживать работу печени. Но если Вы не будете соблюдать эти простые правила, никакие препараты Вам не помогут.

Третий этап очистки организма направлен на борьбу с изменениями, вызванными естественным процессом старения, стрессами, жизненными неурядицами. Нерациональное питание, вредные привычки, недостаток сна ухудшают состояние нашего здоровья. На этом этапе целесообразно использовать - **Red Clover Forte (Santegra®)**, сбор целебных трав, способствующий дополнительному очищению организма, выведению токсинов уже из крови и клеток. Этот препарат также завершает этапы очистки печени, способствует нормализации ее работы. Улучшает работу кишечника, обменные процессы, укрепляет иммунную систему.

Входящие в состав **Red Clover Forte** активные вещества способствуют дальнейшей детоксикации организма за счет повышения барьерной функции печени, слабительного, желчегонного, диуретического действия. Обладают антиоксидантным, антибактериальным и противовоспалительным свойствами.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ИЗМЕНИТЬСЯ ВНЕШНЕ, НУЖНО ИЗМЕНИТЬСЯ ВНУТРЕННЕ ИЛИ О ВАЖНОСТИ МОТИВАЦИИ.

Раз уж у Вас хватило терпения дочитать до этой страницы, следовательно, желание избавиться от лишнего веса, у Вас уже есть, и желание это не маленькое.

Да! Допустим, Вы действительно хотите сбросить лишний вес, но Вы когда-нибудь задумывались – для чего? Какую цель при этом преследуете именно Вы?

В течение многих лет, помогая людям, избавиться от лишнего веса, я замечал, что в 99 случаях из 100 желание женщин похудеть продиктовано желанием нравиться. И нравиться не только мужчинам, но прежде всего себе. Порою желание приобрести в магазине новую кофточку или юбку, именно ту, что хочется, а не ту, в которую можно влезть, является сильнейшим стимулом для того, чтобы начать немедленную войну со своими килограммами. Недаром пик желающих похудеть приходится именно на раннюю весну. Многие женщины с ужасом начинают задумываться о том, как им придется избавиться от скрывающих полноту зимних нарядов и предстать летом во всей красе своего «могучего» тела.



В особо печальных случаях мечты о 44 размере вызваны не только самооценкой, но и жестокими комментариями и колкими замечаниями сильного пола на тему Вашего веса.

Хотя парадокс заключается в том, что стать стройной Вам помогает сейчас именно мужчина, к тому же неплохо зарабатывая на этом.

Чтобы изменить свой внешний вид, похудеть, человек должен осознать свое настоящее состояние и объективно взглянуть на свою сегодняшнюю жизнь. На самом деле это довольно сложно, особенно в стране, где уже 60% населения имеет избыточный вес, а 40% страдает ожирением.

Причем, чем больше становится таких людей в современном обществе, тем менее значимой, кажется эта проблема для каждого конкретного человека. Полные люди все меньше выделяются из толпы и как бы успокаиваются тем, что все вокруг такие, как они. Это рождает ложное чувство нормальности происходящего и полное отсутствие стремления изменить ситуацию.

Получается замкнутый круг, в результате которого в большинстве стран частота избыточного веса и ожирения нарастает. Подсчитано, что если эта тенденция сохранится, то к середине будущего века избыток веса будет иметь практически каждый житель нашей планеты. То есть наша планета вот-вот превратится в планету толстяков.



Поэтому главной ошибкой всех людей, пытающихся похудеть, является ложная цель – максимально приблизить свои внешние параметры к усредненным габаритам местного населения. То есть пределом мечтаний для них является то, чтобы быстро «скинуть» несколько килограммов и стать «как все»!

Для этого идут в ход любые средства, начиная от «книжных диет» и заканчивая сухой голодовкой. О покупке различных легальных и нелегальных так называемых «жиросжигателей» я даже не говорю. По-моему, все хоть раз да попробовали эти заморские пилюли.

Что в результате. Допустим, цель достигнута и вместо ста килограммов, Вы стали весить девяносто. Счастью нет предела? Одежда болтается, ходить и дышать стало намного легче.

Согласитесь, это уже заманчивая перспектива. Недаром программа большинства клиник по лечению ожирения рассчитана именно на этот результат. Как говорится и пациент доволен и врач при деньгах. Быстро дорого и эффективно. Конечно, перед уходом из клиник с больным проводится беседа, где ему рекомендуют придерживаться правил здорового образа жизни и правильного питания. Но главная цель достигнута, и пациенты обычно забывают про эти рекомендации, сразу выходя из кабинета врача.

А что дальше? Весна, лето, солнце, отдых и море всяческих соблазнов! Пара месяцев ликования и завистливых взглядов подруг, и конечно ни о каких ограничениях в питании даже и вспоминать не хочется. «Зачем себя ограничивать? Ведь один раз живем»!

Кончается это обычно тем, что в один прекрасный день Вы с трудом влезаете в старую юбку, думая как бы она не расползлась по швам. Наступает депрессия, которую Вы пытаетесь подавить, опять бросаясь к холодильнику.

А дальше - больше. Вес увеличивается, и Вы в отчаянии, проклиная бесполезную медицину, начинаете испытания на себе очередного заморского «чуда – похудателя».

Знакомая до боли история, не правда ли?

В своей практике избавления людей от лишнего веса я решил пойти принципиально другим путем и ставить при этом другие цели.

Моя цель – не просто добиться, чтобы Вы похудели на 10 – 15%.

Моя цель и мечта – навсегда вернуть Вам то тело, которое полностью соответствует представлению современного человека о красоте, гармонии и здоровье.

Моя задача, как врача, провести Вас через этот долгий и непростой путь до полного выздоровления и нормализации обмена веществ.

Может быть мне несколько легче это сделать потому, что когда-то я сам прошел по этому пути от веса в 150 кг до полной физиологической нормы. Я на собственном опыте знаю, какие ошибки и соблазны подстерегают Вас на этом пути.

Для одних это сделать будет довольно просто, но для многих - это долгое и тяжелое испытание. Испытание не голодом, но испытание временем. И в конечном итоге все зависит от того начального веса, с которого мы начнем свой отсчет.

Но, для того, чтобы у Вас хватило терпения пройти этот путь до конца и навсегда забыть о своей полноте как о страшном сне, нужна очень сильная мотивация!

Может быть, это самое важное и, одновременно, самое слабое звено во всей цепи проведения методики.

Главная ошибка большинства людей состоит в том, что они слишком спешат. Бросаются худеть без окончательного принятия решения, без осознания важности конечной цели.

Я хочу, чтобы Вы поняли главное. Без выраженного, огромного желания похудеть Вам не пройти этот путь! Вы должны не просто хотеть похудеть, а должны сделать это целью вашей жизни в течение этого периода!

Вам должно быть абсолютно ясно, для чего снижать вес, ради какой цели. Хорошо выглядеть, возможность покупать и носить красивые вещи, выйти замуж, найти хорошую работу, да даже просто свободно наклоняться, надевая и снимая обувь, в конце концов - мотивы могут быть самыми разными. Но это только мотивы. Всего этого Вы можете частично добиться уже вскоре и затем все бросить. Должен быть стимул. Настоящий стимул! Это очень важно!

Надо хорошо понимать, что с потерей веса жизнь может кардинально измениться, поэтому я постоянно провожу с пациентами работу не только над снижением веса, но и настраиваю их на новую жизнь в новом облике. Они должны всегда, в любую минуту, чувствовать мою поддержку!

Ведь одно дело просто поставить весы в угол комнаты, и совсем другое - вводить какие - либо ограничения, меняя устоявшийся стиль жизни. Такие вещи, как потеря веса, не происходят моментально, на них требуется время, даже если Вы это делаете под руководством опытного врача.

Вы потратили годы, набирая этот жир, так чего же Вы ждете? Что он испарится за одну ночь? Поэтому, со временем, Вы можете растерять начальный настрой. Вы можете решить, что слишком устали сегодня. Или просто уговорите себя подарить себе маленький праздник жизни и съесть все, что захочется. Это как раз те моменты, когда начинает играть роль ваше решение. Ваша мотивация.

Да, у Вас есть лишний вес, но ведь он уже немного меньше чем раньше, а эта еда так заманчиво пахнет. Неужели Вы не можете себе ее позволить?

Да, Вы хотите сбросить лишний вес, но эти упражнения слишком скучные и утомительные, разве Вы не имеете права отдохнуть?

Разумеется, Вы можете отдохнуть. Всегда будет «завтра», чтобы потренироваться. Вы все начнете сначала на следующей неделе. Так Вы загоняете себя в мечты, которые никогда не осуществляются. А ведь «розовые мечты со временем сереют».

Кстати, задумайтесь, а для чего все эти «вкусности» так красиво и соблазнительно расставлены за стеклом витрин? Исключительно для того, чтобы принести материальную выгоду людям, которым наплевать на ваше здоровье, фигуру и душевное спокойствие. Каждый раз, сомневаясь «купить - не купить», представьте, что производители и рекламщики просто хотят на Вас заработать! Этот прием очень хорошо действует.

Сколько моих пациентов начинали худеть, бросали, начинали вновь и снова не доводили дело до конца. Причем, причины выдвигались самые разные, от банальной нехватки времени, до нехватки денег на смену гардероба. На самом деле причина была одна – отсутствие выраженной мотивации.

Недостаточно просто решить потерять вес. Вам нужна ещё какая-то весомая причина. Возможно, Вы хотите похудеть ради собственного здоровья? Или ради Ваших детей?

Для некоторых таким железным стимулом, к сожалению, может послужить только заключение врача о том, что если Вы не похудеете – Вы скоро умрете!

И часто это не простые слова. Статистика показывает, что люди, имеющие избыточный вес, раньше стареют и меньше живут. Подсчитано, что при ожирении второй

степени продолжительность жизни в среднем на 5 лет, а при ожирении третьей степени - на 10-15 лет короче, чем у лиц с нормальным весом.

Вы хотите прожить долгую активную жизнь!? Или хотите в 40 лет чувствовать себя беспомощным инвалидом, страдающим отдышкой?

Довольно часто у очень полных женщин мы видим гинекологические проблемы. Причины этих явлений, по мнению ученых, заключаются в том, что жировая ткань вмешивается в обмен половых гормонов.

Проявляется это в нарушении цикла, межменструальных кровотечениях, женской онкологии, бесплодии.

Да, короткое сухое слово – бесплодие, что оно может значить для многих женщин? Да все! Порою годы бесплодных попыток толкают некоторые пары к отчаянью. Многие женщины годами, пытаясь справиться с женскими болезнями, выпивают тонны гормональных препаратов вместо того, чтобы устранить саму причину этих нарушений. А ведь всего и надо – похудеть, изменив при этом гормональный статус. Вот это действительно стимул! Такие женщины всегда идут до конца. Им надо только подсказать правильный путь.

Не ограничивайте свои цели возможностью носить более элегантную одежду.

Применяя мою методику, Вы вновь, как по волшебству, приобретете жизненную и интеллектуальную силу, которую давно утратили, избавитесь от состояния усталости и вернете прежние силы. Эта методика позволит Вам открыть в себе новый источник энергии, гарантирующий прекрасные перспективы в вашей профессиональной и личной жизни. Ваша прошлая жизнь покажется Вам черной бездной, и Вы с удивлением будете думать о том, как же Вы мучились все эти годы. Ведь снижение веса - только начало увлекательного путешествия в фантастический мир человеческих возможностей.

Я все это говорю с такой уверенностью лишь только потому, что сам прошел через годы мучительных поисков и разочарований. Сейчас прошлая жизнь кажется мне кошмаром. Я просто стал другим человеком. Другое самочувствие, другие взгляды на жизнь, другие интересы, чего, конечно, желаю и Вам.

Ваша первоочередная задача - научиться пользоваться своей психикой и сделать так, чтобы ограничение питания и увеличение физической нагрузки было Вам приятно!

Для этого мы с Вами будем учиться обращаться к своему подсознанию, заносить в него нужный нам результат. Будем разговаривать сами с собой, убеждать себя, внушать себе.

Наша первая главная задача - достучаться до подсознания и сделать так, чтобы и оно тоже захотело привести тело в порядок. Эта та самая задача, решив которую мы и получим результат - гарантированное похудение навсегда.

Дело в то том, что нельзя сказать, что обычные средства похудения, о которых все знают и которые все применяют, не эффективны. Ведь действительно от них масса тела уменьшается на некоторое время. Вся проблема в том, что люди, выполняющие эти правила, не пытаются перетащить на свою сторону (на сторону похудения) свое



подсознание - главного и единственного хозяина нашего организма. Подсознание само по себе консервативно - наиболее комфортно для него жить так, как живет и ничего не менять. Любые изменения, как бы положительны они не были для сознания, будут вызывать чувство тревоги у подсознания. Просто потому, что подсознание - это ни что иное, как инстинкт самосохранения, а для него любой проверенный жизнью вариант лучше и надежнее, чем что-то новое.

Именно подсознание влияет на ход наших мыслей. Влияет оно через ощущения.

Например, человек решил заниматься физическими нагрузками. Это решение сознания. Это разум человека посчитал, что делать зарядку было бы очень полезно для здоровья. Но подсознанию этого человека нет никакого дела до того, что там решил разум. Ему лишь бы его не трогали - пусть все идет, как идет.

Поэтому, если мы подсознанию не внушим мысль о том, что физическая нагрузка - это хорошо, то оно через ощущения будет влиять на сознание и постепенно человек откажется от физической нагрузки. Сначала человек начнет чувствовать не желание делать гимнастику, ему станет лень заниматься, постепенно этой чувство перерастет в отвращение к физическим нагрузкам и в один прекрасный день он решит: «Да, провались оно! Не буду сегодня ни чего делать!»

Все! Подсознание победило. И победило оно только потому, что человек не позаботился о том, чтобы перетащить его на свою сторону. Заставить работать на себя, а не против себя. И это самая большая ошибка, которую совершают многие, пытающиеся похудеть.

Именно поэтому Вы должны уделить этому вопросу максимум своего внимания. Вы должны перетащить на свою сторону подсознание, и сделать так, чтобы и оно тоже захотело похудеть. Отнеситесь к этому очень серьезно - именно в этом кроется секрет долгосрочного похудения!

Мы с помощью своих мыслей можем управлять состоянием своего тела.

- Гипнотизеры могут прислонить к руке пациента обыкновенную линейку и внушить, что это раскаленное железо. На руке у пациента возникает ожог.
- Гипнотизер может внушить, что человек выпил слабительное, у пациента тут же усиливается перистальтика кишечника и наступает акт дефекации.
- Гипнотизер может внушить, что мышцы человека одеревенели. После этого пациента кладут на краешки стульев, а на него сверху садятся несколько человек. Тело не прогибается под этим весом, а остается деревянным (это состояние называется каталепсия).

Известны случаи возникновения стагматов (кровавых следов, как будто бы от гвоздей на кистях рук) у верующих в Иисуса Христа людей.

Известны случаи, когда слабые люди в минуты опасности поднимали тяжелые предметы (например, дряхлая старушка вынесла тяжелый сейф из горящей квартиры, а потом четверо мужчин с трудом отрывали его от земли).

Все эти примеры говорят об одном - в нас есть сила, которая может управлять нашим телом, работой наших органов в гораздо большей степени, чем мы привыкли об этом думать. И наша задача с помощью образов научиться использовать эту силу.

Повлиять на подсознание можно через возбуждения доминанты, методом создания ярких образов. Создание образов чаще всего происходит через самовнушения. Чем ярче и эмоциональнее образ, тем надежнее он запишется в подсознании (на научном языке это звучит, как «возбудить доминанту»). А потом Ваш организм сам сделает все, что бы воплотить этот образ («возбужденная доминанта») в жизнь. Под-

сознание будет работать на Вас, даже, когда Вы спите, когда Вы кушаете или едете в автобусе.

Разберем для начала, само понятие - доминанта.

Однажды великий русский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский проводил опыт с собакой по изучению рефлексов - он исследовал скорость реакции животного на электрическую стимуляцию. Для этого он поместил собаку в специальный «станок» и затянул ее лямками. Передние лапы собаки находились на металлической пластине, на которую А.А.Ухтомский с помощью переключателя подавал небольшое напряжение электрического тока. В момент подачи тока, собака отдергивала лапы, а скорость ее реакции на электрический удар фиксировалась и записывалась. Было проведено уже много подач напряжения на металлическую пластину, когда вдруг собака на очередной удар тока не отреагировала. А.А.Ухтомский засомневался - есть ли ток в цепи и еще пару раз нажал на кнопку. Собака по-прежнему не реагировала на удары тока, но приняла характерную для дефекации позу и наложила целую кучу. После этого она опять стала исправно реагировать на удары током.

Так и был открыт важнейший принцип работы мозга, который Алексей Алексеевич назвал «доминанта».

Доминанта заключается в том, что в мозгу выделяется что-то самое важное, самая важная реакция текущего момента, а все второстепенное - тормозиться и игнорируется. Собака испытывает на себе удары электрического тока, которые вызывают оборонительную реакцию - она отдергивала лапы и скалилась. Т.е. в мозгу собаки был активирован один очаг возбуждения - центр обороны. Но вот в глубине ее мозга стал зреть новый очаг возбуждения - центр дефекации. В какой-то момент новый очаг возбуждения вытеснил старый, и собака перестала вообще реагировать на удары током - ее центр обороны был полностью подавлен центром дефекации. Больше того, вся энергия центра обороны была перенаправлена новому доминирующему очагу возбуждения - центру дефекации. В этом собственно и состоит основное понятие доминанты - выигравший в конкурентной борьбе очаг возбуждения захватывает практически все ресурсы мозга.

Доминанта - это (как и все, что касается подсознания) еще одно проявление инстинкта самосохранения и так же помогало нашим далеким предкам выживать в условиях дикой природы. Принцип доминанты не позволяет в мозгу существовать множеству равноправных очагов возбуждения, он всю энергию мозга передает на выполнение только самой важной на текущий момент задачи. Доминанта позволяет сконцентрироваться на чем-то одном, подавляя и игнорируя все другое.

Если у Вас есть острое желание поесть, то вы будете думать только о еде. Но если в этот момент вдруг начнется пожар, очаг возбуждения переместится и вы забудете про еду, а будете что есть силы бежать, унося ноги подальше от огня. Больше того, господствующий очаг возбуждения, не только подавляет другие очаги, но и забирает себе их энергию. Грубо говоря, чем сильнее Вы раньше хотели поесть, тем сильнее теперь побежите от огня.

Но если у животного доминант (т.е. потребностей) не так уж и много - прокормиться, избежать опасности, спариться, то у человека количество потребностей просто безумное количество. Тут и физиологические потребности (голод, жажда, половое влечение, потребность в тепле, свете), и потребности в безопасности, и потребность в любви (быть в группе, не чувствовать одиночества), и потребность в уважении, и потребности исследовать (тяга к знаниям), эстетические потребности (тяга к

красоте и порядку), потребность самореализации и т.п. Каждая из этих биологических, социальных, духовных и т.п. потребностей может стать доминантой потребностью и наша задача сделать так, чтобы доминанта не возникла сама по себе под воздействием каких-то внешних факторов, а зарождалась по нашему желанию.

Именно поэтому, для того, чтобы мозг выделил свои ресурсы на решение задачи похудения, Ваша главная задача возбудить доминанту борьбы с лишним весом. Этим действием Вы перетаскиваете на свою сторону все колоссальные возможности вашего подсознания! Вы заставите подсознание работать над этой задачей, и оно на каждом шагу будет искать, и находить решения. Как Вы настроите свое подсознание (с помощью эмоциональных образов), так оно и будет работать, того оно и будет добиваться.

Но посмотрите, как мы на самом деле часто поступаем. Предположим, что Вы желаете быть стройной и красивой, но если в Вашем подсознании укоренился эмоционально окрашенный образ себя полной, или если Вы не верите, что похудение вообще возможно, то можно не сомневаться, что в этом случае с похудением ничего не выйдет. Желания сознания (разума) - ничто по сравнению с древнейшей силой подсознания, а в данном случае эту силу Вы не захотели перетянуть на свою сторону.

Чтобы этого избежать, нужно создавать себе яркий, эмоционально окрашенный образ. В нашем случае основная цель создания образа - увидеть себя похудевшей, увидеть, как жир исчез с вашего тела.

Начните с утверждения: «С каждой секундой я избавляюсь от жира». Затем представляйте, как жир стекает, как вода с вашего тела. Как он тает, как снег под лучами солнца. Испаряется, как вода на стекле в жаркий день. Этот образ стекания жира с вашего тела очень полезно держать в голове во время физических тренировок - эффективность тренировок возрастает в 3 раза.

Если у вас воображение хорошо развито, то можно пойти дальше. Представляйте, что жир постепенно испаряется с вашего тела, и вот ваше тело достигло нужных вам кондиций! Вы похудели! Обязательно положительное подкрепите этот образ себя стройной и красивой (вызовете в себе восторг).

Далее представляйте себе как можно ярче: Вы стройная и красивая, встаете утром с кровати, потягиваетесь, делаете зарядку, обливаетесь водой. Вот Вы идете по улице и на Вас смотрят, видите в витрине свое отражение и улыбаетесь ему. Вот Вы приходите на работу, сотрудники говорят Вам комплименты, поздравляют, начинают Вас спрашивать о том, как Вам это удалось. Вы встречаете знакомого, которого давно не видели, он Вас сначала не узнает и восклицает: «Боже, этого не может быть! Как ты похудела!», «Это чудо!». Вы чувствуете гордость и уверенность от произошедших перемен.



Вот этим состоянием радости и счастья и должны Вы подкрепить образ будущего.

Вызывать желаемый образ нужно 10-30 минут в день (можно 2 раза по 5-15 минут). Используйте для этого время поездки в метро, маршрутных такси, принимая душ и т.п. Возможностей выделить 10-30 минут в день очень много. Крайне желательно вызывать такой образ рано утром - утренний настрой задает тон на весь день.

Недавно журнал Newsweek (№56 за 2005год) опубликовал исследования британских ученых из университетов Ньюкасла и Эдинбурга по проблемам лишнего веса. Специалисты задались целью понять, почему люди, сидящие на диетах, сначала худеют, но, как правило, через некоторое время потерянные килограммы возвращаются. В течение нескольких лет проводились многочисленные исследования на тысячах людей, желающих сбросить лишний вес. В результате был сделан однозначный вывод: «Сбросить лишний вес и избежать возврата потерянных килограммов человеку не позволяет их собственный мозг (подсознание)».

Стоит человеку набрать лишний вес, как мозг «перепрограммируется», привыкает к новому своему образу и начинает воспринимать лишние килограммы как норму! Все попытки похудеть трактуются нашим мозгом, привыкшим к лишнему весу, как угроза самому выживанию организма, поэтому мозг автоматически замедляет обмен веществ. И через некоторое время, чтобы человек ни делал, потерянные килограммы возвращаются.

То есть серьезная проблема в том, что, даже похудев, человек, как правило, все равно воспринимает себя, как полного, видит себя в будущем полным и считает это нормой.

Итак, после многолетних исследований учеными было сделано открытие: похудеть и, самое главное, добиться того, чтобы сброшенные килограммы никогда больше не вернулись, можно следующим способом - нужно ввести в мозг, управляющий организмом человека, новую оптимальную норму веса, впечатать в свой мозг образ себя идеального. Если этого добиться, то можно похудеть, даже особенно не меняя образа жизни, не меняя привычек в питании. Организм сам постепенно изменит скорость обмена веществ и приведет вес в соответствие с новой оптимальной нормой. Просто потому, что теперь мозг будет воспринимать лишние килограммы как угрозу самому выживанию организма.

Еще раз повторяю это важнейшее положение - нужно любой ценой перетащить подсознание на свою сторону, заставить его видеть вас в будущем стройными, похудевшими и молодыми. Или говоря научным языком, нужно возбудить доминанту похудения.

Должен сразу предупредить - самое главное здесь - практика. Сначала мозг с неохотой отзывается на новое задание - яркие сцены, представления, образы с трудом рисуются им. Помогите ему. Возможно, Вам даже трудно представить себе, что это значит быть стройной, сильной и здоровой. Может быть, когда-то Вы и знали, но забыли.

Помните рекламу, где перед зеркалом стоит стройная «красотка» и с восторгом расхваливает свою фигуру, которую, как мы узнаем в финале ролика, скрывает «ненавистный жир»?

А ведь людям, страдающим лишним весом, действительно мешает неверное представление о себе. Посудите сами: как вы станете стройной, если все время возвращаетесь к образу толстушки? Вы его видите в зеркале, на фото, вы полностью ассоциированы с ним! То есть получается, что цель из позитивной превращается в негативную.

Давайте попробуем вспомнить об этом вместе. Вырезаем из журнала фотографию понравившейся моде-



ли, приклеиваем ей свое лицо и ставим на видное место. Вот она наша цель! Вживитесь в этот образ, живите с ним. Представьте, что все уже произошло. Как ощущения? А чтобы эффект усилить, придумайте своей новой, уже достигшей цели личности другое, красивое имя, чтобы оно было созвучно цели мероприятия. Это сделать нужно обязательно, ведь в будущем Вы уже совсем другая, а старый образ не должен тянуть Вас назад. Почаще примеряйте к себе новый образ, потому что, если Вы ходите как стройный человек, думаете как стройный человек, едите как стройный человек и выглядите как стройный человек, то вы и есть – стройный человек!

Если образ не укладывается в Вашей голове или Вы не до конца можете ассоциировать этот образ с собой - не переживайте - это нормально. Просто продолжайте заниматься, и очень скоро все будет получаться красиво и ярко. Такие образные представления очень эффективны и их уже давно используют в своей практике многие психологи.

Например: Американский психолог Алан Ричардсон провел такой эксперимент. Студенческую баскетбольную команду он разделил на три группы с целью выяснить, каким же способом лучше всего можно отрабатывать подачи. Первая группа тренировалась, как обычно, вторая (контрольная) - не тренировалась вообще, третья тоже не ходила в спортзал, но занималась мысленным представлением тренировки. Проверка через месяц удивила многих - во второй группе никаких улучшений не было, зато и первая и третья группы показали одинаковое улучшение результатов - на 20%.

Как вода принимает форму сосуда, так и подсознание будет творить нашу жизнь в зависимости от тех образов (доминант), которые мы в него ежедневно закладываем. Это подобно тому, как если бы вы капали по одной капле красной краски в банку с водой. Сначала вы не замечаете никакого эффекта - цвет воды не изменяется. Но постепенно, продолжая капать изо дня в день, вы видите, что вода становится розовой, а потом и красной.

Мы должны заботиться о содержании нашего подсознания и очищать его от вредных и негативных идей гораздо более тщательно, чем, например, чистим зубы. Если в него попадет какой-то беспокойный и ограничивающий образ, то оно начнет действовать согласно этому образу - мы будем испытывать страхи и неуверенность. Вычистить эту идею, с помощью эмоционального образа возбудить новую доминанту и всю неуверенность, как рукой снимет.

Возьмите в пример любую вашу знакомую, актрису кино или просто случайную девушку, увиденную на пляже. В этот момент Ваш внутренний голос прокричит: «Никогда! Никогда тебе не быть даже близко похожей на нее». Не верьте!

Посмотрите на мой пример. Двадцать лет я думал точно так же. Я смотрел на себя в зеркало и видел «заплывшего жиром поросенка».

Было ужасно противно. Я начинал худеть и бросал. Снова начинал и отчаивался, упершись в «стену». Но я не успокаивался. Можно даже сказать, что я посвятил полжизни изучению этой проблемы. Я перепробовал все: от иглоукалывания до кодирования, от препаратов до всевозможных диет. Я понимал, что просто иду по неправильному пути, и тогда я стал искать другой путь. Я стал создавать методику, дающую воз-



возможность объединить в себе все научные знания не только в области правильного питания, но и современной фармакологии и спортивной медицины.

Результатом этих многолетних исследований стала стройная и удивительно простая для понимания схема, позволившая мне легко избавиться от лишнего веса. Та проблема, которая мучила меня годами, лопнула как мыльный пузырь. Через полгода я потерял 50 кг жира, а через три месяца - еще 20 кг! И до сих пор не перестаю удивляться, как я жил с этим столько лет. Но у меня была цель!

Поставьте цель! Поставьте ее реально! Так, чтоб она была четкой и ясной. Не просто: «Я хочу потерять вес». А вот так: «Я хочу потерять 20 кг» - звучит лучше!

«Я хочу потерять 20 кг к сентябрю этого года» - еще лучший вариант!

А можно даже и так: «Через пять месяцев у меня будет фигура как у ... , и я назло всем буду молодой здоровой и красивой! Буду покупать себе любые новые наряды, и выглядеть в них сногшибательно»!

Вы знаете, в чем заключается разница между целью и мечтой? Она заключается в сроке ее выполнения? Вам нужно поставить срок. Хотите, чтобы срок был реальным? Все зависит от вашего настроения и начального веса. Сделайте отметку в календаре. Может быть, это даже будет какой-то особенный день. Так даже лучше. Думайте об этом! Стремитесь к этому! Ставьте себе цели! Вы должны четко представлять себе причины, ради которых Вы хотите добиться этих целей, и объяснить себе, как именно Вы планируете их достичь.

Есть несколько маленьких хитростей, которые помогут Вам поддерживать мотивацию:

Купите электронные весы!

Знаю по себе, что это очень стимулирует. Вы каждый день просыпаетесь с одной мыслью, сколько покажут весы сегодня. И когда каждый день видите, что вес неуклонно падает пусть на 100 – 200 г, но падает, это очень окрыляет и стимулирует к продолжению методики. Проблема может возникнуть только тогда, когда люди неправильно трактуют эти цифры.

Однажды Вы с удивлением обнаруживаете, что вес не только не убавился, а даже наоборот – вырос аж на 400 г! Все дело в том, что весы не могут отличать жировую массу от мышечной ткани, они также не могут учитывать выпитую накануне воду и еду, которая ещё не успела перевариться. Особенно это касается женщин накануне наступления критических дней. За эти дни Вы можете потерять 2 кг жира и набрать 2 литра воды, а весы не отметят изменений в вашем организме. Поэтому одновременно с весами не ленитесь замерять свои параметры.

И не сильно переживайте, если вдруг неожиданно наберете 1-2 кг. Помните, жир не может нарастать с такой скоростью. За один день можно наесть не более 100-150 г жировой ткани. Можно съесть за праздники горы еды, выпить море алкоголя. Да, на следующий день весы покажут приличную прибавку. Просто организму нужно какое-то время, чтобы вывести все то, что он получил за эти дни. Но собственно жира у Вас отложилось на более 300-400 г. Все остальное - вода, фекалии. Кстати, вода в среднем составляет 60-70 процентов массы нашего тела. Она есть во всем: в крови, в тканях органов, мышц, в жировой ткани, и даже кости на четверть состоят из воды. Вода поступает в организм с питьем и едой, и выводится через дыхание, потовыделение, мочеиспускание и дефекацию. Сколько именно – зависит от многих факторов. Можно пить литрами и не накапливать воду – нормально работающая система выделения выведет ее за несколько часов. Но вода может и задерживаться. Регулируется

это дело механизмом водно-солевого баланса. В жизни это выглядит примерно так: после употребления соленой пищи (соленая рыба, сыр, копчености и т.п.) хочется пить. И вода эта пробудет внутри Вас ровно столько, сколько потребуется, чтобы вывести из организма излишек соли, а это сутки-другие, и даже больше. Так колебания веса, обусловленные движением воды, могут составлять до одного - двух килограммов в сутки!

На фоне колебаний воды в таких пределах, изменения массы жировой ткани, которые исчисляются максимум десятками грамм в день – просто не видны. И не могут быть видны. Поэтому не паникуйте, обнаружив прибавку в весе. Помните: это - вода. Как она пришла, так и уйдет. Смотрите на общую тенденцию.

Регулярное взвешивание в процессе похудения поможет Вам заметить любые положительные сдвиги в борьбе с лишним весом. Это будет служить постоянным стимулом на всем протяжении вашего пути к намеченной цели.

Чтобы правильно использовать весы, надо знать, что стрелка Ваших весов будет колебаться день ото дня. Это зависит от многих факторов, в том числе от содержания натрия и калия в Вашей крови: оба приносят воду в Ваш организм.

Для Вас желательны ежедневные взвешивания на электронных весах с ведением графика. Взвешиваться надо по утрам, после туалета, в одной и той же одежде (в чем спите). Но не стоит взвешиваться каждый день до тех пор, пока Вы не сможете спокойно переносить колебания стрелки.

«Я взвешиваюсь каждый день, но я знаю про возможные колебания веса и не впадаю в панику каждый раз, когда весы показывают прибавку в 1-0,5кг. Я все равно вижу, что неделя за неделей мой средний вес падает».

Теперь большая для всех тема.

Бывает, что называется, «сорвалась!». Это когда Вы не едите - не едите некоторое время, а потом как начнете ...

Это бывает у каждого. Пережил это и я. Да и не раз! После этого не надо отчаиваться и мучить себя угрызениями совести. Надо сесть и спокойно проанализировать, что послужило причиной такого срыва.

Большинство перемен в нашей жизни происходят постепенно и неравномерно. Иногда все идет прекрасно, и Вы чувствуете себя вполне уверенно. Но рано или поздно наступают времена, когда Вам приходится бороться с собой, а замедленность движения вперед вызывает чувство растерянности и отчаянья. Порой Вам даже может показаться, что Вы откатываетесь назад, и тогда возникает мысль, о том, что возможно стоит вообще отказаться от этой затеи и всё бросить. Постарайтесь не допускать, чтобы временные трудности и неудачи взяли над Вами верх.

Эти неудачи и разочарования приходят обычно тогда, когда человек намечает нереальные цели. Люди, страдающие избыточным весом, обычно слишком самокритичны. Они склонны рассматривать неудачи, даже самые мелкие, как проявление личных недостатков и причину невозможности добиться поставленной цели. Вспомним известную истину: «никто не безупречен».

Будьте более гибкими. Вы должны вполне отдавать себе отчет в том, что результаты могут быть не вполне такими, на которые Вы рассчитывали. Даже если Вы идете в правильном направлении, маршрут иногда может отклоняться от запланированного.

Помните, что прогресс и перемены всегда бывают постепенными и никогда не бывают равномерными, запланированными. Вы можете целую неделю не терять вес,

а затем сразу похудеть на килограмм. Иногда избавление от лишнего веса напоминает катание на «американских горках», растянувшееся на много месяцев.

Наиболее трудным периодом является самое начало методики, ее первый этап, хотя и в дальнейшем порой бывает нелегко. Особенно когда движение вперед как будто бы замедляется и даже порой сменяется возвратом назад.

Например, Вам удалось наладить нормальное питание, Вы прекрасно себя чувствуете и уже адаптировались к новому образу жизни. Затем вдруг все это покажется абсолютно напрасным или слишком трудным. Может произойти событие, которое выбьет Вас из колеи, или Вам просто вдруг станет жаль себя.

В этот момент следует вспомнить свои ощущения, как Вы хорошо чувствовали себя в процессе применения методики, и честно признаться себе в этом.

Даже если Вам покажется, что Вы снова отброшены к самому началу пути, на самом деле это не так. Вы можете лишь приостановить свое движение вперед, но не можете перечеркнуть того, что уже сделано. Все эти отступления, срывы, откаты назад – лишь этапы постепенного преодоления стереотипов старого образа жизни. Не позволяйте им стать оправданием полного отказа от продолжения методики.

Кейт Клейн, известный диетолог, очень удачно описывает этот синдром. Он сравнивает его с ездой на машине. Вы едете и вдруг проткнули колесо. Что Вы сделаете? Вы его замените и поедете дальше.

Вот так же Вы должны поступать с соблюдением правил методики похудения. Что-то не вышло - не беда, исправьте это и двигайтесь дальше. Не начинайте набрасываться на еду и есть, что попало, раз Вы «все равно сорвались». Это – то же самое, как если бы Вы вместо замены колеса пошли и прокололи все остальные колеса. Вы ведь не станете так поступать!

Есть несколько причин, как правило, приводящих к срывам:

- Страх перед увеличением веса.
- Чрезвычайно жесткая диета.
- Чувство голода и так называемая «углеводная жажда».
- Самообвинение и самобичевание, негативные внутренние переживания.
- Сосредоточение всего образа жизни вокруг коллектива людей неумеренно и открыто употребляющих «не здоровую пищу».
- Постоянный доступ к запрещенной еде.
- Скука, приводящая к постоянным мыслям о еде.
- Мысли о том, что Вы неудачница, все делаете неправильно, недостойны уважения, что Вас никто не любит.
- Сильная подвластность эмоциям, причем как положительным, так и отрицательным.
- Восприятие запрещенной еды как награды.
- Ложное ожидание психологического расслабления, которое временно наступит после употребления запрещенных продуктов питания.
- Стрессовые ситуации, например публичное выступление, свидание или начало новой трудовой деятельности.
- Отпуск.

В процессе срывов происходит не только сильная психологическая травма, но и нарушения печени, поджелудочной железы, желудка. Когда Вы наедаетесь, желудок

сильно растягивается, что может приводить не только к болям и спазмам, но может даже стать причиной его разрыва.

Как же избежать срывов или хотя бы свести их количество к минимуму.

Постоянно помните, что правильно организованное, здоровое питание никогда не может привести к набору веса.

Постарайтесь выкинуть из головы фразы типа:

- Я не могу этого сделать.
- Я никогда не могла и не могу сейчас контролировать свое питание.
- От меня никакой пользы и ничего хорошего, я толстая и безобразная...
- Я не могу удержать себя в руках.

Если Вы хотите не «скатиться в срыв» надо находить нестандартные решения, делать что-либо не соответствующее обычному протеканию срыва.

Хорошо зарекомендовал себя такой метод - в момент приближающегося срыва – отложить, оттянуть этот момент. Даже если Вы уже на полпути к холодильнику, осознав, что происходит, остановитесь и займитесь на несколько минут чем-то другим (чем дольше, тем лучше). Этот метод дает наилучший результат, если Вы заранее придумаете «отвлекающий маневр». Смоделируйте ситуацию и спланируйте занятия, на которые сможете отвлечься при появлении «дикого» желания поесть. В этот момент можно позвонить другу или подруге, примерить свое любимое платье, совершить шопинг по вещевым магазинам, просто прогуляться или принять душ. Важно что бы Вы действительно что-то делали. Стараться избавиться от желания поесть просто сидя и думая только о еде, которую Вы отложили, - пытка и ничего более. Вернувшись на «поле боя», подумайте еще раз, хотите ли Вы эту еду или сможете от нее отказаться. Даже если по-прежнему хотите, Вы молодец уже в том, что научились выполнять упражнения на самоконтроль перед лицом соблазна, и воспринимайте это как великолепную тренировку, которая поможет Вам в дальнейшем одержать более серьезные победы.

Если со временем Вы определите, какие ситуации лежат в основе срывов именно у Вас, то Вы сможете записать эти мысли, слова, чувства и в дальнейшем знать уже «врага в лицо». Найдите способ не использовать еду для погашения негативных эмоциональных всплесков, которые бывают у всех. Тяга к еде может казаться вам заменителем истинной тяги к любви, признанию, уважению, пониманию. Вы должны осознать, что в этом случае еда мешает Вам удовлетворить полностью эти подлинные потребности.

Если Вы худеете под контролем врача, он, основываясь на своем опыте и знаниях, постарается заранее предупредить Вас о периодах возможных срывов.

Сфотографируйтесь!

Вы можете спрятать это фото куда-то на месяц или даже больше, а потом сравнить результат. Часто мы не понимаем, как далеко мы продвинулись. Не думайте, что сбросите вес в одночасье. Смотрите на вещи реально - даже если первые несколько недель или месяцев вес падал довольно быстро, потом этот процесс может замедлиться. Вот тут главное - не бросить, не отчаиваться.

Знаю, что если Вам надо избавиться от 50 кг, это займет много времени, и может показаться вечностью. И Вы не заметите кардинальных изменений, пока не достигните достаточно выраженного снижения веса, когда Вы мо-



жете видеть Ваш пресс. Тогда изменения будут заметны, а до этого времени в зеркале будете все та же Вы, только меньше. И вот здесь стоит достать старую фотографию.

Внешность меняется медленно, мы привыкаем к этим переменам, и они не кажутся нам значительными. Но Вы всегда сможете поднять себе мотивацию, вспомнив, как Вы выглядели в вашей «прошлой» жизни. Многие из моих пациентов прикрепляют эти фотографии к холодильнику с короткой подписью – «Не жрать»!

Объясните членам семьи всю важность для Вас предстоящего периода.

Сделайте из них своих помощников, а не вредителей и насмешников. Чтобы избежать ненужных соблазнов, питаться и по возможности, готовить пищу следует раздельно от других членов семьи. Пусть это их не обижает.

Во-первых, это ненадолго, а во-вторых, они в любое время могут присоединиться к Вам с целью оздоровления собственных организмов.

Не мучайте окружающих. Они, наверное, уже ненавидят вопрос: «Скажи, я толстая, да?» Кто-нибудь возьмет и скажет: «Да!».

И что? А то, что Вы расстроитесь и организуете себе горестный пир из жирных пирожных и сладкой газировки. Вот этого, как раз, и не надо. В конце концов, от ненужных вопросов еще никто не похудел. Если Вам необходимо пообщаться на эту тему, спросите у зеркала. Оно скажет точно.

Особенно не советую задавать этот вопрос в период прохождения методики похудения людям, страдающим той же проблемой. Видя Ваши изменения, они подсознательно начнут исключать Вас из «своего лагеря» и обязательно скажут, что Вы стали выглядеть хуже, и это похудание не пойдет Вам на пользу. Что Вам пора остановиться и не стоит больше худеть.

Не слушайте их! Пройдет совсем немного времени, кожа подтянется, морщинки разгладятся, и Вы предстанете перед всеми молодой, стройной и красивой. Пусть «ослепнут»!

Не бросайте, что бы ни случилось. Всегда помните о каждом килограмме, от которого Вам удалось избавиться. Неважно, сколько времени это заняло. Ведь с каждым сброшенным килограммом Вы продвигаетесь ближе к цели. Если за эту неделю Вы не потеряли ни килограмма, подумайте о других позитивных изменениях в вашем теле: Вы нормализуете давление, снижаете уровень холестерина и вообще улучшаете свое здоровье.

Поверьте в себя! Если, правда, чего-то хочешь – действуй! Нужно разозлиться на саму себя! Хватит смотреть с завистью на худеньких; Вы сами можете стать такой! Могут же другие, а Вы чем хуже?

И главное здесь - не начать, а продолжить. Начинали Вы уже, я думаю, не раз. Помните, что «дорогу осилит идущий». Надо только правильно выбрать эту дорогу.

Ну, вот, пожалуй, и все.

Теперь остается только принять окончательное решение. И вперед - к новой жизни!

ОТ ОБЩЕГО К ЧАСТНОМУ.

Любой современный человек, который решил упорядочить свое питание, теряется в потоке противоречивой информации.

Это связано с тем с тем, что проблему лишнего веса предлагает решить кто угодно, начиная с кулинара – технолога, тренера по фитнесу или массажиста, не имеющих даже отдаленных представлений о сложнейших биохимических процессах, происходящих в организме человека. Хотя давно доказано, что спортивные тренировки типа танцевальной аэробики по часу 2-3 раза в неделю сами по себе не способствуют снижению веса. Не эффективны в этом плане и занятия на тренажерах. Но фирмы, оказывающие эти услуги, продолжают заманивать клиентов обещанием убрать лишние килограммы.

Любая газета, любой журнал, особенно предназначенный для женщин, обязательно напишет о том, как похудеть. От рекомендаций есть помедленней, тщательно все пережевывать, до советов не есть после 6 часов вечера. Все это в большинстве своем устаревшие и часто неверные подходы к избавлению от лишнего веса, которые переписываются из года в год из журнала в журнал.

Просматривая популярную литературу, я вижу, что одни предлагают питаться только жирами, другие убеждают питаться белками и быстро худеть, для третьих панацея представляется в виде кефира, да еще и с грейпфрутами.

Все эти книжные и журнальные диеты меня, как специалиста, конечно, не устраивают, хотя бы потому, что в их основе, как правило, лежат строгие ограничения разнообразия продуктов. И ведь согласитесь, если все эти методы и диеты помогали бы, их не было бы так много. Да и самой проблемы не было бы.

И хотя я являюсь приверженцем определенной четкой, отработанной схемы лечения, но моя работа состоит в том, чтобы заниматься с каждым человеком персонально, не пытаясь загнать его в строгие рамки.

Цель и отличие этой книги от множества других «книжных диет» заключается в том, чтобы мои читатели поняли суть механизмов развития ожирения, тогда они станут сторонниками сделанных мною выводов и научатся сами планировать свой рацион питания.

Этого же принципа я придерживаюсь и в работе с пациентами. Я не могу подсказывать им всю жизнь, что можно есть, а что нельзя. Значит, моя задача - научить их самих находить решения, уметь предотвращать набор веса, уметь его снижать. Только так они смогут себе помочь, а, возможно, и не только себе.

Я не хочу загонять человека в «клетку ограничений», иначе он просто возненавидит свою диету и, естественно, захочет поскорее избавиться от ограничений.

Ну, какой смысл обязывать пациента соблюдать пусть заведомо эффективный, но достаточно тяжелый режим питания, если он его все равно не выдержит! Попробовали бы сами врачи, дающие такие рекомендации, хотя бы месяц поесть отварную и малосоленую пищу. Я пробовал! Надолго меня не хватило!

Затем приходит пациент к такому врачу, а врач ему говорит: «Ну, дорогой мой, если Вы не хотите выполнять мои предписания, то, как же я вас буду лечить?» - и на этом всё и заканчивается. Так и рождается отчаянье и неверие в современную медицину. Еще хуже бывает, когда врач – терапевт или даже эндокринолог прочитав пару популярных книг по правильному питанию, вдруг объявляет себя диетологом, и начинает проводить консультации, даже не подозревая обо всех сложностях и пробле-

мах, с которыми он может столкнуться. Результаты работы таких врачей я встречаю постоянно. Эти пациенты обычно имеют одни и те же проблемы: выпадение волос в результате неправильного расчета нормы белков, ослабление мышечного корсета и как результат грыжи межпозвоночных дисков, провисшие лоскуты кожи вплоть до «фартука в области живота».

О морщинах и нарушениях кожных покровов я даже не говорю. Слишком популярной стала профессия диетолога за последние несколько лет, да так что ей стали заниматься очень многие, от стоматологов до спортивных врачей.

Я понимаю, что излагать какую-то порой чужую теорию и давать устные рекомендации гораздо проще, чем научиться правильно применять собственные знания на практике. Для этого нужен опыт и возможность постоянно совершенствовать свои знания. Я это знаю, прежде всего, потому, что все свои рекомендации я проверял на себе. Но ведь для того, чтобы что-то предпринимать, надо сначала понять, что, зачем и как.

Не лениться читать, не лениться познавать, не лениться использовать знания.

Современный подход к лечению ожирения предусматривает воздействие на организм пациента с помощью индивидуально подобранного питания. Однако в большинстве случаев только лишь с помощью питания не удастся приостановить прогрессирование болезни и тем более вылечить таких больных. Ожирение лечится только комплексно - и питанием, и дозированными физическими нагрузками, и лекарственными препаратами, и другими доступными методами! Одной диетой здесь не поможешь! Это надо уяснить твердо! Врачи не должны сводить все свои лечебные мероприятия к простой потере веса. Следует стараться дать своим пациентам наиболее полное и обоснованное представление о здоровом образе жизни, о перспективах, которые перед ними раскрываются.

Хотите, как и я, похудеть и оставаться стройным на долгие годы?

Для этого нужно выбирать не диету, а систему питания, которой Вы будете придерживаться всю жизнь.

Можно назвать это философией здорового образа жизни. И на самом деле это не так страшно, как кажется. По мере избавления от лишнего веса Ваша жизнь сама начнет коренным образом перестраиваться. Организм почувствует изменения, они ему понравятся и он сам, как бы проснувшись от спячки, начнет изменять Ваши вкусы и привычки. Вы полюбите те продукты, которые раньше терпеть не могли, а многие продукты, к которым Вы привыкли, возможно, начнут вызывать у Вас отвращение.

Многим во все это сложно поверить, так как основы теории, описанной мной, противоречат сложившимся на протяжении многих лет традиционным убеждениям по вопросам питания и ставят под сомнение многие фундаментальные позиции диетологии. Но мой личный опыт врача, и разработанная на его основе эффективная методика похудения на практике доказывают верность этой теории. Уже тысячи людей в разных странах полностью избавились от лишнего веса благодаря этой методике.



Ни в коем случае нельзя превращать свою жизнь в войну с лишними килограммами, череду воздержаний и срывов. Гармоничную здоровую жизнь могут обеспечить только определенный режим питания и регулярные, но не обременительные занятия спортом, и не только для похудения, а для поддержания постоянной гармоничной целостности всего организма. Ваша пища должна Вам нравиться, быть сбалансированной и полезной.

После однообразной невкусной еды, какой бы полезной и насыщающей она ни была, всегда хочется чего-нибудь вкусенького. Организм быстро устает от однообразия. Специалисты считают, что любая невкусная и однообразная пища снижает эмоциональный фон, делает нас вялыми, провоцирует хроническую усталость. Часто, подсев на жесткую диету, состоящую из нелюбимых продуктов, люди наносят себе психологическую травму, которая может вылиться в настоящее нервное расстройство.

Недостаточно просто придерживаться определенной диеты или заниматься спортом. Как и при обычном уходе за собой - и здесь важен комплексный подход. Вы же не можете, например, умыться, но не причесаться и не почистить зубы или надеть прекрасное платье и грязные кроссовки.

Важно понимать, что процесс снижения веса потребует определенного времени, и, даже если вам надо похудеть на 4 - 5 кг, и вы не хотите вернуть их обратно, вам надо настраиваться не на один месяц. Организму надо не просто снизить вес, но и перестроить обмен и адаптироваться к новому весу. Иначе, вы получите эффект сжатой пружины, и вес вернется. При определении времени, необходимого для достижения желаемого веса, я делю избыточный вес в килограммах на 5 килограмм и получаю количество месяцев, необходимых для получения желаемого результата.

В основе моей методики лежат простейшие правила, соблюдение которых нужно сделать своей привычкой.

Правило первое.

Когда начинать!?

Проблема, с которой мне постоянно приходится сталкиваться в своей практике, - это кратковременное увеличение массы тела женщин во время менструально - оварияльного цикла. Механизм этого явления связан со способностью организма накапливать воду, что выражается в умеренных отеках всех слизистых оболочек. Эта способность усиливается перед «месячными» и уменьшается после их прихода. Иногда встречались случаи, когда колебания веса, связанные с циклом, достигали 5-6 килограммов. Это следует обязательно учитывать и не паниковать, если происходит такой внезапный подъем веса. Иногда пациентки жалуются мне: «Доктор, я целую неделю ничего не ела и сбросила всего один килограмм!», или «Я за два дня набрала 4 кг веса!». Почему?

Да потому, что женщина может худеть как в первую фазу цикла, так и во вторую, но задержка воды скрывает это. И если при соблюдении всех условий методики Ваш вес не изменился, или даже немного вырос, то не спешите отчаиваться и думать, что лечение Вам не помогает. Если Вы строго соблюдаете все условия, то лишнему жиру взяться просто неоткуда. Жировая ткань не в состоянии восстанавливаться в таких объемах за такой короткий срок. Помните, больше всего вес зависит от содержащейся в организме жидкости. Жидкость же может накапливаться и после употребления

соленой пищи и после чрезмерного принятия алкоголя. Но это всего лишь жидкость. Вода, но не жир. Она легко приходит и так же легко уходит. В период «критических дней» в женском организме происходит целая цепь гормональных процессов. Видимым итогом этих процессов является задержка воды. Именно поэтому я всегда рекомендую начинать применение моей методики после прохождения этого периода.

Сегодня Вам хочется обнять весь мир, и Вы можете свернуть горы, а через неделю кажется, что все ополчились против Вас, и в жизни вообще нет места радости. Сегодня Вам нравится, что мужчины оборачиваются вам вслед, а через неделю Вы ненавидите весь род мужской. Думаете, это из-за того, что, женщины, все такие загадочные, такие непредсказуемые? А ведь на самом деле любое наше настроение объясняется действием гормонов.

Выйти из-под их влияния невозможно, но можно научиться приспосабливаться к их влиянию, научиться жить в гармонии с собственным организмом. Но для этого необходимо знать, что и когда ждать от гормонов, быть готовой к тому, чтобы свести потери от их власти над нами до минимума, не дать им руководить нашей жизнью. Ведь кроме гормонов, у нас есть еще сердце и разум, воля и характер.

Жизнь гормонов сложна и удивительна. Все они, как муравьи, выполняя каждый свою функцию, одновременно тесно связаны друг с другом. Зависимы друг от друга, так что нарушение в одной части гормональной системы неизбежно приведет к разбалансировке всей системы. Это целый мир со сложными связями и взаимодействиями.

Но существуют два главных гормона, которые правят бал в женской жизни - эстроген и прогестерон. Именно они отвечают за репродуктивную функцию женского организма, обеспечивая зарождение яйцеклетки, ее созревание и подготовку организма к возможной беременности. По сути, вся жизнь женщины с момента половой зрелости и до наступления климактерического периода находится под постоянным влиянием этих гормонов.

Первая половина менструального цикла проходит под влиянием эстрогена. Он отвечает за женственность: добавляет Вам красоты, сексуальной притягательности, энергии и работоспособности. Он увеличивает выделение серотонина, (а это значит, что у женщины будет повышенное настроение, ясное мышление, умение сосредотачиваться и хороший сон), повышает восприимчивость к инсулину, (т.е. у женщины будет больше энергии), активизирует обмен веществ, (т.е. способствует похудению), выравнивает кровяное давление, отвечает за оптимальную плотность костей, красоту волос, кожи и т.д. Апогей его влияния на организм наступает в момент овуляции - квинтэссенции женской сущности (именно в этот период количество эстрогена в крови максимальное).

Во второй половине цикла, после овуляции, количество эстрогена постепенно уменьшается, на смену брызжущему фонтану эмоций приходит спокойная рассудительность и желание покоя. Все это происходит оттого, что эстроген постепенно замещается прогестероном. Он отвечает за «создание комфортных условий» оплодотворенной яйцеклетки. Ведь беременной женщине необходима осторожность и осмотрительность. Но даже если беременность не наступает, такое поведение уже запрограммировано природой. Количество прогестерона достигает максимума перед месячными, и тогда кому-то и жизнь не мила, а для кого-то она превращается в настоящий ад. Все зависит от интенсивности проявлений ПМС.

В сами критические дни количество и эстрогена, и прогестерона снижается до минимума, а вместе с ними падает настроение, и уходит энергия. Хочется полного уединения и покоя. У некоторых, правда, неожиданно проявляется небывалый трудовой энтузиазм, но он касается только одного трудового дела - наведения порядка. Вы думаете, что желание сделать генеральную уборку пришло к Вам спонтанно? Нет, это тоже подсказал вам гормон. Именно в эти дни женщинам хочется особенной чистоты и порядка.

К методике следует приступать в первый период цикла, лучше всего сразу же после окончания КД, когда уровень эстрогена наиболее высок. В следующий за этим период овуляции влияние Эстрогена особенно велико. В этот период у женщины появляется максимальная уверенность в себе и решительность. Это очень важно! Ведь сама природа подсказывает: прошел цикл, начинается новый, а вместе с ним и что-то новое в жизни. Во время «месячных» организм очищается и обновляется. Напрасно считается, что это потерянное время, на самом деле именно после этого организм легче всего принимает любые перемены, и в питании в том числе.

Второй этап методики должен начаться уже под влиянием Прогестерона во второй половине цикла. Этот гормон убавит решительности, но добавит рассудительности, сосредоточенности и наблюдательности. Что позволит максимально точно преодолеть все новые правила, которые возникают на втором этапе.

Конечно, в жизни часто складывается так, что, принимая решение, советоваться с гормонами просто некогда. Но чтобы потом не жалеть, постарайтесь сделать поправку на их влияние.

Установлено, что во время «критических дней», у женщины набухает слизистая оболочка желчных протоков и нарушается отток желчи. Это означает предрасположенность к желчнокаменной болезни. Поэтому женщины в это время в обязательном порядке должны питаться дробно 4-5 раз в день, небольшими порциями, добавляя в рацион оливковое масло.

Даже чайная ложка оливкового масла способствует полному сокращению и опорожнению желчного пузыря и препятствует застою желчи. В эти дни пища должна быть более разнообразной, с включением продуктов, содержащих большое количество железа. Как оказалось, железо из растительной клетчатки хуже усваивается организмом, чем из мяса. Следовательно, в эти дни необходимо добавлять в рацион говядину или телятину.

Если Вы перед этим «сидели» на какой-либо диете или продолжаете и сейчас придерживаться ее, - остановитесь.

Мне думается, что раз уж Вы отыскали мою методику среди моря рекламы и однообразной информации, значит, Вы уже на собственном опыте убедились в бесполезности всякого рода диет. Прекратите ограничивать себя в пище и воде. Дайте организму, хотя бы недельку отдохнуть. Отдышаться.

Не волнуйтесь, за это время Вы много в весе не наберете, а Ваш организм придет в себя после «шоковой терапии» и будет готов адекватно воспринимать программу сбалансированного питания. Он будет готов и к последующему изменению обмена веществ. Ведь путь этот - неблизкий. Стоит «присесть перед дорожкой» хотя большинство психологов, работающих в этой области, считают, что не более 72 часов должно пройти с того момента, как Вы решили похудеть, до активных действий. «Если Вы не успеете, то ваш энтузиазм может развеяться как дым», - утверждают они.

Я считаю, что это время вполне можно использовать как на изучение теории с целью повышения мотивации, так и для того, чтобы пройти обычный общий медицинский осмотр. Обратитесь к любому врачу. Возможно, у Вас есть противопоказания не только для прохождения моей методики, но и для похудения вообще. Обязательно сдайте анализы, чтобы знать содержание сахара в крови, «плохого» и «хорошего» холестерина, триглицеридов, гормонов. И через несколько месяцев сравните результаты при повторном анализе.

Независимо от того, собираетесь Вы сбрасывать или набирать вес, сначала проверьте состояние Вашей гормональной системы. В первую очередь это касается функционального состояния щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников и яичников, а также толерантности к глюкозе. Огромное количество нарушений обмена веществ, приводящих, в частности, к ожирению, связаны с патологией эндокринной системы. На первом месте здесь стоит дисфункция щитовидной железы (подавляющее большинство населения России живет на территориях с выраженным дефицитом йода в питьевой воде и продуктах питания) и нарушение чувствительности периферических тканей к глюкозе. По данным диабетологического общества США, около 40% взрослого населения Америки страдают нарушениями толерантности к глюкозе той или иной степени выраженности. Вряд ли в нашей стране картина оптимистичней. При данной патологии чувствительность тканей организма, в первую очередь мышечной, к инсулину снижается, и питательные вещества, прежде всего глюкоза, плохо проникают внутрь клеток. В этой ситуации при нормальном или повышенном уровне глюкозы в крови клетки организма находятся «на голодном пайке». В ответ на это поджелудочная железа вырабатывает еще больше инсулина, что приводит к стимуляции аппетита, стимуляции липогенеза и формированию ожирения.

Самостоятельно мою методику рекомендуется использовать только при отсутствии серьезных хронических заболеваний и невысокой степени ожирения. Желательно ее проводить под контролем любого опытного врача. В случае диабета или других эндокринных заболеваний необходим постоянный контроль со стороны врача - эндокринолога.

Правило второе.

В вашем рационе должны присутствовать овощи. Особенно необходимы овощные блюда людям, ведущим малоподвижный образ жизни, так как овощи нормализуют жировой обмен, выводят из организма холестерин. Гарниры из овощей к жирным мясным и рыбным блюдам чрезвычайно полезны - ведь жир угнетает деятельность пищеварительных желез, а овощи ее активизируют. Введение овощей в ежедневный рацион питания необходимо по многим причинам, в том числе и для смещения кислотно-щелочного равновесия в тканях организма к нейтральным показателям.

Для человека генетически обусловлено значение рН крови порядка 7,3 - 7,4. Этот уровень поддерживается автоматически многочисленными регуляторными системами организма. Любое отклонение от этого уровня в ту или иную сторону приводит к



снижению адаптационных способностей организма. Для нормальной жизнедеятельности и поддержки правильной работы всех систем организма кровь должна иметь слегка щелочную реакцию. Тогда все биохимические процессы начинают идти по базовой программе, нормализуя обмен веществ.

Достичь такого состояния довольно просто, вводя в ежедневный рацион питания такие продукты, как овощи, фрукты, ягоды, молоко, творог. Они содержат в своем составе минеральные элементы щелочной направленности: это кальций, магний, натрий, калий.

В последнее столетие в рационе человека заметно уменьшилась доля свежих продуктов растительного происхождения, которые поддерживают природные показатели кислотно-щелочного равновесия. Все остальные продукты (кратко их можно охарактеризовать словами: жаренные, вареные, печеные) смещают его, в кислую сторону, что эволюционно не типично для человека и, соответственно, осложняет работу его организма. Овощи содержат мало азотистых веществ и много воды, которая всасывается медленнее и выводится быстрее, чем свободная жидкость. Поэтому при питании овощами и фруктами повышается выведение азотистых шлаков с водой.

Обычно, я не ограничиваю количество овощей в рационе питания своих пациентов, но иногда некоторые из них, проходя первый этап методики, начинают жаловаться на излишнее газообразование и вздутие кишечника. Овощи и фрукты, богатые витаминами и углеводами, безусловно, необходимы для нормализации обменных процессов. Более того, многие органы и ткани нуждаются в них. Но, чрезмерное увлечение растительной пищей, несет в себе определенную опасность. Пациентам, имеющим в анамнезе гастриты и другие нарушения слизистой желудка, я рекомендую более мелко нарезать овощи или готовить из них пасту с помощью мясорубки.

Ведь органы пищеварения человека устроены таким образом, что они могут хорошо перерабатывать мясной и рыбный белок, углеводы и отчасти жиры. Однако в них отсутствуют ферменты, которые бы расщепляли растительную клетчатку. Как и другие продукты, овощи и фрукты задерживаются в желудке на полтора-два часа, пропитываются соляной кислотой и обезвреживаются. Но, в отличие от того же мяса, они подвергаются лишь наружной химической и физической обработке. Затем, транзитом проходят через весь кишечник, и только в слепой кишке основательно перевариваются. Лишь живущие в ней микробы способны расщепить растительную клетчатку, которая неподвластна собственным пищеварительным сокам и ферментам организма. К сожалению, и они бессильны перед кревоугодием. Суть в том, что при переедании желудок с трудом выполняет свои функции и отправляет в кишечник плохо продезинфицированную, малоизмененную пищу. При этом она транзитом проходит верхние отделы кишечника, следовательно, не подвергается микробной обработке. В результате, появляются типичные симптомы переедания - плеск, урчание, боли в животе, усиленное газообразование, диарея, запоры, известные во врачебной практике под названием броидильной и гнилостной диспепсии. Частично справиться с этой патологией помогают кисломолочные продукты, богатые бифидо и лактобактериями.

Нежелательные процессы обостряются, если человек злоупотребляет так называемой не перевариваемой, растительной клетчаткой, например, свежей капустой. В ней содержатся «тяжелые» для желудка вещества, которые полностью не утилизируются. В этом смысле, квашеная капуста намного полезнее, так как во время брожения улетучивается вредный для организма сероводород. Любая капуста активно накапли-

вает в себе нитраты, избавиться от которых можно просто слив рассол, в который они переходят, или, удалив кочерыжку.

Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки и отрубей, но не злоупотребляйте этими продуктами!

Они богаты витаминами, микроэлементами, предотвращают мощный выброс инсулина и, следовательно, не способствуют накоплению лишних сантиметров на талии. Растительная клетчатка способствует медленному высвобождению энергии. Также она помогает росту нормальной кишечной микрофлоры. Клетчатка незаменима для очищения организма и для нормализации пищеварения. Усмирить аппетит, поможет добавление в ежедневный рацион отрубей, которые вызывают длительное ощущение сытости. Но во всем нужна мера! Их надо вводить в рацион постепенно, начиная всего с одной столовой ложки в сутки.

Правило третье.

Как и большинство млекопитающих, все мы вышли из моря. Это «море» мы носим в себе – его состав имеет много общего с водой океанов, из которой мы вышли. Тело человека на 66% состоит из воды.

Не забывайте про воду!

Воду из организма выводят почки. Избыток воды это стресс для организма. Когда Вы много пьете, почки начинают активно работать и попутно активизируются надпочечники - гормональные железы на верхушках почек. Они секретируют больше гормонов, и все они – способствуют ускорению обмена веществ. Так что, чем больше Вы пьете, тем быстрее худеете. К тому же вода уносит с собой побочные продукты переработки жиров. Чем меньше «мусора» будет в крови, тем меньше нагрузка на печень, и тем лучше она сможет без помех заняться утилизацией жиров.



Когда Вы применяете физическую нагрузку, усиленный кровоток срывает с поверхности жировых клеток молекулы жира, и часть из них «сгорают», давая энергию мышцам. Но далеко не все. Остальные курсируют по кровотоку и, в конце - концов, попадают в печень. Там происходит их трансформация и утилизация. Попутно на паре с почками печень занимается обезвреживанием уже упомянутого обменного «мусора». Если большую часть этой работы возьмут на себя почки, печень сможет эффективнее трансформировать жиры.

«Сжигание» жиров всегда сопровождается побочным образованием токсинов. Когда их набирается слишком много, организм останавливает жировой обмен, чтобы не отравиться. Чем больше в организме жидкости (до разумных пределов конечно), тем легче ему с ней вывести из себя токсины, соли, продукты обмена и т.п. Вода вымывает токсины, и организм дает «отмашку» на продолжение уничтожения жиров.

Пейте постоянно в течение дня. Пить надо до еды вода, чай, кофе без молока, но лучше всего для этой цели подойдут понижающие кислотность желудка щелочные минеральные воды малой и средней минерализации: «Боржоми», «Березовская», «Московская», «Смирновская», «Ижевская» и т. д. Блокируя выработку желудочного сока и смывая тот, что уже выделился, эти напитки существенно снижают аппетит. После того как Вы утолили жажду, следует подождать 15 минут, и только потом

приступать к трапезе. В таком случае жидкость уносит из желудка ослабленные пищеварительные соки, «оживляет» внутреннюю секрецию и утоляет первый самый острый приступ голода, что приводит к насыщению меньшим количеством еды.

Употребление жидкости, непосредственно во время или сразу после еды, приводит к смыванию пищеварительных соков в нижележащие отделы кишечника. В результате чего, пища будет лежать в желудке, пока не выработается новая порция соков, что приводит к регулярному перенапряжению секреторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки, и, как следствие, - развивается реактивное воспаление, несварение, понижение кислотности, гастрит. Конечно, все зависит от исходного состояния желудочно–секреторного аппарата (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке), а так же характера пищи. Особенно не стоит пить воду сразу после употребления жирной еды и после лакомства свежими ягодами и фруктами (тогда живот начнет пучить). Если имеется секреторная недостаточность, то жидкостями во время еды лучше не злоупотреблять, хотя для здорового человека это не имеет принципиального значения.

Проснувшись, налейте себе стакан воды комнатной температуры и, не спеша, выпейте его. Кстати, доказано, что вода именно комнатной температуры лучше всего утоляет жажду, вызванную сном. А стакан горячей воды очищает сосуды.

Что же касается приема воды в остальное время суток, то здесь примерно 80-90% дневного рациона вы должны выпить в промежутках между приемами пищи.

Выбирайте вкусные напитки. Исследования показали, что ароматизированные напитки с вкусовыми добавками (не калорийные!!!) помогают увеличить количество жидкости на 45- 50% . Выдавите в воду сок лимона или апельсина, это слегка изменит и украсит вкусовую гамму.



Летом многие увлекаются чаем с различными растительными добавками, пьют отвары из трав. Насколько это полезно?

Это зависит от того, что конкретно добавляется в чай. К примеру, ягоды свежей смородины содержат массу витаминов, которые очень легко усваиваются организмом и поэтому весьма и весьма полезны. Листья же смородины хороши только тем, что имеют приятный запах. Вещества, входящие в них, не расщепляются и не всасываются, то есть являются балластом. А к отварам из трав вообще нужно относиться очень осторожно. Например, отвар из наперстянки может привести к смертельному исходу, несмотря на то, что в ней есть вещество, положительно сказывающееся на работе сердца, - в домашних же условиях невозможно определить правильную дозу.

Не полагайтесь на чувство жажды. Иногда оно неадекватно информирует нас о необходимости влаги. Держите бутылку с напитком у себя на столе, в машине и др. местах.

Соблюдайте оптимальную температуру напитков. Напитки комнатной температуры, то есть не холодные и не горячие, легче употребить в больших объемах.

Есть одно общее правило, которое касается употребления всех холодных напитков.

В практике советских рентгенологов (проф. В.Д.Линденбрaten, 1969г) был такой случай. Надо было добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для рентгенологического исследования. Но оказалось, что если кашу давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то каша покидает желудок бы-

стрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год), не столь совершенную аппаратуру.

Рентгенологи заинтересовались этим фактом, провели эксперименты и, как выяснилось, если запивать пищу холодными напитками (например, пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4-5 часов до 20 минут. Подробнее этот механизм действия описывается в докторской диссертации Линденбратена В. Д. («Материалы к вопросу о действии на организм тепла», 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград).

Запивание еды холодной водой, - прямой путь к развитию ожирения, так как такой пищей невозможно насытиться и чувство голода наступает очень быстро. В добавок при таком питании активизируются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нарушается нормальный процесс переваривания пищи.

Кстати, это тот путь, на котором «Мак-Дональдс» и сделал себе огромные деньги. Ведь запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться фаст-фудом, а значит, придет перекусить еще и еще раз. При этом на горячие напитки – чай, кофе – устанавливается достаточно высокая цена и они не включаются в комплексные наборы, зато ледяная «Кола» стоит дешево.

Из вышесказанного можно сделать вывод: чтобы избежать проблем с пищеварением, никогда не запивайте еду холодными напитками!

Чай, кофе и вода — это не одно и то же. Эти напитки лишь усиливают потребность организма в воде, тем более газированные воды с искусственными ароматизаторами и красителями.

Еще одно распространенное заблуждение — зимой нужно пить меньше жидкости, чем летом. Согласно рекомендациям Американской Академии наук средняя физиологическая потребность в жидкости оставляет 3,7 литра для мужчин и 2,7 литра для женщин. Минимум 8 стаканов в день! Для более точного определения необходимого количества жидкости разделите Ваш вес на половину и Вы получите необходимое ежедневное количество жидкости в унциях (1 унция приблизительно – 30г). Увеличьте свою дневную норму примерно до 2,5 литров.

Согласно британскому диетологическому руководству образца 1945 года, взрослому человеку необходимо употреблять 64 унции или 1811 граммов воды в день. В десятках позднейших научно-популярных изданий эти данные приводятся в предельно упрощенном виде: «пейте по 8 стаканов воды в день, и проблемы со здоровьем вам не грозят». Однако это буквально воспринимать эту рекомендацию не стоит: она однозначно актуальна только в первые недели проведения методики, когда из организма активно выводятся шлаки и продукты, связанные с переработкой жирных кислот.

В дальнейшем количество употребляемой воды можно сократить. Ведь значительную часть необходимой жидкости человек получает из «твердой пищи», а также из таких напитков как молоко или чай. А вот чрезмерное употребление воды может привести к весьма нежелательным последствиям, связанным с нарушением баланса минеральных веществ в организме. В крайних случаях возможно даже так называемое водное отравление – оно нередко наблюдается у бегунов-марафонцев.

Запомните: Вам нужна негазированная вода! Дело в том, что выделение газов раздувает желудок, провоцируют заброс его кислого содержимого в пищевод, то есть возникает, так называемый, желудочно-пищеводный рефлюкс. В свою очередь в кислой среде более часто возникают злокачественные новообразования слизистой обо-

лочки пищевода. Замечено, что во многих странах возрастание потребления газированных прохладительных напитков сопровождалось параллельным увеличением распространенности рака пищевода. К тому же газированная вода нейтрализует пищеварительные кислоты. Запомните, нет ничего лучше простой чистой воды!

Если Вы предпочитаете бутылированную воду (минеральную, ключевую, и т.д.), то следует приобретать только продукцию известных производителей, имеющую зарегистрированную торговую марку и ярлык с подробным описанием минеральных примесей. Наилучшая «формула» такова: содержание магния - 90 мг/л, соотношение кальций/магний - 2:1, содержание натрия - до 10 мг/л. К тому же хорошая питьевая вода обычно - фторирована.

Бытует мнение, что во время спортивной тренировки и сразу после нее нельзя пить воду. Это неверно. Результаты проведенных исследований показывают, что «сухие» занятия на 10% менее эффективны, но употребление большого количества жидкости во время тренировок повышает вероятность развития гипонатриевой энцефалопатии, то есть снижения концентрации натрия в крови, что может привести к серьезным нарушениям биохимических процессов в организме.

Во избежание развития осложнений, я рекомендую на тренировках пить воду часто, но малыми порциями. К тому же в желудке, где максимально быстро всасывается вода, задерживается ее объем равный всего нескольким глоткам. Остальная вода стекает в кишечник. При этом лучше использовать минеральные воды, предварительно выпустив из них газ. Они еще более полезны, так как восстанавливают перетруженные мышцы и кровеносные сосуды.

Выпивайте два стакана воды за два часа до физических упражнений и от четырех до шести унций каждые 15 –20 минут во время упражнений. Когда Вы тренируетесь, потребность в жидкости увеличивается.

Правило четвертое.

Невозможно обеспечить полноценное поступление всех необходимых витаминов и минералов в организм человека, особенно в условиях вынужденного ограничения рациона питания, без применения витаминно–минеральных комплексов.

Обязательно принимайте их ежедневно! Начинать следует с двойной дозировки, для того, чтобы быстро насытить ими организм. Один прием на завтрак, второй - на ужин. Через месяц можно перейти к однократной физиологической дозировке.

Энзимы (ферменты) видоизменяют поступающую пищу в топливо для каждой клетки (клетки мышц, мозга, крови и иммунной системы). Другие энзимы уже в этих клетках превращают топливо в энергию, за счет которой функционирует весь наш организм. Почти все эти энзимы действуют косвенно или напрямую только в присутствии витаминов и минеральных веществ.

Когда Вы, наконец, поймете, что Ваше тело зависит от правильного функционирования сложной и фундаментальной системы с множеством связей и зависимостей, Вы осознаете также, что дополнение рациона какими - либо одними избранными витаминами, не сможет полностью обеспечить её работоспособность.

Все витамины и минералы необходимы нашему организму, поскольку они активно задействованы в его биохимических реакциях. Помимо известных Вам и широко разрекламированных эффектов, витамины группы В и С способствуют сжиганию жиров. А такой минерал, как хром, помогает контролировать уровень сахара в крови

и противостоять великому соблазну попробовать мучное и сладкое. Причем многие витамины и минералы не вырабатываются организмом и могут быть получены им только извне. Об этом всегда нужно помнить. И никогда не принимайте витамины на пустой желудок.

Правило пятое.

Творог и кисломолочные продукты - идеальный источник кальция. Необходимо ввести эти продукты в ежедневный рацион питания.

Как и зелень (но в меньшей степени), они восстанавливают кислото-щелочное равновесие, обогащают кишечник массой полезных для переваривания пищи бактерий.

Стимулируя метаболическую трансформацию жиров, кальций оказывает выраженное влияние на весь липидный обмен. По некоторым данным кальций наиболее активно вмешивается в процессы обмена веществ именно тогда, когда человек спит. Поэтому своим пациентам я часто рекомендую дополнительный прием препаратов, содержащих кальций, прямо перед сном.

Особенно это актуально в течение всего первого этапа методики и на втором этапе, в те дни, когда в рационе отсутствует творог.

Одним из таких препаратов является Camosten™ (продукт компании Santegra®), который легко растворяется в воде и быстро усваивается организмом. Кальций в сочетании с магнием, марганцем и витамином D обеспечивает комбинацию для оптимального воздействия. Усвояемость кальция является важнейшим показателем при сравнении различных его форм. Цитрат кальция, входящий в состав Camosten™ является одной из наиболее биодоступных форм кальция. Установлено, что применение цитрата кальция не приводит к нарушению биохимических показателей крови и не вызывает камнеобразования в почках.

Правило шестое.

Фрукты, ягоды обязательно употреблять в пищу ежедневно! Продукты питания, к которым человеческий организм идеально приспособлен. Лучший источник необходимых углеводов, которые, в отличие от сахара-рафинада, полностью сбалансированы макро и микроэлементами, биологически активными веществами и т.п. Они не вызывают резкий выброс инсулина, не провоцируют депонирование жиров.

При условии «голодного желудка» фрукты перевариваются за 15 минут и отлично стимулируют работу кишечника. Таким образом, объем желудка будет заполнен низкокалорийными продуктами.

Помните, что фрукты следует употреблять строго натощак и только «по сезону». Лучше всего покупать плоды, созревающие в вашем регионе в данное время или те, которые долго хранятся без замораживания и консервирования. Клубнику, съеденную зимой, организм просто не воспримет.

Для него клубника - зимой генетически не физиологична.



В свое время В.И. Вернадский высказал предположение, что химический состав клеток каждого вида живого организма строго индивидуален. Его стабильность определяется постоянством видового питания. Поэтому любому организму необходимо то питание, что назначено ему предшествующими поколениями и географической средой обитания. Продукты из чуждого для народа центра появления культурных растений в определенном смысле являются для него генетически измененными. Из чужеродных продуктов строятся чуждые организму клетки. С ними приходят и новые заболевания - рак, инсульт, атеросклероз, диабет, дисбактериозы. Это только гипотеза, но она заслуживает внимания.

Рафинированная еда усваивается слишком быстро – уровень сахара сначала резко возрастает, а потом резко падает, и Вы чувствуете сонливость и усталость, а вскоре и очередной приступ голода.

Из медленноусвояемых углеводов организм берет ровно столько энергии, сколько ему нужно для жизни. Из быстроусвояемых получает избыток. Куда он девает лишнее? Откладывает про запас в виде жира!

Так, например, употребляя в пищу свеклу, бананы или морковь, считая их низкокалорийными, мы не задумываемся, что все они имеют очень высокий гликемический индекс и вызывают бурное выделение инсулина. Из фруктов я не рекомендую своим пациентам употреблять в пищу только бананы и виноград.

Правило седьмое.

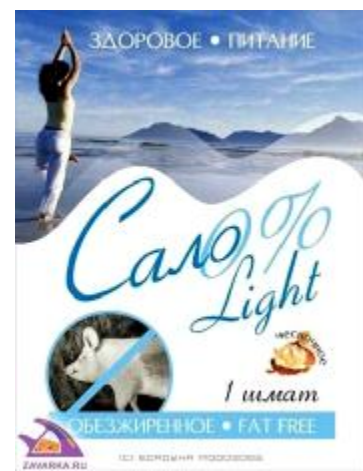
Самое последнее место в системе питания должны занимать жиры, их количество нужно уменьшать год, от года отдавая предпочтение полиненасыщенным жирным кислотам, содержащимся в растительных маслах. Суточная норма жиров для человека, желающего снизить вес, не должна превышать 20-30 г. Рекомендуемые цифры для обычного человека - 80 г.

Употребляйте только «правильные» жиры! Совсем отказываться от жиров нельзя! Но за долгие годы неправильного питания Ваш организм получал ежедневно столько животных жиров, что временное исключение или резкое уменьшение их в рационе будет только на пользу. Сейчас этот организм нуждается в правильных жирах (так называемых незаменимых жирных кислотах) для ускорения метаболизма, уменьшения «плохого» холестерина, улучшения состояния кожи, выработки половых гормонов и просто для хорошего настроения.

Можно допускать разные погрешности в еде, но количество потребляемых жиров Вы должны подсчитывать точно и придерживаться этой нормы всю жизнь.

Правило восьмое.

Временно ограничьте потребление животных белков, особенно на первом этапе прохождения методики. Старайтесь большую часть белков получать из овощных салатов. Но при этом общее суточное употребление белка не должно быть менее 60 г. Не ешьте вместе животные белки и углеводную пищу – так как все продукты, содер-



жащие белки животного происхождения, как правило, содержат немало жиров. Инсулин, выделяемый для усвоения углеводов, быстро начнет депонировать эти жиры в подкожно-жировую клетчатку.

Помните, что за один прием человек способен усвоить не более 30 г. чистого белка (протеина), который содержится примерно в 170 г. нежирного творога или белого мяса курицы. Чтобы было легче, представить себе, сколько это в объеме, возьмите за пример порцию, равную по объему одной пачке сигарет. Зачем употреблять лишнее? Ведь то, что не усвоится, - останется тихонько гнить в кишечнике, поддерживая размножение патогенной флоры и образуя шлаки и токсины, которые еще И.И. Мечников называл аутоинтоксикацией или самоотравлением организма. Ведь гнилостные бактерии развиваются только в среде белков и пептидов, которые по каким-то причинам недопереварились в желудке и верхних отделах тонкого кишечника.

Употребляйте в пищу только натуральные продукты, не прошедшие заводской обработки. Любые консерванты зашлаковывают организм.

Жевать нужно долго, не менее 60 раз пережевывая каждый мясной кусочек. Если нет такой возможности, то 30 раз - тоже вполне приемлемо. Жевание приводит к измельчению пищи. А это, в свою очередь, является важнейшим условием хорошего пищеварения. Из области химии известно, что реакция идет тем лучше, чем больше поверхности соприкосновения реагирующих веществ. Это в полной мере относится к пищеварению, где важнейшим реагентом является соляная кислота желудочного сока.

Слюна только с первого взгляда кажется простой водичкой. На самом деле в ней содержатся: ферменты, гормоны, биологически активные вещества, витамины В1, В2, В6, В12, С, Н, А, D, Е, К, холин, а также минеральные компоненты: кальций, магний, калий и натрий.

Пищеварение начинается во рту, а не в желудке и кишечнике. Если же проглоченная пища хорошо не прожевана, в желудке и кишечнике начинается брожение, пища не усваивается полностью, пищеварение нарушается. Если пища хорошо прожевана и увлажнена слюной, она быстрее продвигается по пищеварительному тракту. Раньше так и считалось, что функция жевания состоит только в измельчении пищи до размеров, позволяющих ей двинуться дальше – в относительно узкий пищевод. Однако серьезное изучение данного вопроса показало, что тщательное пережевывание (вспомним коров!) это основное условие эффективного пищеварения. Не спешите за столом, за это время информация о пище поступит сразу в гипоталамус (отдел мозга, который, в частности, регулирует обмен веществ и деятельность пищеварительной системы). Двадцать минут требуется мозгу, чтобы понять, что человек насытился. Поэтому, если Вы трапезничаете, не торопясь, шансы переесть снижаются в несколько раз. Мозг быстрее осознает насыщение, уберегая от переедания. Кроме того, желудку намного проще переварить уже хорошо перетертую, обработанную ферментами слюны пищу.

Как часто можно услышать гордую фразу: «Я после шести не ем!» Многие думают, что таким образом они избавятся от лишних килограммов, набранных годами. Давайте разберемся вместе, эффективен ли такой метод ограничения в питании?

Может быть, у Вас даже есть опыт подобного голодания? Да, именно голодания! Ведь если после 18.00 Вы не едите, скажем, до 7-8 утра, Вы голодаете 13-14 часов (вечер-ночь), причем каждые сутки. А Вы помните, что голод не только вреден. Он недопустим!

Процессы метаболизма продолжаютсЯ во сне и достигают своего пика в 4 часа утра. Не слишком ли рискованно оставить к этому времени свой желудок пустым?

Возможно, что за первые несколько дней Вы сбросите несколько килограммов (2-3), не более. Потом, наступает режим затишья, Вы не едите, но и не худеете. Ну а потом ...? Да Вы и сами прекрасно знаете!

К тому же утренний прием пищи становится для Вас настоящей инсулиновой атакой, которая спровоцирована длительным перерывом в приеме пищи. Такие всплески приводят лишь к накоплению жира, а не его сжиганию.

С другой стороны, активная выработка инсулина вечером и ночью во много раз опаснее дневной. Недаром говорят, что одна и та же пища, съеденная за ужином, гораздо жирнее, чем в первой половине дня. Когда мы плотно обедаем, поступившие с пищей углеводы, в том числе и глюкоза, быстро расходуются на энергетические нужды, обеспечивая возможность активно трудиться, двигаться, мыслить... Но ночью мышцы практически не работают, они расслаблены, много глюкозы организму не требуется, поэтому инсулин направляет ее в печень и способствует превращению в гликоген и жир. Еще в 50-х годах XX века в Америке прославился врач, который изобрел простой способ борьбы с ожирением - не есть после 4 часов вечера. Это помогает практически всем: как медведь в берлоге, человек каждую ночь расходует свои жировые запасы и худеет. Кроме того, поздний обильный ужин провоцирует стойкое нарушение сна. А от хронической бессонницы полнеют еще быстрее, чем от избыточного питания. Причина опять же заключается в эндокринных расстройствах: нарушается работа шишковидной железы (эпифиза), которая вырабатывает гормон мелатонин и регулирует ритмы сна и бодрствования. Образуется порочный круг: поздний ужин нарушает выработку мелатонина, а недостаточная выработка мелатонина нарушает сон. Сколько можно сбросить за ночь? Во сне энергия тратится на так называемый основной обмен минимум, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма. У мужчин это 1 ккал, а у женщин - 0,9 ккал на 2 lb (1 кг) массы тела в час. Если произвести несложные подсчеты, окажется, что за 8 часов сна мужчина весом в 198.5 lb (90 кг) может потерять 0.31 lb (140 г) жира, а за месяц он похудеет на 9.9 lb (4,5 кг). Получается, что только за счет отказа от поздней еды можно достичь результата, которого Вы обычно добиваетесь днем с помощью аэробных физических нагрузок.

Обильная трапеза перед сном - это расплата за неправильно прожитый день. Мы постоянно испытываем массу отрицательных эмоций и перегрузок, не всегда их замечая. Гормоны стресса, прежде всего кортизол, поддерживают нашу деловую активность и помогают забыть о еде. Но когда приходишь домой, хочется снять накопившееся напряжение, пообщаться с семьей и получить удовольствие - хорошо поесть. Замечали, к какой пище тянет вечером? К сладкой и жирной - именно она приносит максимум удовольствия, поднимает настроение. Такая еда содержит мало клетчатки, поэтому углеводы из нее быстро всасываются в кровь, давая желанное чувство наслаждения. Избыток инсулина, образующийся в ответ на быстрое и интенсивное насыщение крови глюкозой, также способствует образованию в центрах удовольствия мозга гормона радости - серотонина. На протяжении 15-20 минут после съеденного куса торта мы испытываем очень приятные ощущения. Но затем выработка серотонина уменьшается, особенно у людей, склонных к депрессии, и настроение портится до следующего приема сладкого. Так развивается пристрастие к сладкому сродни алкогольной и наркотической зависимости. Есть

немало людей, у которых вырабатывается много серотонина и активность центров удовольствия повышена. Такие оптимисты создают вокруг себя атмосферу веселья, легко переносят жизненные невзгоды, долго не горюют и всегда находят выход из трудной ситуации. Обильный ужин им не нужен, чтобы исправить свое настроение. Но у другой категории людей центры удовольствия работают плохо, и они невольно тянутся к сладкому и жирному. Пессимисты легко впадают в панику и депрессию, плохо переносят стрессы, а вечером их так и тянет плотно поесть.

Как видите, подобные эксперименты заводят в тупик. И есть особенно нельзя и голодным оставаться опасно. Как же все-таки поступить?

Я вовсе не призываю Вас наедаться до отвала и забивать себя разными вредными продуктами! Я лишь советую Вам вместо «ведер зеленого чая» съесть порцию салата из свежих овощей. Вы будете сыты и организм доволен!

Мы - часть природы, как бы редко на нее ни выбирались. Все живое ориентируется по Солнцу. Вот и мы, когда Солнце начинает клониться к закату, должны уменьшать количество потребляемой пищи. Причем уменьшать не значит полностью прекращать. Можно есть, но не надо переедать.

В это время в организме включаются естественные механизмы замедления всех процессов, и начинается подготовка ко сну. Если Вы будете сильно нагружать желудок и кишечник в этот период времени, Вы нарушите эти процессы подготовки и нанесете ущерб своему здоровью. Итак, если следовать природе, то после заката лучше оставлять желудок полупустым. Голодать и терпеть пред сном тоже не стоит. Часто организм около 9 вечера посылает сигналы ложного голода. Именно в это время многие бросаются к холодильнику.

Своим пациентам я обычно рекомендую прямо перед тем, как лечь в постель съесть два вареных яйца, предварительно избавившись от желтков. Яичный белок наиболее сбалансирован по аминокислотам, он хорошо усваивается, но долго переваривается в желудке, создавая ощущение сытости. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, способствующие утилизации жиров и не позволяют разрушаться белковым тканям.

Правило девятое.

Решительно сократите количество потребляемой соли до 6 г в сутки. Организму соль необходима, но зачастую люди потребляют ее в недопустимо-избыточных количествах. Для выведения же ее организма расходуется множество ограниченных сил и ресурсов. Хотя, справедливости ради следует признать, что около 30% людей являются натрий-резистентными (натрий-нечувствительными), и у них уменьшение количества поваренной соли не дает ни профилактического, ни лечебного эффекта.

Каждые 10 г поваренной соли задерживают в организме один литр воды, что обеспечивает прибавку веса на целый килограмм (для справки: 10 г соли может содержаться всего в 100 г соленой рыбы).

Три четверти соли, которую мы потребляем, содержится в готовой продукции. Бутерброды, готовые к употреблению полуфабрикаты, кетчупы и соусы, пицца - являются самыми большими источниками «скрытой» соли.



Выработайте у себя привычку солить пищу не в момент приготовления, а сразу перед едой – у себя в тарелке. Так Вы сможете более точно контролировать потребление соли. Исключите из рациона или ограничьте на время употребление соусов и комбинированных приправ.

Отвыкнуть от избыточного потребления соли нетрудно. Вот несколько рекомендаций для тех, кто решил ограничить или полностью отказаться от употребления соли.

Если в течение двух недель принимать в основном пищу, не требующую подсаливания, то затем потребность в этом сама собой отпадет. Хорошая замена соли – морская капуста в высушенном виде, имеющая солоноватый вкус. Кроме того, природа создала много «острых» овощей, ароматических трав и кислых фруктов. Они служат природными заменителями соли: чеснок, хрен, лук всех видов, редька, петрушка, укроп. Использование соевого соуса в кулинарии - это не просто дань моде на все восточное. Настоящий соевый соус уникален по своим пищевым свойствам. Сочетающий в себе свойства соли и масла, соевый соус может заменить обычную поваренную соль в ряде блюд.

Если постепенно до минимума ограничить количество соли в своем рационе, то вскоре вкусовые рецепторы восстановятся, что позволит почувствовать тонкие ароматы пищи. Следует заметить, что в первое время после отказа от соли организм будет стремиться освободиться от ее накоплений (возможны частые мочеиспускания), но по мере очищения организма это проходит.

Я также рекомендую своим пациентам соль с пониженным содержанием натрия, которую можно приобрести в супермаркетах:

- Гипо – натриевая соль.
- Гималайская (содержания натрия 16 %),
- Соль «Сага», производство Нидерланды (содержания натрия 41 %)
- Французская соль - морская (содержания натрия 16 %).

Правило десятое и последнее.

Двигайтесь!

Согласно традиционному диетологическому подходу для эффективного похудения по любой программе обязательно нужно двигаться. Придерживайтесь наиболее естественного для Вас ритма и времени упражнений.

Об особенностях и методах проведения различных физических упражнений я в дальнейшем расскажу подробно. Не все они полезны. Многие даже вредны.

Я не призываю Вас бросаться в спортзалы, но давайте начнем с самого элементарного - прогулок в быстром темпе на свежем воздухе. Подмечено, что ежедневная полчасовая прогулка энергичным шагом позволит израсходовать такое количество энергии, которое за год превратилось бы в 20 кг жира!

Независимо от погоды, Вы должны ежедневно выделять время для аэробной нагрузки, проще говоря, энергичной ходьбе на свежем воздухе в течение часа. Согласитесь, это не требует особых усилий.

Ну, вот. Будем считать, что начало положено, и Вы можете начать применять методику, о которой мы уже столько говорили. Да, собственно, Вы уже начали, теоретически подготовившись и приступив к выполнению моих первых рекомендаций.

Вам предстоит долгий и сложный путь изменений не только собственных привычек, но и собственного организма, в конце которого Вы из «гусеницы» превратитесь в прекрасную «бабочку». Вы почувствуете молодость, прилив сил, начнете летать, как на крыльях.

Я знаю это! Я сам это испытал и ни за что теперь не вернусь к прошлой жизни!

ЭТАПЫ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕТОДИКИ.

Меня часто спрашивают: «Чем ваша методика отличается от остальных диет?».

Основное преимущество и отличие этой методики заключается в комплексном и, одновременно, индивидуальном подходе к лечению ожирения, сочетании всевозможных способов воздействия на организм, конечной целью которого является не только похудание, но и полное изменение обмена веществ в организме больного.

Клиническое течение и прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения, таких как ожирение, напрямую связано с возможностью использования групповых форм психокоррекции и психотерапии. Особенно это эффективно для однородного в медицинском отношении, контингента больных, проходящих курс лечения по одной методике.

Такие возможности предоставляет общение людей, страдающих избыточным весом, на страницах интернет форума. Ценность такого общения определяется включением дополнительных лечебных факторов, таких, как групповая сплоченность, поддержка, развитие позитивных межличностных отношений, чувство общности и т.д. Коллективное стремление к похуданию заставляет тянуться к результатам и каждого участника группы.



Дополнительное общение людей, стремящихся к одной цели, объединяет их, помогает вместе преодолевать любые трудности. Для этого и был создан сайт - <http://www.dietclinic.ru/>.

На форуме этого сайта ежедневно поддерживая друг друга, общаются сотни людей, худеющих по этой методике. Я очень рекомендую не оставаться один на один со своей проблемой. Вместе всегда легче преодолевать любые препятствия, находить правильные пути и решения.

Общайтесь! Этот форум создан именно для Вас.

Главное отличие моей методики от других способов борьбы с ожирением заключается в том, что она работает! Она дает быстрый и стойкий результат без потери здоровья.

А диета? Что такое диета? Грубая инструкция с сомнительным результатом!

Только комплексный и одновременно индивидуальный подход в лечении человека, страдающего ожирением, может дать желаемые результаты. Следует лечить не болезнь, а человека. Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины.

Не пренебрегайте моими указаниями. Для начала внимательно изучите весь материал. Вы должны точно понимать, что Вы делаете и зачем. Помните, все это - звенья одной цепи и прочность этой цепи зависит от каждого ее звена! Оптимальный ре-

зультат без нанесения ущерба здоровью гарантирован только при четком следовании всем моим рекомендациям.

Прежде всего, необходимо выяснить основную причину развития ожирения. Для этого я и настаиваю перед началом применения этой методики на прохождении хотя бы обычного медицинского осмотра. Правильно установленная причина развития ожирения - залог успешного лечения. Лечить ожирение, не зная точно, почему конкретный человек склонен к избыточному весу, - это все равно, что блуждать в темноте.

Из выше сказанного Вы уже поняли, что причин, приводящих к развитию ожирения, может быть несколько. И в каждом случае эта проблема должна решаться по-разному. Но есть определенная основа, опираясь на которую выстраивается любая концепция лечения.

Если Вы имеете значительный изначальный вес и хотите быстрого и стабильного достижения результата, без нанесения ущерба Вашему организму – лучше, если все этапы лечения Вы будете проводить под контролем любого опытного врача – диетолога владеющего современными методами диагностики и лечения.

ПЕРВЫЙ ЭТАП.

Это, так называемый, «подготовительный» период или начальный этап.

Главная задача первого этапа - снятие зависимости, т.е. отучение организма от «быстрых» углеводов и одновременная мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной микрофлоры кишечника.

На этом этапе прохождения методики от Вас потребуются некоторые ограничения. Прежде чем приступать к очистке кишечника и нормализации его микрофлоры, кишечник необходимо разгрузить.

Следует отказаться не только от конфет, пирожных, мороженого, но абсолютно от всего сладкого, а также от хлеба и любых продуктов из муки, картофеля, макарон, и белого риса.

Некоторые ограничения касаются также употребления белков и жиров.

Для восстановления нормальной флоры кишечника и стимуляции его работы в утренний рацион необходимо включить кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо или лакто - бактерии.

Необходимым элементом рациона, непосредственно участвующим в очистке ЖКТ, является клетчатка.

На этом же этапе обязательным является употребление овощей, зелени и фруктов. Из фруктов следует использовать яблоки или грейпфруты в зависимости от сезона и личных предпочтений.

Исследования показали, что в грейпфруте содержится вещество, которое способствует нормализации липидного обмена. Оно активизирует работу печени и обладает желчегонным действием. Поэтому регулярное употребление в пищу грейпфрутов благотворно отражается на фигуре. Содержится это вещество в полупрозрачных междольковых перепонках, которые придают фрукту горький привкус. Можно включить в рацион и свежееотжатый грейпфрутовый сок - для большего эффекта его рекомендуют пить за 20 минут до еды, разбавляя водой. Людям с повышенной желудочной секрецией лучше выпивать стакан разбавленного водой грейпфрутового сока

через несколько минут после еды. Это убережет слизистую от агрессивного воздействия фруктовых кислот и в достаточной степени активизирует выработку желчи.

Однако свежевыжатый сок грейпфрута не всем приносит пользу. А в случае, если Вы принимаете некоторые виды лекарственных препаратов, может даже оказаться вредным. Он способен вызвать передозировку препаратов, которые назначают для лечения болезней сердца, антидепрессантов и антибиотиков. Причина в том, что грейпфрутовый сок долго выводится из организма (около 48 часов) и активно влияет на работу печени, затрудняя переработку некоторых лекарств.

Существуют научные данные, согласно которым при употреблении углеводов за счет зерновых и бобовых продуктов, овощей и фруктов нарушения липидного обмена возникают гораздо реже даже при достаточно высоком количестве этих углеводов в рационе питания.

Овощи лучше употреблять в виде салатов, заправленных одной столовой ложкой качественного нерафинированного оливкового масла (*extra virgin*). Оно способствует лучшему усвоению жирорастворимых витаминов и является хорошим источником полиненасыщенных жирных кислот в организме человека. В салат необходимо добавить так же некоторое количество животного белка: обезжиренный творог или брынзу. Специи и чеснок без ограничений. Зачем нужны эти добавки к овощам?

При виде любой знакомой пищи у Вас сразу же выделяется слюна, желудочный сок, то есть организм заранее готовит условия для ее переваривания. Когда съеденная Вами пища после химической обработки желудочным соком, начинает отдельными порциями поступать в двенадцатиперстную кишку, то в этот момент выделяется желчь и панкреатический сок. Все эти процессы необходимы для расщепления жиров, белков, углеводов. А теперь предположим, что Вы ограничились салатом из огурцов. Но организм-то все равно выработает липазу для переработки жира, а также попытается преобразовать белки. А ни того, ни другого нет. Нет субстрата, которым бы занялись пищеварительные соки. Они выделяются, перемешиваются и движутся как совершенно ненужный «продукт». Иными словами, при употреблении одних только овощей, органы пищеварения стимулируются для напрасной работы, и нереализованные пищеварительные соки травмируют стенки желудка и кишечника.

В этот период ограниченно можно употреблять яйца, творог, орехи. Молочные продукты должны быть только обезжиренные или содержать до 1,5% жира.

Как это ни странно, происходящее на первой стадии снижение веса - не главное! Эти ограничения нужны, чтобы перестроить обмен веществ, очистить и оздоровить кишечник, добавить в него полезную флору и тем самым подготовить организм ко второму этапу. В результате Ваш организм, частично очистившись и избавившись от токсинов, начнет по-новому реагировать на те виды продуктов, которые способствовали отложению жира именно у Вас.

Не удивляйтесь, что несмотря на такое резкое ограничение рациона, Вы абсолютно не будете испытывать голод! В это трудно поверить, пока не попробуешь сам!

На этом этапе пациенты часто жалуются мне на нарушение сна. Это вполне объяснимое явление и особенно оно проявляется у тех, кто самостоятельно пытается ограничивать минимально необходимое количество фруктов. Известно, что резкое ограничение углеводов, содержащихся в этих фруктах, приводит к понижению уровня триптофанов в крови. Триптофаны нужны для образования серотонина, способствующего возникновению сонливости. Эта проблема легко решается нормализацией состава рациона. Главное при расчете общего дневного рациона не опускаться ниже

предела в 180 г углеводов в день (не менее четырех крупных яблок в день). Этого достаточно, что бы нормально подпитывать клетки мозга.

При любом ограничении питания и, прежде всего, при ограничении углеводов, организм вначале слегка удивляется, - отчего это его никто не кормит. В этом режиме удивления он может просуществовать от 12 до 48 часов. Именно настолько хватает резервного запаса углеводов или гликогена в мышцах и печени. Потом он в поисках энергии начинает активно разрушать жировую и белковую ткань. Прежде всего, разрушаются клетки кишечника, которые и отвечают за полноценное усвоение всех питательных веществ и витаминов. Это типичная ошибка людей пытающихся самостоятельно избавиться от лишнего веса. Нельзя этого допустить! Поэтому мы не будем полностью лишать организм сахаров, мы будем приучать его к «хорошим углеводам» и заставим считаться с нашим решением. Вначале он не захочет перестраиваться, для него будет труден и непривычен переход от легкоусвояемых к трудноусвояемым углеводам, он будет вынужден частично тратить питательные запасы в виде жиров.

В этот период обычно пациент становится раздражителен, болезненно реагирует на запахи еды, может плохо спать. Некоторым послужит утешением то, что вес в эти дни может снижаться чуть ли не на два килограмма в день. Но, увы, это выходит не столько жир, сколько слизь из кишечника, шлаки и лишняя вода. Доказано, что быстрая потеря массы в первые дни, происходит и за счет уменьшения гликогена в мышечной ткани, который связывает воду (1г гликогена способен удерживать 2.7 г воды). Жир так просто исчезать не желает. Для того чтобы с ним расстаться, придется организму помочь.

Именно в эти периоды особое значение играет добавление в рацион L-карнитина и одновременно рекомендуется приступать к аэробным физическим упражнениям (пешие прогулки на свежем воздухе).

Следует отдельно отметить, что в арсенале современной медицины имеется целый ряд средств, которые на фоне ограничения питания могут помочь организму в преодолении нежелательных последствий и усилить расходование жира. Применение в этот сложный для организма период L-карнитина, о механизме действия которого Вы уже знаете, несомненно улучшит общее состояние пациента и приведет к оптимальным результатам.

Далее следует самый сложный в плане самочувствия этап - это ацидотический криз, который может наступить на 3-5 день прохождения методики (в зависимости от индивидуальной реакции организма). На этом этапе концентрация жиров и продуктов их распада в крови максимальна. Организм старается избавиться от них путем окисления. Но, к сожалению, окисления неполного, то есть жиры превращаются не в воду и углекислый газ, а в токсичные соединения: ацетон, кислоты и альдегиды.

Если их много, а при ограничении питания их количество существенно увеличивается, то наступает интоксикация организма, от которой, в первую очередь, страдают головной мозг, печень и почки. В медицине это состояние называется – «голодный кетоз».

Именно в этот период применение L-карнитина имеет особое значение. Он обладает способностью повышать проницаемость клеточных мембран для жирных кислот, тем самым направляя их внутрь клеток, где они расходуются на энергетические цели организма. При этом резко повышается эффективность окисления жиров. Теперь уже жирные кислоты дают не токсичные свободные радикалы, а преобразуются

в энергию, запасаемую в виде АТФ и расходуемую при физических нагрузках. Как видите все это звенья одной цепи! В эти дни дозы L-карнитина должны быть не меньше 2000 ед. в сутки.

Многие задают вопрос: «А если по каким-то причинам физических нагрузок в этот день не было. Следует ли принимать L-карнитин?»

Да! Все равно следует принимать! Объясню, почему.

Человек в процессе своей жизнедеятельности находится в постоянном движении. Конечно, это не может заменить аэробные нагрузки, но утилизация жирных кислот мышечными клетками все равно будет происходить, и помощь L-карнитина здесь крайне желательна.

Другой добавкой, которая крайне важна для перестройки обмена веществ, именно на этом этапе, является L-arginin (arginin). Эта аминокислота почти не вырабатывается организмом человека, а поступает извне и ее основная роль в обмене веществ заключается в том, что она отвечает за выработку монооксида азота. Это газ, который, минуя клеточные мембраны, способен управлять функциями в клетках передавая информацию от клетки к клетке. Недавние открытия ученых показали, что монооксид азота не только действует как сигнальная молекула в нервной системе - своего рода, регулятор кровяного давления и распределитель притока крови к различным органам, но и способствует транспорту «Лептина» внутрь клеток. А сам «Лептин», являясь гормоном, ответственен за переработку жиров так же, как инсулин - за переработку углеводов.

L-arginin (arginin) больше всего содержится в арахисовом и кедровом масле. Эти масла, как содержащие наибольшее количество эфиров, способны расщепляться в организме, выделяя arginin. Именно поэтому я советую, ежедневно употреблять небольшое количество кедровых орехов.

К тому же полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в орехах корейского кедра, стимулируют секрецию двух гормонов, подавляющих аппетит. Масло кедровых орехов существенно влияет на чувство голода и наибольший эффект наступает уже через 30 минут. В организме на 60% возрастает содержание холецистокинина и на 25% - глюкагон-подобного пептида-1. Эти гормональные изменения сохраняются около четырех часов. Холецистокинин и глюкагон-подобный пептид-1 посылают мозгу сигналы о насыщении.

Так как большинство этих сложных биохимических процессов ложатся тяжелой нагрузкой на печень, следует заблаговременно подготовить ее и защитить приемом гепатопротекторов (LiverPro™).

В течение дня: желательно выпивать 2-3 чашки зеленого чая без сахара (можно с заменителем, кроме фруктозы). Только не экономьте и не покупайте чай в пакетиках. На мой взгляд, одна из достойных фирм производителей зеленого чая – «Русская чайная компания». Но выбор всегда остается за Вами.

В зеленом чае абсолютно нет калорий, зато много витаминов и минералов. Он богат кальцием, цинком, йодом, селеном, более 10 видами витаминов. Чай совершает биохимическую очистку не только желудочно-кишечного тракта, но и почек, печени, выводит токсины, стимулирует обмен веществ. При регулярном употреблении зеленый чай



восстанавливает функции щитовидной железы. Чудодейственные свойства зеленого чая, обусловлены содержанием катехина. Это биоактивное вещество препятствует развитию атеросклероза и предохраняет от заболевания раком простаты.

Китайские ученые доказали, что чай помогает стать стройнее. Около 5 лет они занимались проблемой ожирения и выяснили, что полифенолы, содержащиеся в чае, способствуют снижению веса. Больше всего этих веществ в чае сорта «улун».

Длительное употребление этого сорта чая приводит к усилению метаболизма жировой ткани и нормализации веса. Чай «улун» наиболее популярен на юго-востоке Китая.

Для того, что бы зеленый чай полностью проявлял свои свойства необходимо выпивать ежедневно не менее четырех чашек этого напитка.

Для «фанатов» кофе нет особых запретов. О способности кофеина ускорять распад гликогена я уже упоминал ранее.

Однако следует помнить, что Кофе усиливает выделение желудочного сока, причем действие его равносильно действию мясного бульона. Если после плотного обеда или завтрака вы выпьете чашечку черного кофе, через 20-30 минут кислотность в желудке достигнет максимума, и переваривание и усвоение пищи будет более быстрым и эффективным. В связи с этими особенностями людям с язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью черный кофе не рекомендуется.

Кроме того он повышает усвояемость сахара и угнетает выработку гормонов щитовидной железы. Поэтому людям со склонностью к диабету и нарушениями со стороны щитовидной железы стоит проконсультироваться со своим лечащим врачом, сколько и как можно употреблять кофе.

Кроме употребления жидкости в виде чая или кофе Ваша норма воды должна составлять минимум - 1,5-2 литра в сутки.

Необходимо съедать 4-5 яблок в день, но не раньше, чем через час после любого приема пищи или за час до него.

В эти две недели из фруктов желателно употреблять именно яблоки, но допускаются также грейпфруты. Нельзя смешивать разные фрукты в один день. Полностью запрещены: бананы, свекла, морковь виноград.



Для осуществления жизнедеятельности, выполнения жизненно важных функций - поддержания температуры тела на уровне 36,6°С, движения и т.д., организму необходимо потреблять энергию. Если при этом Вы ограничиваете количество поступающей пищи, Ваш организм вынужден будет пополнять энергию из запасов жира.

Человеческий организм так уж устроен, что в первую очередь расходуются сахара, поступившие в кровь сразу из пищи. Затем углеводы, накопленные в виде гликогена в печени и мышцах. Дальше расходуются съеденный жир и белки, и лишь в четвертую очередь - жир из жировых запасов.

Таким образом, создавая краткосрочные периоды нехватки питательных веществ, не давая вашему организму пополнять запасы жировой ткани, мы вынудим его использовать собственный жировой балласт.

Если же в пище появляется излишек углеводов и жиров, то жиры непременно откладывается в виде резервного запаса, и человек толстеет. Ну а если мы исключим из питания «плохие» углеводы и уменьшим количество жиров, то обмен веществ орга-

низма начнет работать по базовой модели, то есть использовать жиры по требованию энергетики организма.

Все! Казалось бы, решение найдено. Однако именно здесь и начинаются основные проблемы. И первая из них - голод.

Голод!

С этим чувством сталкивались все люди, желающие похудеть.

Голод может просто менять человека. Его настроение и поведение. Люди под влиянием голода, становятся агрессивными или впадают в депрессию. При этом могут появляться головокружения и головные боли.

Поэтому голод - это то, что чаще всего пугает и останавливает большинство из желающих похудеть. Голод - это то, что заставляет пациентов прервать лечение. Именно голод - наш злейший враг.

Мало того, оказалось, что, испытывая голод, Вы тем самым закладываете доминантный очаг в подкорковых образованиях головного мозга. Проще говоря, Ваш организм еще очень долго будет помнить о голодных днях и постарается обязательно откладывать запасы энергии на «черный день».

Голод порой доводит полных людей до отчаяния. Обращаясь ко мне за помощью, они постоянно спрашивали меня: «Доктор, а я точно похудею? Никак не могу в это поверить. Я не выдержу голода. Я обязательно опять сорвусь и наемся!».

Следовательно, для того, чтобы похудеть, обязательно выполнение одного «жесткого» условия.

Вы не должны голодать!

Как решить эту задачу? Давайте разбираться вместе.

Чувство голода зависит от очень многих причин. И даже у одного и того же человека при одном и том же состоянии питания, но в разных условиях, может быть разным.

В одном из отделов головного мозга (в латеральных ядрах гипоталамуса) находится «центр голода».

Гипоталамус (в переводе с греческого – под таламусом) находится в нижней части головного мозга, в середине черепной коробки. По размеру он немного больше сливы. Эта удивительная железа служит командным пунктом мозга и контролирует аппетит.

Раздражение электрическим током этого центра приводит к повышенному потреблению пищи, разрушение этого центра - к отказу от пищи, даже у голодающего животного.

В другом отделе мозга (в вентромедиальных ядрах гипоталамуса) расположен «центр насыщения». Его раздражение вызывает отказ от еды, а разрушение ведет к повышенному потреблению пищи. Во взаимодействии с мозгом гипоталамус контролирует аппетит. Когда этот индикатор голода активизируется падением уровня сахара в крови или чувством умеренной усталости, он запускает цепочку реакций выражающихся как требование: «Накорми меня немедленно!»

Как вы уже знаете, именно постоянный уровень сахара в крови жизненно важен для человека. Все силы организма направлены на поддержание этого уровня.

Для этого в нашем организме есть большое хранилище сахара (глюкозы) - печень. В печени глюкоза хранится в виде длинных цепочек - гликогена. По мере жизнедеятельности организма запасы гликогена в печени уменьшаются - гликоген распадается до глюкозы, и глюкоза поступает в кровь.

Когда запасы гликогена в печени становятся малы, то уровень глюкозы в крови перестает восстанавливаться до нормального уровня. Это служит сигналом для гипоталамуса на посылку импульсов-команд через блуждающий нерв желудку. Если желудок пустой, то он отвечает на этот сигнал голодными сокращениями и увеличивает чувствительность вкусовых сосочков на языке. Сокращения пустого желудка вызывают у человека появление неприятных ощущений в районе желудка, которые человек расценивает, как состояние голода.

За проведение этих импульсов отвечает нейротрансмиттер – серотонин. Его часто называют «гормоном счастья», он вырабатывается в организме в моменты экстаза, его уровень повышается во время эйфории и понижается во время депрессии.

Серотонин вырабатывается шишковидной железой и для этого обязательно нужен свет и глюкоза! Недостаток света в зимнее время года и является причиной столь распространенной сезонной депрессии. На уровень серотонина в организме можно влиять с помощью физических упражнений, изменения ритма и глубины дыхания, диетами, натуральными и химическими лекарственными препаратами.

Когда серотонина вырабатывается недостаточно, это может стимулировать неудержимую тягу к еде и прежде всего к углеводам.

Одновременно производится выброс адреналина, который активизирует симпатическую нервную систему, чем побуждает человека (или животное) к активному действию - поиску и добыванию пищи, не позволяя безразлично относиться к появлению голода (именно поэтому голодный человек становится агрессивным).

В нормальных условиях состояние голода заставляет человека принять пищу. Как только пища попадает в рот, а затем и в желудок, благодаря возбуждению рецепторов слизистой оболочки этих органов рефлекторно из печени выделяются некоторые остатки гликогена, уровень глюкозы опять повышается, и наступает фаза «первичного насыщения» (хотя питательные вещества в этот момент еще даже не попали в кровь). В народе это состояние называется «заморить червячка». В этом состоянии «центр насыщения» получает начальное возбуждение.

Полное возбуждение «центра насыщения» (т.е. ощущение сытости) наступит только при одновременном выполнении двух условий:

- 1) в печени восстановлены запасы гликогена;
- 2) желудок наполнен пищей.

Вы наверняка обращали внимание, что во время срочной, интересной работы Вы буквально на несколько часов просто забываете о еде. Или в условиях стресса совершенно теряете аппетит. Как это объяснить? Да очень просто.

Все дело в том, что при стрессе в организме повышается активность адреналина и норадреналина, а эти гормоны действуют угнетающе на центр аппетита в головном мозге. Казалось, вот и решение. Но, к сожалению, мы не можем все время находиться в состоянии стресса, а тем более искусственно вводить эти гормоны в организм.

И тут нам на помощь приходят препараты, способные заглушить голод. Они воздействуют на центр голода в головном мозге. Это, так называемые, аноректики. К

ним относят такие препараты, как: «Стройность Мерцаны», «Regenon Retard» и «МЕРИДИА (MERIDIA)».

Идея снизить вес под воздействием на определенные рецепторы головного мозга не нова. Однако многие производимые ранее препараты этой группы вызывали лекарственную зависимость и имели много побочных эффектов.

Исключение составляет новый препарат «МЕРИДИА (MERIDIA)», разработанный немецкой компанией «Кнолль АГ».

Следует отметить, что это солидная фармацевтическая компания, её препараты проходят строгие проверки и сертифицируются.

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

Что на это можно возразить?

Дело в том, что ожирение - это серьезная болезнь, болезнь обмена веществ, и подходить к ее лечению тоже надо серьезно. А где Вы видели хоть одно заболевание, которое поддается лечению без каких - либо препаратов?

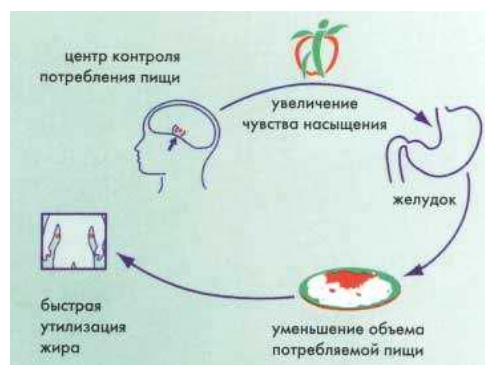
Вопрос должен стоять по-другому. Насколько безвредно побочное воздействие этого лекарственного вещества на организм в целом?

И тут я хочу напомнить, что в отличие от массы других «чудо - таблеток», продающихся порою даже подпольно, этот препарат действительно испытали на себе более 20 000 добровольцев прежде, чем он был допущен к массовому производству. А главное, «МЕРИДИА MERIDIA» официально разрешен к продаже через аптечную сеть на территории России и целого ряда других государств.

Он высоко очищен, хорошо переносится, в том числе при длительном применении. Побочные эффекты при его применении слабо выражены, носят временный характер и обычно не требуют прекращения лечения. Клинический опыт применения более, чем у трех миллионов пациентов в мире, подтвердил, что препарат «МЕРИДИА (MERIDIA)» вполне безопасен для здоровья.

Как я уже упоминал, механизм действия этого препарата заключается в том, что он физиологично воздействует на специфическую область головного мозга, тем самым способствуя появлению чувства насыщения. Благодаря этому выражено подавляется аппетит. Отсутствует желание съесть что-нибудь сладкое или перекусить между приемами пищи. Это актуально только в первые несколько дней прохождения методики, во время которых организм адаптируется к новому режиму питания и напоминает анестезию при посещении стоматолога.

Этот препарат не оказывает никакого воздействия на жировую ткань, а только помогает нам, заглушая мучительный голод в первые дни применения методики. Обычно я назначаю этот препарат в самом начале на очень короткий срок, не превышающий двух недель, но очень часто многие мои пациенты самостоятельно перестают принимать его гораздо раньше. Многие используют его только в течение первых двух – трех дней. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, его способности к адаптации.



Хотя я часто использую этот препарат в своей практике и на собственном опыте убедился в его эффективности и безвредности для организма, следует все же помнить, что «МЕРИДИА (MERIDIA)» - это **лекарственный препарат**, а не пищевая добавка. У него есть определенные противопоказания. Его нельзя назначать себе самостоятельно! Для этого необходима консультация и рекомендации врача!

Если Ваш курирующий врач обнаружил у Вас противопоказания к применению этого препарата, то дополнительная порция салата из свежих овощей или просто сырые овощи или фрукты (помните только про ограничение масла и соли) помогут справиться с голодом.

Если Вы только почувствуете начальные признаки голода, сразу съедаете яблоко в сочетании с горсточкой отрубей.

Справиться с чувством голода и повышенным аппетитом вполне можно своими силами, не используя специальных лекарственных средств. Для этого нужно отказаться от голодных диет, питаться по назначенному режиму и применять некоторые приемы снижения аппетита.

Планируя свой рацион, следует заранее позаботиться о том, чтобы не испытывать сильного голода между приемами пищи. Худеть и при этом оставаться сытой и довольной - вполне реально. Главное – это вовремя предупреждать «голодные атаки». Ведь сильный голод может свести на «нет» все ваши усилия.

Обмануть аппетит все-таки можно! Помочь преодолеть голод особенно в начале прохождения первого этапа методики помогут некоторые маленькие хитрости:

1. Никогда не ешьте стоя, Вы съедите намного больше.
2. После приема пищи никогда не засиживайтесь за столом.
3. На вопрос: сыт ли я? - отвечайте только через двадцать минут после еды. Удовлетворение чувства голода приходит не сразу - отрывайтесь от трапезы с чувством легкого недоедания. Небольшая прогулка после еды, даже пятиминутная, прибавит чувства сытости.
4. Главный враг аппетита – чеснок. Не пугайтесь его запаха. Разотрите три дольки чеснока и залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Через сутки настой готов. Принимать по столовой ложке перед сном. Можно просто проглатывать, не разжевывая один зубчик чеснока в день.
5. В вашей сумочке всегда должны быть пара яблок или листья капусты, салата. Разжевывайте их медленно, тщательно, тогда для насыщения потребуются меньшие порции.
6. Полстакана отвара свежей петрушки заставит забыть о пище на два часа. Аналогичным действием обладает ополаскивание рта мятной водой, которую можно приобрести в аптеках или заварить самостоятельно: пучок мяты на стакан воды. Отлично обманывает аппетит настой плодов инжира и слив. Полкилограмма залить 3 л воды, варить, пока жидкость не упарится до 2,5 л. Пить по полстакана до еды вместе с фруктами.
7. Чувство голода притупляет такой самомассаж: несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на точку между верхней губой и носом.
8. Не менее, чем на час, поможет забыть о еде такое упражнение: встать перед открытой форточкой, ноги - на ширине плеч, руки - в небо, над головой, и сделать 10 очень глубоких вдохов.

Некоторые диетологи рекомендуют своим пациентам для уменьшения аппетита готовить все с минимальным количеством соли. Ведь соленая пища кажется, нам бо-

лее вкусной и ограничиться небольшой порцией будет сложно. Они рекомендуют использовать как можно меньше пряностей и специй, которые также способны разжечь аппетит. Исключить перец, уксус, горчицу, питаться более однообразно.

Я считаю, что в любой пище обязательно должны присутствовать все вкусовые компоненты, так как именно это влияет на правильное пищеварение выделение пищеварительных соков и ферментов, полноценное усвоение продуктов питания. У специй немало замечательных свойств, а одно из них, пока малоизученное, – совершенно магическим образом поднимать настроение. Приправы и специи придают полезной пище цветное разнообразие и вкусовое великолепие, не добавляя лишних калорий.

Сладкое помогает организму расслабиться, бороться со стрессом. От сладкого улучшается настроение и самочувствие.

Кислое нормализует обмен веществ, способствует выделению ферментов.

Острое наполняет организм энергией, стимулирует, улучшает настроение.

Ученые из Тайваня в эксперименте доказали, что капсаицин (вещество, придающее жгучий вкус красному перцу) способен подавлять рост клеток жировой ткани. Ранее было доказано, что ожирение можно излечить, остановив превращение незрелых клеток жировой ткани (преадипоцитов) в зрелые (адипоциты).

Известно также, что капсаицин уменьшает количество жировой ткани в организме и снижает количество жира в крови. Капсаицин не дает преадипоцитам наполняться жиром и превращаться в полноценные клетки жировой ткани. Под влиянием капсаицина адипоциты получают особый биохимический сигнал, приводящий к самоуничтожению клеток (апоптозу). Эффект проявлялся даже при дозах капсаицина, соответствующих концентрации этого вещества в желудке человека, питающегося обычными блюдами тайской или индийской кухни.

Пайперин – вещество содержащееся в черном перце, которое и делает перец острым - увеличивает активность энзимов и ускоряет кровоток. Это способствует улучшению пищеварения, аппетита и лучшей усвояемости питательных веществ. Он смягчает желудочные колики, способствует детоксикации печени. Проявляет антиоксидантное и антибактериальное действие.

Горькое выводит лишнюю жидкость из организма и борется с отечностью тканей.

Соленое придает знакомый вкус всем продуктам.

Корица в традиционной китайской медицине считается одним из пятидесяти основных лечебных растений. Ее польза была подтверждена и недавними исследованиями. Было доказано, что ежедневное употребление $\frac{1}{4}$ -1 чайной ложки корицы помогает более эффективно перерабатывать глюкозу в гликоген, и снижает уровень сахара в крови. Особенно это важно для страдающих сахарным диабетом 2-го типа, к тому же у таких пациентов снижается уровень триглицеридов (особых жировых клеток) и «вредного» холестерина, а также артериальное давление. Это важно и для соблюдающих любую диету, так как высокий уровень сахара в крови приводит к образованию все новых и новых жировых отложений.

Все вкусовые компоненты должны вводиться примерно в одинаковых пропорциях.

Красное натуральное сухое вино (бокал перед обедом и бокал перед ужином) замедляет поступление углеводов в кровь и продлевает время переваривания пищи в желудке. В результате, гасится чрезмерный аппетит.

Голландские ученые проанализировали данные 15 разных исследований, проведенных с 1966 по 2004 год, и пришли к выводу, что у тех, кто потребляет умеренное количество алкоголя, риск развития диабета 2 типа значительно ниже, чем у принципиальных трезвенников. В то же время у любителей крепко заложить за воротник риск выше. В данном анализе стало известно, что как при нормальной, так и при повышенной массе тела именно умеренное потребление алкоголя, а не злоупотребление им, является профилактикой сахарного диабета 2 типа.

На первом этапе полностью исключаются мясные и рыбные продукты. Дефицит мясных продуктов частично компенсируется орехами, кисломолочными продуктами и белком яиц.

Если Вы все делали правильно, то потеря в весе к концу второй недели составит порядка 5 – 7 кг. Часто, это первое снижение веса, становится мощным психологическим стимулом для отчаявшихся похудеть. Настроение повышается, появляется чувство бодрости и уверенности в победе над весом. Можно переходить ко второму этапу программы.

Если Вам не удалось избавиться даже от 5 кг – ищите и исправляйте ошибку. По опыту знаю, что, скорее всего, она заключается в неправильном проведении физической нагрузки. Об этом еще будет отдельный разговор.

На первом этапе нельзя и не имеет смысла задерживаться более трех недель!

ВТОРОЙ ЭТАП.

Главная цель этого этапа - непосредственное снижение веса на фоне дальнейшей очистки кишечника и перестройки обмена веществ. Этот период может продолжаться достаточно долго, пока Вы не приблизитесь к оптимальному для Вашего организма весу.

На этом этапе ограничения уже не такие жесткие, как в первые две недели. Теперь уже Ваш рацион дополняют умеренные порции нежирного творога, белого мяса курицы, рыбы и морепродуктов. Особенно полезна рыба людям после 40 лет, ведь в ней содержится в большом количестве эйкозапентаеновая кислота снижающая свертываемость крови и понижающая вероятность образования тромбов.

Высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот в ракушечных моллюсках так же весьма полезно для сердечно-сосудистой системы. Не говоря уж о том, что небольшой салат из ракообразных и моллюсков обеспечивает дневной нормой йода, цинка, селена, железа, меди, магния. И это при минимуме поглощенных калорий – очень актуально для людей, заботящихся о стройности своей фигуры.

Восемнадцать процентов белков и всего около четырех процентов жиров содержится в филе кальмара. Это - идеальный продукт для всех худеющих на втором этапе дам.

Однако не все так радужно, конечно. Великолепные питательные свойства морепродуктов слегка омрачаются тем, что в некоторых из них слишком много холестерина. Поэтому особо часто их употреблять не стоит. Достаточно если Вы будете это делать дважды в неделю. Расскажу кратко о некоторых особенностях «даров моря».

Крабы.



В 100 г продукта: 85 ккал, 16 г белка, 2,5 г жира, 0 г углеводов. Крабы повышают иммунитет, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое содержание меди и цинка поможет активнее противостоять инфекции. Полиненасыщенные жирные кислоты, которые крабы содержат в небольших количествах, пойдут на пользу страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Холестерин содержится в голове и панцире краба.

Омары.

В 100 г продукта: 85 ккал, 19 г белка, 1 г жира, 0 г углеводов. В омарах много белка и микроэлементов, прежде всего цинка, меди и калия, причем в шейке всех этих «полезностей» больше, чем в клешнях. Холестерин содержат голова, панцирь и ножки омара.

Лангустины. (Лангусты)

В 100 г продукта: 90 ккал, 17 г белка, 2 г жира, 0 г углеводов. Стимулируют деятельность мозга благодаря высокому уровню содержания фосфора (183 мг/100 г продукта). Знайте, что 100 г лангустинов удовлетворяют 10% суточной потребности в кальции, 20% - в магнии, 33% - в меди и йоде. В голове лангустинов много холестерина.

Креветки.

В 100 г продукта: 114 ккал, 24 г белка, 2 г жира, 0 г углеводов. Практически не содержат сахаров и жира, однако прекрасно утоляют аппетит благодаря высокому содержанию белка, что особенно подходит большим (в прямом и переносном смысле) любителям поесть.

В них много витамина В12, необходимого для выработки красных кровяных телец (гемоглобина) и поддержания нервной системы. Холестерин в основном содержится в голове и панцире креветок. Креветки – самое популярное летнее лакомство. Отличная холодная и горячая закуска. Очень вкусны королевские креветки гриль. Купите свежемороженые креветки. У них серый панцирь. замаринуйте в лимоне, чесноке и зелени кинзы.

Мидии.

В 100 г продукта: 119 ккал, 20 г белка, 3 г жира, 3 г углеводов. При усердном поедании мидий, великолепный цвет лица обеспечен. Мало жира и много витамина Е (в 100 г продукта 25% суточной нормы), благодаря которому мидии можно считать природным антиоксидантом - он защищает от разрушения оболочки клеток, способствуя поддержанию кожи в отличном состоянии. Продаются мидии в раковинах и без, свежими или замороженными. У свежих мидий створки должны быть плотно закрыты. Их можно отварить, приготовить ризотто или запечь на створке, добавив чесночное масло. Если мидии в ракушках, извлеките внутренности из одной ракушки, и пользуйтесь ею как пинцетом, добывая мякоть остальных.

Морские съедобные улитки.

В 100 г продукта: 100 ккал, 10 г белка, 32 г жира, 5 г углеводов. Помогают бороться со стрессом. Самый лучший источник магния, т. к. другие пищевые продукты, богатые этим микроэлементом, слишком калорийны. Высокое содержание витамина В6.

Трубач.

В 100 г продукта: 135 ккал, 26 г белка, 1,2 г жира, 5 г углеводов. Так же как и морские съедобные улитки, помогает преодолеть усталость и стресс. Очень высокое со-

держание магния (то, что просто необходимо во время стресса), высококачественного белка и витамина В12.

Теперь, заходя в рыбный магазин или заказывая кушанье в ресторане, Вы не только сможете по достоинству оценить вкус морепродуктов, но и знать какие из них следует употреблять именно Вам.

Стоит отметить, что на втором этапе могут возникнуть некоторые проблемы. Одна из них – это резкое уменьшение выделения каловых масс. Пациенты часто обращают внимание на то, что стали реже опорожнять кишечник или иными словами жалуются на «запоры». Это нормально!

Во-первых, резко сократилось количество пищи.

Во-вторых, кишечник привыкает работать в другом режиме. Ему необходимо время для перестройки и адаптации. В результате резкого ограничения рациона питания организм старается получить из пищи максимальное количество полезных веществ и, если раньше в связи с переизбытком продуктов в рационе часть пищи просто не усваивалась, то теперь она усваивается на девяносто процентов.

Вторая проблема, с которой рано или поздно сталкиваются почти все пациенты, проходящие второй этап, заключается в том, что, чем больше Вы худеете, тем медленнее идет процесс. Наконец, наступает момент, когда организм, устав бороться с лишним весом, на все Ваши уговоры отвечает категорическим отказом. У каждого этот момент наступает в свое время. Это зависит от точности выполнения условий методики и особенностей конкретного организма. Особенно быстро этот момент наступает у людей, имеющих небольшой запас лишнего жира (примерно до 10 – 15 кг).

Вы, наверное, замечали, что очень «полные» люди худеют гораздо быстрее людей, почти нормальных пропорций. Или, что человек, имея значительную избыточную массу тела, в процессе похудения, начинает сбрасывать вес гораздо быстрее, чем после того, как уже частично похудеет. Это происходит вследствие того, что вначале раздутые от непомерных запасов жировые клетки плохо удерживают жир. Он начинает пропотевать через клеточную мембрану в кровь, и организму поневоле приходится его утилизировать.

Установлено, что прибавка в весе на 1 кг сопровождается увеличением окисления жира примерно на 2 г в день. То есть человек, потолстевший на 20 кг, может уже в силу этого сжигать на 40 г жира в день больше.

Некоторые успешно минуют этот сложный период, но некоторым людям надо помочь. Для этого целесообразно сделать «перезагрузку», если хотите «встряску», то есть активизировать обмен веществ, и заставить организм считаться с Вашим решением. Многие называют это разгрузочным днем.

В этот день следует равномерно в течение дня съесть семь вареных яиц и четыре яблока или грейпфрута. Разгрузочные дни - это своеобразная «встряска» организма, «зигзаг» в питании, при котором человек теряет за сутки от 500 г до 1 кг и более. Учитывая, что такие контрастные «разгрузки» в значительной степени однородны, они нарушают сбалансированность питания. Поэтому их следует применять не чаще одного раза в неделю. После этого «лед тронется».

Самым сложным для пациента на втором этапе является расчет необходимых организму минимальных количеств белковых продуктов. Это требуется для того, чтобы иметь возможность с максимальной точностью рассчитать именно Вашу потребность в белках. Ведь любой продукт, содержащий животный белок всегда содержит в своем составе определенный процент жиров. От этого никуда не денешься. Поэто-

му следует не только подбирать белковые продукты, содержащие наименьшее количество жиров, но и строго рассчитывать их целесообразную норму потребления.

Даже в нашей экологии существует ряд продуктов, которые отличаются более высоким качеством. Например, говядина. По сравнению со свининой, она легче усваивается, содержит меньше жира и т.д. В свою очередь, курятина - предпочтительнее говядины по этим же причинам.

Обезжиренный творог, рыба, бобы, чечевица, горох в сочетании с овощами - ещё меньше содержат жиров. Как все это правильно рассчитать?

Для начала давайте определим так называемую «идеальную или истинную» массу Вашего тела.

Понятие «вес идеальный» претерпело со временем большие изменения. Например, принц Георг Браденбургский, весивший свыше 200 кг, с гордостью полагал, что обладает поистине королевским весом. Теперь же близким к «идеальному» считается масса тела, установившаяся у здорового человека к 20-25 годам. Это и есть Ваша идеальная масса тела, сохраняющаяся порой под слоем жира всю оставшуюся жизнь. В эти молодые годы заканчивается физическое развитие, и, если к этому времени не было каких-либо нарушений в питании или серьезных болезней, масса тела человека является наиболее подходящим стандартом для сравнений в последующем.

Однако, сейчас принято говорить не об идеальной, а о нормальной массе тела, которая зависит от пола, возраста, особенностей телосложения, степени тренированности мышц и, в общем-то, представляет собой ту массу тела, которую Вы должны были бы иметь в идеале.

Однажды у великого Микеланджело спросили: «Как Вам удается создавать такие скульптуры»? Он ответил: «Да я просто отсекаю все лишнее»!

Так и мы сейчас попробуем рассчитать вес Вашего тела, мысленно отсекая все лишнее.

Наибольшее признание и распространение получила уточненная формула Брока, согласно которой вычисляется нормальный вес тела при нормостенической грудной клетке:

- $M = \text{рост} - 100$ при росте до 165 см
- $M = \text{рост} - 105$ при росте 166-175 см
- $M = \text{рост} - 110$ при росте более 175 см

При узкой грудной клетке (астенический тип телосложения), следует снизить полученную таким образом величину до 10%.

При широкой (гиперстеники) - соответствующе ее увеличить (но не более чем на 10%).

Например, при росте 175 см для нормостеников она будет составлять $175 - 105 = 70$ кг, для астеников - 63 кг (- 10%), а для гиперстеников 77 кг (+10%).

Тип телосложения определяется на основании ряда признаков: формы и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных и поперечных размеров тела. В большинстве случаев придерживаются трех основных типов: астенического, нормостенического и гиперстенического.

Проще всего определить тип своего телосложения, если измерить окружность запястья. У нормостеников она равна 16-18 см, у астеников ниже 16 см, у гиперстеников - 19 см и выше. У астеников (легкокостный тип) продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные и тонкие, кости легкие, шея длинная и тонкая, плечи узкие, грудная клетка длинная, плоская, узкая.

Мышцы, у этих женщин, развиты сравнительно слабо. Женщины-астеники, как правило, энергичны, энергию они тратят быстрее, чем накапливают, поэтому обильное питание не сразу приводит к увеличению их веса. Представительницы этого типа телосложения обычно имеют только небольшой избыточный вес.

Телосложение нормостеников (среднекостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела, правильным их соотношением. Именно у женщин-нормостеников часто бывают длинные ноги, тонкая талия, красивая фигура.

Те дамы, которым досталось гиперстеническое телосложение, являются ширококостными. Поперечные размеры их тела, внушительно превышают аналогичные параметры представительниц, двух предыдущих групп. Они широкоплечие, с широкой и небольшой по длине грудной клеткой, мощными и имеющими значительную толщину костями. Представительницы гиперстенического типа имеют предрасположенность к выраженному избыточному весу.

Если масса тела согласно расчетам превышает нормальную на 10%, это только начальная, или 1-ая степень ожирения.

Превышение нормальной массы тела от 20 до 50% — это ожирение 2-й степени, а свыше чем на 50% — ожирение 3-й степени, из которой уже сравнительно давно выделена самая тяжелая степень тучности — 4-ая.

Теперь, зная свою «нормальную» массу тела, попробуем рассчитать необходимую норму белковых продуктов. Для начала выясним минимальное количество чистого белка, (протеина) необходимого Вам в сутки.

Для этого значение «нормальной» массы тела умножаем на 1г.

Допустим, ваш рост составляет 165 см. При этом нормальная масса тела будет равна – 65кг. Умножаем этот вес на 1г и получаем предельно минимальное количество чистого белка необходимого Вам в сутки – 65г. Так как часть белка Вы получаете ежедневно из овощей салата, брынзы или творога, добавляемого в салат, орехов и яичных белков, можете смело сократить полученную сумму на 15%. В итоге у нас вышла цифра - 55,25г белка!

В 100г белого мяса курицы и твороге содержится – 18г белка. Следовательно, в течение суток Вы можете смело съесть 300г куриного мяса. Это необходимая минимальная норма белка в сутки именно для Вас. Я подчеркиваю – минимальная. То есть норма, ниже которой опускаться нельзя!

Однако следует напомнить, что максимально усваивается за один прием не более 30г белка. Это значит, что суточную норму курицы или творога Вам необходимо разделить на два приема.

Теперь у Вас есть возможность самостоятельно, хотя и приблизительно, рассчитать минимально необходимое количество белковых продуктов. Не забывайте так же учитывать в расчетах содержание жиров. Ведь именно их мы и пытаемся свести до минимума, а в некоторых мясных продуктах содержится до 18% жиров и, следовательно, 300г мяса – это уже около 50г жира!

Эта цифра даже несколько превышает суточную норму по жирам. Поэтому в тот день, когда Вы вводите в рацион мясные продукты, следует полностью исключать из рациона дополнительные жиры в виде масла, добавляемого вечером в салат.

Но иногда при расчете количество жиров все равно получается слишком большим, а уменьшать потребление белка нельзя.

Выйти из этого положения поможет порошок протеин. Пациентам с пониженной мышечной массой, ослабленным предыдущим использованием жестких диет, а так же женщинам бальзаковского возраста – он просто необходим.

Вы замешиваете суточное количество порошка с водой или обезжиренным молоком в миксере, заливаете коктейль в термос и берете термос с собой - на учебу или работу. Выигрыш получается двойным. Во-первых, Вы потребляете белка ровно по норме (не больше, но и не меньше). Во-вторых, содержание жира в дневном рационе автоматически падает.

Обезжиренный творог - почти идеальный белковый продукт, и все отмечают, что вес при его употреблении падает значительно быстрее. Но, полностью исключая другие виды белков, Вы тем самым сильно обедняете разнообразие своего рациона и его аминокислотный состав. Употребляйте творог не чаще трех дней в неделю. Он богат кальцием и вполне компенсирует суточную норму этого микроэлемента, но в те дни, когда Вы заменяете творог, скажем на курицу, следует дополнительно принимать препараты кальция, такие как «Самостен» компании «SANTEGRA». Причем, применять их лучше всего перед сном, так как именно ночью кальций наиболее хорошо усваивается организмом.

Несколько слов необходимо сказать о сортах мяса и способах его приготовления. Здесь есть свои тонкости. Прежде всего, нужно избегать жирного мяса и наваристых бульонов. Предпочтение нужно отдавать постной телятине, крольчатине или курятине, у которой лучше есть не темное, а белое мясо – из него очень хорошо усваиваются белки.

Еще одна рекомендация – белковые продукты лучше усваиваются, если вместе с ними употреблять отруби и свежие овощи. Старайтесь украсить свои блюда овощами. Красиво оформленная на тарелке еда вызывает усиленное выделение слюны и желудочного сока, участвующего в ее переваривании. Важен и способ обработки продукта – предпочтительнее его перемалывать, так как фарш переваривается легче, чем цельный кусок.

Готовить овощи нужно по особым правилам, которые позволят сохранить максимальное количество витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, нельзя забывать о том, что варить овощи нужно в эмалированной кастрюле с плотно пригнанной крышкой, которая предотвратит доступ воздуха. В воздухе содержится кислород, обладающий высокой окислительной способностью. Он быстро разрушает некоторые микронутриенты, например, витамин С.

Чтобы уберечь «аскорбинку» от окисления, нужно перекрыть доступ воздуху. Именно поэтому, овощи нужно варить в плотно закрытой кастрюле. Не надо каждые пять минут проверять готовность овощей, тыкая их ножом. Это, во-первых, заставит хозяйку лишний раз приподнимать крышку. Во-вторых, из «ран», которые оставляет острое лезвие, будут «вымываться» витамины. Лучше постарайтесь держать в памяти время готовности каждого овоща. Крышка должна быть непрозрачной, потому что любые овощи должны вариться в темноте. Свет способствует распаду витаминов. Варить овощи нужно до легкого размягчения, но не дольше. Изменение окраски овощей в процессе приготовления свидетельствует об утрате большинства витаминов и минеральных веществ. Варить овощи следует в небольшом количестве воды, не допуская активного кипения и выпаривания. Опускать овощи нужно в уже кипящую воду.

Однако, в свежих овощах и фруктах витаминов сохраняется конечно больше, чем в отварных. Поэтому, ежедневно надо съедать минимум 600–700 граммов сырых овощей, фруктов и ягод. Они хотя бы частично восполнят потребность организма в витаминах микроэлементах и биофлавоноидах.

Каждый человек, предрасположен он к ожирению или нет, должен систематически контролировать массу своего тела, знать ее оптимальные показатели.

Если на середине второго этапа прохождения методики Ваш вес не остановился, значит, все идет правильно, и организм начал перестраиваться. Если же вес остановится или начнет расти - то тут необходима коррекция рациона питания. Возможно, от каких-то нововведенных продуктов придется отказаться, а какие-то добавить. Но этот отказ уже будет не столь тяжелым, как на первом этапе.

Не забывайте, что для поддержания хорошей фигуры желательнее ежедневно употреблять кисломолочные продукты.

Протяженность второго этапа зависит от ответной реакции Вашего организма и изначального количества жировой массы. В результате прохождения этого этапа Вы должны максимально приблизиться по своим показателям к вашему нормальному весу. Но какое-то, незначительное количество жировой ткани, я всегда рекомендую оставить, хотя бы на один год.

Почему? Узнаете чуть позже.

ОБЪЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ.

Итак, из предыдущих глав Вы поняли, что для того, чтобы составить наиболее точный и физиологичный рацион питания, надо знать, какой вес для данного пациента идеален. Как его рассчитать, Вы теперь уже представляете.

Но как это сделать абсолютно точно? Для этого учеными был разработан особый метод определения состава тела: биоимпедансный анализ.

Медицина и диетология за последнее время сделали важные открытия о специфической зависимости между характером питания, обменом веществ и состоянием тканей организма. Эти открытия показали, что необходимы изменения в подходе к диагностической оценке состава массы тела.

Если до сих пор в диетологии вес тела считался наиважнейшим фактором, то теперь мы знаем, что выводы, особенно для назначения терапевтических мер, надо делать исходя не из веса тела, а из его состава, т.е. из соотношения жировой, мышечной, активной клеточной массы и воды в организме.

Без возможности контроля взаимодействия факторов питания, состава организма, его обменных процессов любые программы, направленные на лечение ожирения, будут менее эффективны. Такой контроль является обязательным в практике молодых не достаточно опытных диетологов.

Вы уже, наверное, знакомы с понятием Индекс Массы Тела (ИМТ). Национальный институт здоровья США использует этот индекс для оценки опасности заболеваний и смертности, связанных с ожирением.

ИМТ оценивает соотношение веса и роста безотносительно к строению тела или полу. Однако, не все знают, что иногда люди, имеющие высокие значения ИМТ, мо-

гут быть здоровее тех, у кого ИМТ в пределах нормы. Это зависит от состава тела, количества мышечной ткани и мест скопления излишнего жира.

Как пример можно представить тело атлета. Количество жировой ткани у него минимально, а общий вес превышает допустимые показатели в виду активно развитой мышечной массы.

Данная диагностика является ключевым моментом любой программы по снижению веса. Она помогает контролировать правильность проведения лечебных мероприятий направленных на похудение, т.е. сокращение жировой ткани и сохранение при этом мышечной массы. Весы в этом случае дают менее объективную картину происходящих изменений.

Кстати сказать, сейчас появились различные модели весов, сочетающих в себе анализатор жировой массы. Например, компания «TANITA» разработала и получила патент на производство анализаторов жира, которые используют биоимпедансный метод ВИА «от стопы к стопе».

Измерения проводятся путем прохождения небольшого безопасного тока через тело человека (~ 50 Кгц). В этой системе два электрода вмонтированы в платформу точных электронных весов. Измерения проводятся стоя, при контакте электродов с босыми ступнями. Монитор-анализатор внутреннего жира автоматически измеряет вес, а затем вычисляет процентное содержание жира. Для расчета необходимо ввести рост, пол и возрастную категорию. Программное обеспечение (микропроцессор, встроенный в весы) обрабатывает эти данные, а также полученные значения сопротивления и веса. В результате, с помощью специального алгоритма вычислений, якобы, определяется процент внутреннего жира.

Но, к сожалению, эти весы не могут показывать достоверное значение состава тела хотя бы потому, что они производят измерение только тканей в области ног и паховой зоны. А именно нижняя часть тела имеет тенденцию к накоплению воды, что часто выражается отеками на ногах. Это содержание воды, особенно если обследуемый накануне поел чего-нибудь солененького, вносит существенную погрешность. Оно сильно влияет на электрическое сопротивление тканей в момент обследования, искажая его данные. Я уж не говорю о том, что у многих избыток жировой ткани накапливается преимущественно в области живота, а не ног.

Современные врачи-диетологи применяют специальное профессиональное оборудование, такое, как, например, биологический электронный анализатор «ABC-01 МЕДАСС». Вместо рентгеновских лучей он использует уникальный электрический сигнал, который совершенно безболезненно проходит сквозь ткани тела и позволяет в считанные минуты определить: плотность костей, количество жидкости в организме, излишний жир, рассчитать Ваш обмен веществ, мышечную массу. Достоверность измерений совпадает с рентгеновскими методами исследований (отклонения не превышают 3%). Биоимпедансный метод позволяет контролировать процесс снижения веса, и, если это необходимо, корректировать его. Ведь Вы уже знаете, что чрезвычайно важно, чтобы в период потери веса в организме уменьшалось количество жира и избыточное содержание жидкости, а не мышечная масса.



Возраст, рост, вес, объем талии и бедер человека заносятся в компьютер со специальной программой. Затем к руке и ноге лежащего человека подсоединяют электроды. По измеренному электрическому сопротивлению, биоимпедансу, количественно оцениваются различные компоненты тела (содержание жира, безжировой массы, мышечной ткани, жидкости), определяется соотношение талии и бедра, индекс массы тела. По этим данным врач разрабатывает индивидуальную программу коррекции массы тела.

Большим преимуществом анализатора является косвенное обнаружение возможной нехватки в организме питательных веществ, препятствующей достижению успешного результата лечения. Этот прибор обладает единственным недостатком – он дает достоверные данные только при использовании в специально подготовленном помещении и имеет довольно много погрешностей.

Объективный контроль показателей состава тканей организма положен в основу и моей методики оздоровления и коррекции избыточного веса. При необходимости, основываясь на этих показателях, я максимально точно рассчитываю требуемые для данного пациента нутриенты: белки, жиры, углеводы, балластные вещества. Строю графики показателей состава тела на протяжении всего курса коррекции избыточной жировой массы и пропорций фигуры. Мероприятия без объективного контроля этих соотношений, например, на основе только результатов взвешивания, могут привести, и чаще всего приводят, к резкому уменьшению активной мышечной массы.

Биоимпедансный анализ доступен, прост в использовании и абсолютно безопасен. Он дает возможность в любой момент контролировать процесс изменения тканевого баланса, и хотя этот метод обследования стал уже очень популярен среди врачей-диетологов, мало кто из них знает, что эти измерения имеют большое значение именно при первом обращении больного. Для проведения постоянного мониторинга оно малоэффективно, особенно при анализе данных не опытным врачом.

Это объясняется хотя бы тем, что в первые несколько недель низкокалорийной диеты падают показатели холестерина в крови, а он, как известно, связывает воду. При этом с мочой выделяется большое количество жидкости, и снижение массы тела в целом оказывается больше суммарного снижения массы жировой и без жировых тканей. К тому же, при изменении водного баланса меняется и электрическое сопротивление тканей, что искажает реальные результаты. Динамика биоэлектрического импеданса показывает ложное «увеличение» содержания жира в организме, в то время как на самом деле оно снижается. При оценке массы не жировых тканей учитывается содержание как мышечной ткани, так и воды. Уменьшение содержания воды приводит к кажущемуся резкому уменьшению массы не жировых тканей; из-за этого возникает ложная видимость возрастания процентного содержания жира в организме.

Поэтому я всегда при анализе результатов биоимпедансного метода исследования в условиях стационара считаю целесообразным учитывать как минимум изменения уровня холестерина в крови больного. Внося поправку в программу динамики биоэлектрического импеданса на изменения уровня холестерина крови, мы сможем получить наиболее достоверный результат.

Многие пациенты и врачи переоценивают точность результатов этого обследования и иногда сталкиваются с парадоксальными показателями, которые не могут объяснить ни себе, ни, тем более, своему пациенту. К тому же при измерении биоэлек-

трического импеданса небольшие изменения содержания жира выявить вообще невозможно, и это надо подчеркнуть при беседе с больным.

Для врачей-диетологов и других работников здравоохранения важно понимать относительность значений анализа композиционного состава тела и важность индивидуального подбора диеты с учетом массы мышечной ткани пациента и его потребности в белке. При расчетах необходимо учитывать анализ динамики количественных показателей холестерина крови. Это дает возможность получения более достоверных цифровых значений.

К тому же, как показали исследования, осведомленность пациентов о таких факторах, как падение начальных цифр холестерина крови или уровня артериального давления, существенно влияет на эффективность изменения их образа жизни и веры в успешный результат лечения. Усиливают мотивацию. Рекомендуются также постоянно напоминать пациенту об оптимальных для него значениях массы тела.

ПОСЛЕДНИЕ КИЛОГРАММЫ.

Речь идет о последних пяти - семи килограммах.

Давайте подумаем, а надо ли нам избавляться от этих последних килограммов.

Вы, конечно же, скажите - ДА!

Однако, знаете ли Вы, что в организме человека существуют различные виды жировой ткани. Причем сохранность некоторых из них для нас жизненно необходима.

Жировая ткань это совокупность клеток организма, главной функцией которых является запасание энергии в виде жира. Конечно же, у жировой ткани есть и другие функции: теплоизоляция, создание механической защиты вокруг органов в виде жировой подушки, и эндокринная функция, то есть выделение в кровь ряда веществ.

Жировая ткань бывает двух видов: белая и бурая. Именно белая жировая ткань выполняет эти четыре функции, а вот бурая жировая ткань играет совершенно особую роль. У человека белой жировой ткани у человека гораздо больше, чем бурой.

Бурая жировая ткань выполняет функцию выделения тепла, она согревает организм. Именно поэтому ее много у животных, которые зимой впадают в спячку. Температура тела у них поддерживается за счет бурой жировой ткани.

У взрослого человека бурой жировой ткани очень немного. У новорожденных ее значительно больше, но по мере роста ее количество снижается. У человека бурая жировая ткань в чистом виде имеется около почек и щитовидной железы. Кроме этого, между лопатками, на грудной клетке и на плечах у человека имеется смешанная жировая ткань, состоящая как из белой, так и бурой жировой ткани. По мере взросления количество бурой жировой ткани снижается.

Клетки белой и бурой жировой ткани значительно отличаются друг от друга. Клетка белой жировой ткани имеет внутри себя один большой жировой пузырек. Этот жировой пузырек занимает практически всю клетку, оттесняя на периферию ядро клетки, которое становится сплюснутым.

Клетка бурой жировой ткани имеет много мелких жировых пузырьков, поэтому ядро ее остается округлым. Кроме этого, в клетке бурой жировой ткани очень много митохондрий, которые, собственно, и придают ей такой коричневатый цвет. Именно в митохондриях содержится пигмент цитохром, и именно в митохондриях происхо-

дят биохимические процессы, приводящие к выработке тепла. Тепло вырабатывается при участии уникального белка, который называется термогенин.

Существуют еще два вида жировых отложений:

Подкожный жир.

Жир, определяющийся полом, который у женщин в норме составляет 12% и около 3% у мужчин (у последних он называется «необходимым» жиром). Подкожно-жировая ткань распределяется равномерно по всей поверхности тела, и именно этот тип ткани определяет форму тела для мужчины и женщины.

Висцеральный жир.

Это жир, который наиболее глубоко залегает и располагается около основных органов. Его жировые клетки, если выразиться научно, «адипозные волокна», являются одним из типов соединительных волокон, которые обеспечивают структурную и метаболическую поддержку тела. Они чрезвычайно важны для жизнедеятельности человека. Адипозные волокна несут ответственность за хранение и обмен жиров для других соединений и органов нашего тела. Они также служат амортизаторами для некоторых органов, таких, как почки, которые, образно говоря, висят в жировом мешке, а также играют роль жировых подушечек на ногах и руках. Жировые волокна окружают внутренние органы, лимфатические узлы, кровеносные сосуды.

Конечно, когда висцеральный жир изрядно разрастается, он начинает активно проникать в кровь, так как расположен близко к кровеносным сосудам. А это 100-процентный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. При этом, не прибегая к какому-либо инструментальному методу измерения состава тела, вычислить количество висцерального жира очень непросто, особенно, когда речь идет именно о последних, спорных килограммах.

Следует принимать в расчет не внешний облик и показатель веса, а то, что у нас внутри. Как порой выясняется, многие худые люди страдают опасным... ожирением!

Внутренний жир вокруг жизненно важных органов, таких как сердце, печень или поджелудочная железа, невидимый невооруженным глазом, может быть столь же опасным, как и более очевидный для окружающих подкожный жир большинства толстяков. У людей, поддерживающих вес только с помощью жесткой диеты, а не физических упражнений, могут оказаться крупные запасы внутреннего жира, даже если на вид эти люди кажутся стройными, то есть худыми снаружи, но толстыми внутри.

Такие люди, даже имея нормальный индекс массы тела, могут иметь необычно высокий уровень внутренних жировых отложений.

В то же время противопоказано снижение веса женщинам, имеющим процент жира 17% и ниже. И на этот момент нужно обратить особое внимание!

В современной диетологии сейчас принято разделять понятия - жир и не жировая масса тела, куда относят вес костей, мышц, внутренних органов и пр. При этом учитывается, что жир может находиться не только в жировых клетках (жировых депо), но и внутри других специализированных клеток. Сейчас можно достаточно просто определять количество жира в организме с помощью специальных инструментальных методов, о которых мы уже говорили. Ведь вычисление процента содержания жира в организме может быть очень ценным показателем.

Общепризнанно, что эта цифра должна составлять для женщин 20-22%, для мужчин - 12-15%. Не больше, но и не меньше.

Кроме того! Совсем недавно был закончен ряд многолетних наблюдений за большими группами людей по оценке взаимосвязи массы тела и продолжительности жизни. Было достоверно установлено, что худые люди с индексом массы тела (ИМТ) менее 20 кг/м² гораздо раньше и чаще умирают от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, чем люди с небольшим избытком массы тела (ИМТ 25-29,9 кг/м²). Минимальная заболеваемость и наибольшая продолжительность жизни отмечалась у людей с ИМТ 23-25 кг/м². Это связано с тем, что гормоны и другие биологически активные вещества, выделяемые жировыми клетками частично препятствуют развитию целого ряда заболеваний.

В зависимости от общего количества и размеров жировых клеток (конституции жировой ткани) различают два основных типа ожирения: гипертрофический и гиперпластический. При гипертрофическом типе увеличивается размер жировых клеток, без существенного нарастания их количества в организме. Гиперпластическое ожирение, наоборот, характеризуется увеличением количества жировых клеток. Интенсивность этого процесса определяется генетическими факторами или внешними влияниями на формирование жировой ткани, которые имели место в эмбриональный период или в раннем детстве. Часто встречается смешанный тип ожирения.

Алиментарному ожирению наиболее свойственен гипертрофический тип. При этом заболевание протекает сравнительно благоприятно и легче поддается диетотерапии.

Гиперпластический тип ожирения более предопределен генетический и развивается как правило с раннего детства. Такой тип ожирения хуже поддается лечению, так как при похудании, у таких людей происходит уменьшение объема жировых клеток, но общее их количество остается практически неизменным. В результате жировые клетки хоть и резко уменьшенные в объеме образуют небольшой, но достаточно стойкий жировой слой, практически не поддающийся дальнейшему консервативному лечению.

Интересно, что человек относится к немногим млекопитающим, которые рождаются уже с жировыми отложениями. Они начинают появляться на 30 неделе внутриутробного развития. Раньше считалось, что человек рождается уже с готовыми жировыми клетками, и число их у взрослых людей не увеличивается. В настоящее время выяснено, что это не так. Действительно, сами зрелые жировые клетки не делятся, однако на протяжении всей жизни у человека сохраняются клетки-предшественники жировых клеток.

Существует два периода активного размножения этих клеток предшественников, и соответственно, увеличения количества адипоцитов:

1. период эмбрионального развития и
2. период полового созревания.

В другие периоды жизни человека обычно размножения клеток-предшественников не происходит. Накопление жира происходит только путем увеличения размеров уже существующих жировых клеток. Такой рост жировой ткани называется гипертрофическим.

Однако, никакая клетка не может увеличиваться до бесконечности. Когда количество жира в клетке достигает критической массы, клетки-предшественники получают сигнал, и начинают размножаться, давая рост новым жировым клеткам. Такой тип роста жировой ткани, за счет увеличения количества жировых клеток, называет-

ся гиперпластическим (гиперцеллюлярным). Он может иметь место в любом возрасте.

Так, у худого взрослого человека имеется около 35 миллиардов жировых клеток. У человека, имеющего выраженное ожирение, количество жировых клеток может достигать 125 миллиардов, то есть в 4 раза больше. Вновь образованные жировые клетки обратному развитию не подлежат, и сохраняются на всю жизнь. Если человек худеет, то они лишь уменьшаются в размерах.

После проведения всех мероприятий направленных на похудение, вполне может оказаться, что Вы недовольны своим весом. Вам хотелось бы «сбросить» еще хотя бы пару килограммов, а процент жира у Вас уже сейчас, скажем, равен 17% или он может быть даже больше, но образован при этом за счет именно таких «стойких, похудевших» жировых клеток.

За счет чего может происходить дальнейшая потеря веса? Вы или будете терять мышечную массу (потому что организм будет яростно сопротивляться попыткам вывести из него жир), и если Вам все же удастся запустить дальнейшую мобилизацию жира из жировых депо, и процент жира будет падать еще ниже, это неизбежно приведет к патологическим последствиям. Ведь жировая ткань не служит не только для того что бы запастись жирами, но и является дополнительным источником эстрогенов – женских половых гормонов, так что при резком и «безжалостном» похудении у женщин может наступить аменорея (прекращение овуляций).



Кроме того может проявляться раннее старение кожи, повышенное выпадение волос, снижение иммунитета и так далее. Это особенно важно учитывать молодым красавицам в силу веянья сомнительных тенденций стремящимся довести свое тело до «эталона Барби».

Как часто приходится сталкиваться с тем, что на каком-то, даже раннем, этапе похудения падение веса вдруг резко останавливается. Когда начинаешь разбираться, оказывается, что нормальный физиологический женский предел падения веса давно пройден. Но пациентка упорно считает, что этого недостаточно и стремится буквально выдавливать из себя вес по каплям. Причем чаще всего именно вес, а не жир! Особенно это свойственно молодым девушкам, подверженным капризам моды. Их невозможно переубедить и, если я отказываюсь им помочь в их беспощадной борьбе с собственным здоровьем, они, рано или поздно, добиваются этого сами. Причем, поверьте, результат их не радует!

Дело в том, что в самом начале похудения, висцеральный жир легко высвобождается в кровь, и от него легче всего избавиться при помощи определенных методик питания и физических упражнений.

В ходе многочисленных экспериментов было доказано, что в условиях грамотно подобранной схемы питания и аэробных нагрузок первым начинает уходить именно этот вид жиров. При этом, конечно, расходуется и подкожный жир, но на каком-то отдаленном этапе организм говорит – Стоп!

Американский диетолог Барбара Эдельштейн приводит формулу определения реально достижимого веса для человека с генетически пониженным обменом веществ.

Формула применима также для случаев гипотериоза, и когда человек начинает худеть с довольно большого веса:

«Расчет производится в два этапа.

Сначала определяют Ваш вес, считая, что Вы являетесь обладателем нормального обмена:

45 кг + 1 кг на каждый сантиметр роста свыше 150 см + 0,5 кг на каждый год свыше возраста 25 лет, но не более 7 кг.

Затем проводят коррекцию на замедленный обмен:

- добавляют от 4,5 до 7 кг;
- добавляют еще от 4 до 7 кг (при исходном весе порядка 90 кг);
- добавляют еще несколько килограммов (при исходном весе, сильно зашкаливающим за 100 кг).

Пример для пятидесятилетней дамы ростом 158 см, весящей на сегодняшний день 90 кг:

$45 \text{ кг} + 1 \text{ кг} \cdot (158 \text{ см} - 150 \text{ см}) + 7 \text{ кг} + 7 \text{ кг} + 7 \text{ кг} = 74 \text{ кг}$.

Если же наша дама ухитрится довести себя до 60 кг, то ей обеспечены всякие неприятности со здоровьем и неминуемое быстрое возвращение к исходному весу плюс еще энное количество веселых килограммов».

Так уж устроено природой, что какое-то минимальное количество подкожного жира организм сохраняет даже при высших степенях истощения. Особенно это свойственно женщинам в связи с возложенной на них детородной функцией.

Даже у людей, умерших от голода в блокадном Ленинграде, в определенных местах тела сохранялась тонкая жировая прослойка. Поэтому если Ваш подкожный жир доведен до этой «контрольной точки», а Вы упорно продолжаете всеми способами буквально выжимать из себя жир, его потери могут перейти определенный рубеж. При этом неизбежны необратимые, я бы даже сказал, катастрофические нарушения в органах и тканях. И таких примеров, к сожалению, немало.

Часто можно слышать истории о том, как после резкого бесконтрольного похудения человек становится инвалидом или даже умирает.

Я не призываю Вас отказаться от корректировки своего веса. Я говорю о том, что не надо заниматься экспериментами над собой, необдуманно используя диеты, разрекламированные в красочных изданиях и доводя свое измученное тело до некоего «голливудского стандарта».

Поверьте мне как врачу. В природе не бывает стандартов. Для каждого человека существует свой «идеальный вес». Так что не стоит терять неограниченное количество килограммов, чтобы достичь своего идеала.

Некоторые люди всю жизнь хотят набрать вес, а некоторые ведут постоянную борьбу с этим весом. Важно почувствовать именно свою индивидуальную физиологическую норму и «не переходить эту черту».

Суждения мужчин по поводу единого стандарта женской красоты в разные века зачастую были переменчивыми и даже противоположными. Американскими специалистами был проведен по этому поводу опрос среди мужского населения от 18 до 86 лет. Выяснилось, что мужчины разных, даже самых нецивилизованных народов, считают соответствующими идеалу красоты женщин практически любого веса, роста и объема груди, лишь бы соотношение талии и бедер у них было около 0,7.

Выходит, что привлекательность женщины во многом зависит не столько от веса, сколько от взаимоотношения параметров строения ее тела. Поэтому прежде, чем

стремиться к «идеальному» весу, нужно присмотреться к собственному телосложению.

Заботы девушек и женщин всего мира о своем теле, чаще всего сводятся к осознанию того, что оно неидеально. Все стараются соответствовать параметрам 90-60-90, но мало кто задумывается, что природа намного сложнее, чем простые рамки цифр. Поэтому, иметь пропорциональную фигуру можно, даже если ваша талия в обхвате равна 70 сантиметрам.

Итак: телосложение считается правильным, если обхват талии на 25 см меньше обхвата бедер, обхват бедер приблизительно равен обхвату груди, а обхват талии равен «рост в сантиметрах – 100».

То есть, женщина ростом 172 см будет сложена пропорционально, если обхват ее талии равен 72 см, обхват бедер – около 97 см, то есть, если она носит размер одежды 48.

Существуют два типа женской фигуры. Если обхват бедер меньше обхвата груди, а обхват талии меньше обхвата бедер на 20 см – Вы «яблоко». Если обхват груди меньше обхвата бедер, а обхват талии меньше обхвата бедер на 30 см и более – Вы «груша».

Для девушек и женщин среднего роста – от 165 до 175 см – оказалось справедливым такое наблюдение. Обхват их талии в сантиметрах приблизительно равняется весу в килограммах. Один килограмм похудения дает убавление в талии на один сантиметр.

При правильном похудении не должны страдать ни мышцы, ни кости, ни другие органы. А для того, чтобы разработать для Вас именно такую программу, нужно, по меньшей мере, знать процент вашей жировой ткани.

Конечно, я не призываю Вас к тому, чтобы не следить за своим весом или вообще забросить себя окончательно. Речь идет только о том, что Вы должны с помощью врача определить свой личный «идеальный» вес и стремиться именно к нему, а не к тому весу, который Вы (или ваши подруги) считаете идеалом.

Скажем, при росте 160 см, ваш идеальный вес может быть 53-54 кг, и Вы ни в коем случае не должны добиваться, чтобы он был 48 или 49 кг, как бы Вам этого ни хотелось. Добиться-то этого можно (человек чего только не добивается, если очень захочет), но организм Вам впоследствии жестоко отомстит за такое издевательство над собой. Стремление похудеть во чтобы то ни стало, может превратиться в опасный стереотип и спровоцировать у человека развитие такого заболевания, как анорексия нервотика, при котором страдает нервная система. Если мы вмешиваемся в «святая святых» организма - его обмен веществ, то это надо делать грамотно и осторожно.

В заключение хотелось бы еще раз сказать о том, что у большинства пациентов очень сильна привычка к самостоятельному лечению. В этой связи рекомендации врача иногда уходят на второй план по сравнению с собственными, как правило ошибочными, представлениями и стандартами, почерпнутыми из популярной литературы. Задумайтесь над этим и примите правильное решение.



Если у Вас в силу ряда причин нет возможности обратиться к грамотному диетологу, владеющему методикой инструментального измерения состава тела, лучше не рисковать и оставить лишние 5 -7 кг.

Часто женщины в своем неумном стремлении обрести желанные 90-60-90 теряют не вес, а здоровье. Ведь жировая ткань, помимо накопления жира, является так же одним из естественных поставщиков женских половых гормонов. В каждой жировой клетке происходит постоянный процесс трансформации мужских половых гормонов в женские. Иначе говоря, если в жировую клетку попадает тестостерон, то выходит оттуда уже эстроген. Поэтому крайне необходимо сохранить некоторое количество жировой ткани для нормальной работы женского организма. Значительное и резкое снижение процента жировой ткани в женском организме ведет к прекращению овуляций и, следовательно, менструального цикла.

Женщина с осунувшимся лицом землистого цвета, полностью исчезнувшим подкожным жировым слоем, пигментированной шелушащейся кожей выглядит усталой и измученной. Начинают некрасиво выпирать кости, сильно страдают кожа, ногти и волосы. Стоит ли идеал 90-60-90 того, чтобы волосы секлись и сыпались, ногти слоились и крошились, кожа шелушилась, щеки впали, подбородок заострился, и весь облик поблек?

Не стоит! Поэтому относитесь к своему телу бережно. Другого тела у Вас не будет.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ.

Я никогда не любил физкультуру. Отчасти, это было связано с определенными комплексами, свойственными полным людям, отчасти - с банальной ленью, и поэтому слово «гимнастика» для меня являлось синонимом слова «мученье». Я сам себе придумывал сотню отговорок и о том, что времени совершенно не хватает и о том, что устаю на работе так, что только до постели бы доползти. И это действительно, так! Люди, страдающие ожирением, действительно страдают им. Они очень устают от таких, казалось бы, мелочей, которые другими людьми почти не замечаются. Им трудно одеваться, трудно обувать обувь, трудно долго ходить пешком, трудно влезть в переполненный автобус или даже в собственный автомобиль. Они устают буквально от жизни, таская на себе постоянно несколько «ведер воды». Какие уж тут занятия спортом, хотя все вокруг только об этом и твердят. Порой это звучит как издевательство и даже начинает раздражать. Ведь для человека с лишним весом и, тем более, ожирением резкая физическая нагрузка - это тяжелое и опасное испытание. У таких людей риск инфаркта во время физических упражнений в 30 раз выше, чем у остальных. Кроме того, существуют другие тесно связанные с ожирением заболевания: диабет, астма, артрит, артериальная гипертензия и атеросклероз. Для очень полных людей даже простая ходьба - это настоящий подвиг и любая нагрузка может стать причиной травмы суставов.



Некоторые мои пациенты просто не помещаются за спортивные тренажеры, которые узковаты для них. Да и психологический фактор играет роль. Многие «комплексуют» ходить в спортивные залы, где полно «накачанных» рельефных красавцев.

Посторонние люди, и даже врачи, постоянно надоедают советами: «Ну, как же Вы довели себя до такого? С этим надо кончать! Займитесь спортом!»! Попробовали бы эти советчики сами, имея такие же габариты хотя бы войти в спортивный зал под молчаливые взоры местных аполлонов. Хотел бы я посмотреть, хватило бы у них смелости на такой поступок!

А меж тем, каждый из нас понимает что движение - это одна из радостей жизни, не меньшая, чем еда, и только, похудев, я осознал это в полной мере.

Но не стоит отчаиваться. Поверьте моему опыту. Опыту человека, который полжизни был толстым. Когда, благодаря Вашим усилиям жир начнет таять на глазах, Вас самих потянет в спортзал! Вы будете счастливы ощущать себя в новом «молодом» легком теле. И Вам, конечно, захочется преобразить это новое тело, сделать его более стройным, упругим, красивым. Ну, а если Вас хватит на месяц, то, оценивая результаты, Вы уже не сможете бросить упражнения! Вы поймете, насколько это эстетично и полезно иметь спортивную пластичную фигуру. Мотивация здесь обычно проблем уже не вызывает. Ведь красивое тело приятно не только Вам, но и тем, кто на Вас смотрит.

Теперь мои занятия спортом носят регулярный характер, и мне уже трудно от них отказаться. Я получаю огромное удовольствие, выполняя упражнения, о которых раньше даже думать, боялся и, наблюдая день ото дня, как растут мышцы, и формируется мое новое тело.

Единственный способ избавиться от жировых запасов - израсходовать жир, то есть создать ситуацию, когда организм будет вынужден этот жир сжигать. Другого пути не существует.

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

Как же заставить наш организм наиболее эффективно расходовать, сжигать этот проклятый жир?

Основная ткань, где происходит его сгорание - это мышцы. 90 процентов всего жира в организме окисляется или сгорает именно в мышцах. Причем, в работающих мышцах окисление жира многократно усиливается. При ограничении подвижности и физической активности способность мышц к окислению жира резко падает. Видимо, в этом основная причина нарастания веса у спортсменов, прекративших тренировки, а также у людей, перешедших к более спокойному образу жизни.

Под влиянием физической нагрузки усиливается секреция катехоламинов, которые угнетают центр аппетита в мозге. Кроме того, поступающие в кровоток из депо во время нагрузки жиры, расщепляясь, позволяют сохранить в крови необходимый

уровень сахара, а значит, не возникает и сигнала о необходимости приема пищи. Во время правильно проводимой физической нагрузки никогда не хочется есть!

Гиподинамия лишает человека естественного механизма управления своим аппетитом, он попадает в зону, так называемых, безответных реакций. Риск переедания при этом очень высок, поскольку желание поесть возникает отнюдь не тогда, когда человек действительно голоден.

Регулярные спортивные нагрузки в определенной степени изменяют гормональный статус. У активных женщин немного снижается уровень женских половых гормонов. Во многих случаях это становится прекрасной профилактикой болезней женской половой сферы. Кроме того, активное движение помогает наладить работу сердца, нервной, дыхательной и даже пищеварительной систем. То есть организм начинает работать эффективнее, здоровее. Причем не стоит пугаться этого незнакомо-го многим, или давно забытого слова – физкультура. Ведь такие нагрузки не должны носить обременительный и изматывающий характер. Они должны начинаться с самого малого и быть гармоничны вашим ощущениям. Не надо никаких насилий над собой.

Многие люди, страдающие тучностью, думают, что для успешного снижения веса необходимы интенсивные физические нагрузки, причем, чем интенсивнее, тем лучше. Например, бег в течение часа в день.

А так как совершать такие нагрузки нет ни сил, ни времени, ни желания, то большинство пациентов их и не делают. Точно так же в свое время вел себя и я.

Как только я представлял себе студенистую массу, несущуюся по вечерним улицам, пугая прохожих, мое желание бегать, мгновенно таяло, и ноги сами несли меня к любимому диванчику.

Даже американцы, еще недавно поголовно фанаты джоггинга (бега трусцой), охладели к такому «оздоровлению». Выяснилось, что бег трусцой дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую на мышцы. К тому же стоит отметить, что сам по себе бег вызывает сильное сотрясение организма. В каждом беговом шаге существует фаза полета, когда обе ноги не касаются земли, и тело как бы парит в воздухе. Когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела.

То есть, если человек весит, скажем, 100 кг, то нагрузка на стопу при приземлении составит полтонны. С каждым таким прыжком создается и огромная нагрузка на позвоночник. Он - то швыряется вверх, растягиваясь как гармошка, то резко сжимается, испытывая при этом огромные перегрузки.

Поэтому вместо бега я рекомендую своим пациентам обычную ходьбу, при которой создаваемая нагрузка распределяется более равномерно. К тому же самые крупные мышцы человеческого тела – это мышцы ног. При своей работе они расходуют максимальное количество энергии и при этом медленно устают. Как ни странно, эти мышцы наиболее развиты именно у толстяков, ведь им ежедневно приходится таскать на себе, передвигать десятки лишних килограммов.

Если сравнивать ходьбу, как вид физической активности, например, с бегом, то:

1. легче выбор места занятий и экипировки, способ передвижения не привлекает особого внимания окружающих, в том числе собак;
2. легче дозировать и контролировать общую нагрузку;
3. ниже скорость передвижения, гораздо ниже нагрузка на ноги и, следовательно, возможность получения травм;

4. использование техники, так называемой, спортивной ходьбы, активно включает в работу руки и корпус, что, с точки зрения общей физической подготовки, делает ходьбу не менее эффективной, чем лыжи или плавание.

Я считаю, что «спортивная» ходьба, как вид физкультуры, вообще уникальна. А то, что она называется спортивной, вовсе не значит, что ей можно пользоваться только в спортивных целях.

Особенно ходьба подходит женщинам. Во-первых, «всё» не так трясется, а, во-вторых, сравните фигуры всех участниц легкоатлетических соревнований - наиболее женственные и гармонично развитые именно у тех, кто занимается спортивной ходьбой.

Заметьте, я не призываю Вас бросаться в спортзалы, но давайте начнем с самого элементарного - прогулок в быстром темпе. Прогулки в хорошую погоду на свежем воздухе прекрасно снимают нервное напряжение. Согласитесь, это не требует особых усилий. Только не надо заменять эти прогулки посещением ближайших магазинов. Старайтесь обходить их стороной.

Самой сложной задачей является мотивация подвижности у людей с ожирением. Физическую нагрузку надо сделать естественной и неотъемлемым дополнением ежедневного рациона. Допустим, если пациент настолько «полон», что ничего кроме ходьбы не может, пусть все занятия фитнесом сводятся вначале к часовому хождению. Спустя месяц такой физической активности следует добавлять другие несложные упражнения.

Быстрая ходьба, как средство похудения, завоевывает в последнее время все больше сторонников во всем мире. Особенно эффективно ходьба помогает похудеть тогда, когда другие энергичные и силовые занятия спортом противопоказаны (например, после рождения ребенка), поскольку хорошо помогает сжечь жиры, но не приводит к травмам и перегрузкам. Занятия ходьбой удобны и для тех, кто просто не любит заниматься спортом или не имеет доступа к тренажерному залу.

Правильно рассчитайте время и превратите часть пути на работу в энергичную прогулку. Например, вместо того, чтобы трястись в переполненном транспорте, выйдите на одну - две остановки раньше и прогуляйтесь. Оглянитесь вокруг, может быть неподалеку расположен уютный скверик?

Но имейте в виду, если Вы твердо решили сбросить вес с помощью ходьбы, для достижения видимых результатов желательно ходить каждый день или хотя бы пять дней в неделю. Старайтесь уделять этому, как минимум, по сорок минут в день. Кроме того, хотя бы два раза в неделю нужно заниматься ходьбой не менее часа, а один день – ходить, по крайней мере, два часа. Если Вам так удобнее, можно разбить двухчасовую прогулку на две по часу, в один и тот же день.

Почему именно так, и почему именно столько?

Все дело в том, что во время аэробных нагрузок первые двадцать минут для получения энергии организм использует гликоген (сахар) мышечных волокон. Затем, когда его запасы в мышцах подходят к концу, начинает использоваться гликоген печени, и лишь только после этого организм вынужден расходовать жиры, причем, делает он это еще и спустя полчаса - час после окончания самой нагрузки. Метаболизм



остается повышенным еще спустя два часа после тренировки, разогретые мышцы просто требуют топлива, а если не находят его, то продолжают сжигать запасы жира. Чем больше вы упражняетесь, тем активнее ваш обмен веществ, а значит, быстрее, больше, а самое главное, дольше уходят ваши жировые запасы. Это легко проверить, проконтролировав свою температуру. Если через какое-то время после упражнений вам всё ещё жарко, значит, ваш организм продолжает сжигать жиры. Это открывает Вам так называемое «окно возможностей», то есть, приняв правильную пищу спустя час-два после физических упражнений, Вы поможете организму накопить мышечную массу взамен жировой.

Первое, что Вам требуется после физических нагрузок, – это аминокислоты, белковый строительный материал для мышц, костей, гормонов, нервов и т.д. Повышенная физическая активность истощает резерв важнейших аминокислот, и Вы должны его восполнить. Это подразумевает мясо, птицу, рыбу, яйца или, на худой конец, растительные белки (соевые или пшеничные). Но, чтобы не пополнять запасы гликогена, я рекомендую принимать любую пищу не позже, чем за час до нагрузки и не ранее часа после ее окончания.

Сгорание жира дает вдвое больший выход энергии, чем сгорание углеводов или белков, однако, жирные кислоты очень плохо окисляются и, и поэтому использование жира для энергетических нужд организма резко ограничено. Способность жирных кислот проникать внутрь клетки зависит почти на 100% от состояния особого рода белков в клеточной мембране. И здесь на помощь нам приходят любые препараты, содержащие уже известный Вам **L-Карнитин**. Хочу напомнить, что сам по себе он не сжигает жиры, но уникальная особенность карнитина состоит в том, что он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот. Не усиливая скорости распада жировой ткани, он повышает усвоение жира организмом на энергетические цели и, в результате, замедляет скорость синтеза молекул нейтрального жира в подкожно-жировых депо.

Ходить нужно в достаточно быстром темпе, как если бы Вы опаздывали на важную встречу. Лучше всего проходить один километр приблизительно за 10-12 минут.

Частота вашего пульса во время аэробной нагрузки должна укладываться в строго определенные рамки, иначе Вы не достигнете желаемого эффекта. Итак, нижняя граница целевой зоны ЧСС должна рассчитываться по формуле: 220 минус возраст, умножаем на 0,6.

Верхнюю границу Вы вычисляете так же, однако коэффициент теперь - 0,8. Так, например, если Вам 30 лет - нижняя граница будет равна $(220-30) \times 0,6 = 114$, верхняя - $(220-30) \times 0,8 = 152$ удара в минуту. Это означает, что для Вашего возраста желательно поддерживать во время нагрузки пульс в пределах не ниже 114 и не выше 152 удара в минуту, и тогда Вы гарантированно в качестве источника энергии будете использовать жирные кислоты, извлекаемые из жировых депозитов!

Пульс можно контролировать, прижав указательным и средним пальцами любой руки артерию близ запястья. Вместе с тем, отслеживая свой пульс, одновременно выполнять физические нагрузки, достаточно неудобно.

Чтобы контролировать работу во время аэробной нагрузки и при этом не переходить за аэробный порог, приходится останавливаться считать пульс, сбивать темп занятий. Из этого положения есть простой выход. Вы должны идти так, чтобы не возникала отдышка, чтобы Вы имели возможность свободно разговаривать во время ходьбы. При таком темпе частота Вашего пульса все время находится в пределах 120

-135 ударов в минуту. Начните с того, что пятьдесят шагов проходите в обычном темпе, а пятьдесят в ускоренном. Постепенно, очень плавно, день ото дня увеличивайте количество шагов с ускорением.

Оглянитесь вокруг. Как много нас окружает физически очень сильных людей, выполняющих ежедневно тяжелую физическую работу и при этом страдающих ожирением? Вывод напрашивается сам.

Можно часами тренироваться в спортзале или выполнять тяжелую работу, а результата так и не достичь.

Как часто можно встретить в спортзалах некий тип людей, которые сразу обращают на себя внимание. Выделяются из общей массы. Это - «ХУДЕЮЩИЕ».

У них на побагровевшей от физических нагрузок физиономии написано: «Пока не похудею – не сдамся!». Худеющие со зверским выражением лица обмазывают себя в раздевалке кремами для расщепления жиров, обматывают с головы до ног бутербродной пленкой и упаковывают в воздухо непроницаемые резиновые костюмы наподобие тех, что используют аквалангисты. Они истязают тренажеры до тех пор, пока у «железяк» не отключаются датчики сожженных калорий и падают рядом с ними «замертво».

Но ведь как было выяснено сравнительно недавно, тренировки, оптимальные в плане сгорания жира и нагрузки максимальной интенсивности, - это далеко не одно и то же.

Установлено, что оптимальными в плане лечения избыточного веса являются именно нагрузки малой интенсивности, но продолжительные по времени, например, все та же ходьба в течение часа в день. При нагрузках высокой интенсивности в мышцах расходуются углеводы, а образовавшиеся недоокисленные продукты (ацетон, молочная кислота) блокируют процессы сгорания жира. После таких интенсивных нагрузок мышцы полностью расслабляются, и окисление жира в них не происходит. И что еще очень важно, - такие нагрузки резко усиливают аппетит.

То есть интенсивные тренировки не только не помогают худеть, но и, наоборот, могут этому помешать. Многие пытаются полностью выложиться, часто считая, что они не дорабатывают или работают слишком легко. Такой настрой часто зависит от темперамента человека.

Между тем, пульс может зашкаливать, человек переходит аэробный порог, то есть перестает сжигать жир, и организм начинает работать в анаэробной зоне, то есть «съедать» мышцы.



Прислушайтесь к своим ощущениям. Если после тренировки или зарядки Вы ощущаете приятное тепло, повышение тонуса мышц, а Ваш аппетит снижается, или, во всяком случае, не усиливается, значит, Вы угадали, и эта нагрузка Вам подходит. Если же после тренировки Вы утомлены, мышечный тонус низкий, а аппетит повышается, значит, эта нагрузка для Вас чрезмерна, и Вы должны уменьшить ее интенсивность.

Немаловажно также и то, что любые физические упражнения необходимо проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении. Для горения жира, как и вообще для любого горения, необходим кислород, и его в окружающем воздухе должно быть много!

Недостаточно просто выполнять необходимые упражнения, важно сочетать их с правильным дыханием! Научившись глубоко и правильно дышать, Вы наполните

максимально эффективно свои клетки кислородом и восстановите их метаболизм, то есть поможете организму сжигать жиры. Во время таких упражнений Вы заряжаете клетки кислородом и поднимаете энергетический уровень Вашего организма за счет ускорения обмена веществ. Что делают Ваши клетки, получив порцию кислорода? Они переключаются на режим окисления - с этого момента и начинается сжигание жира.

Для сжигания жира необходим кислород!

В начале тренировки Вашему организму как источник энергии, нужны углеводы, накопленные в качестве гликогена в мышцах. Но уже после первых 20 минут тренировок жир начинает постепенно высвобождаться из клеток в виде жирных кислот и становится источником энергии. Упражнения ускоряют поглощение кислорода, что помогает мышцам сжигать жир.

Специалисты подсчитали, что на каждые 4,8 ккал мы сжигаем 1 литр кислорода. Чем больше кислорода, тем больше скорость метаболизма клеток, то есть тем больше скорость обменных процессов и, соответственно, скорость сжигания жира в нашем организме.

Аэробные нагрузки полезны для здоровья даже вне зависимости от их влияния на снижение веса. Насыщение организма кислородом, которое происходит во время выполнения этих упражнений, способствует снижению риска развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Аэробные упражнения – ходьба или езда на велосипеде – единственные виды физической активности, при которых непосредственно сжигается жир.

Вы можете совершать прогулку в любое удобное для Вас время. Но, как показывает практика, целесообразнее это делать по утрам до завтрака. Хотя бы потому, что по-настоящему критическими потребности организма в энергии становятся только ранним утром, когда истощаются гликогеновые запасы в мышцах и печени, при этом у Вашего организма не остается никаких запасов энергии и он просто вынужден пополнять ее «бросая в топку жиры».



Допустим, Вы послушаетесь меня и решаете тренироваться по утрам. Но однажды у Вас это не выходит. Не думайте, что если Вы не потренировались с утра, все пропало. Вы вполне можете тренироваться вечером. Тренируйтесь, когда Вам удобно. В любом случае вечерняя тренировка лучше, чем вообще ничего.

Так что подстраивайтесь под обстоятельства, будьте гибкой.

Во время ходьбы:

1. Вначале разогрейтесь. Несколько минут походите в медленном темпе, чтобы улучшить кровообращение мышц.
2. Чтобы не соскучиться, можно мысленно разделить путь на три равных отрезка и меняйте на каждом темп ходьбы. Одну треть пути проходите в умеренном темпе, затем в быстром, а после этого опять сбавляйте темп. Или просто постарайтесь обогнать далеко идущего впереди Вас человека, а потом еще одного. Чтобы ходьба не казалась монотонной, отдавайте предпочтение местности, где имеются небольшие подъемы или спуски. Так получите еще и дополнитель-

ную нагрузку. Только никакого экстрима! Вряд ли пойдут на пользу подъемы и спуски зимой во время гололеда.

3. Пейте воду. Во время ходьбы в организме теряется довольно много жидкости. Поэтому вне зависимости от погодных условий неплохо выпить стакан воды перед началом ходьбы. Желательно также периодически пить во время долгой ходьбы (более получаса), чтобы избежать обезвоживания. Для этого можно брать с собой маленькую бутылочку воды. После ходьбы тоже желательно выпить хотя бы один стакан воды.
4. Используйте правильную технику. Ходите прямо, распрямив плечи и грудную клетку. Мышцы живота слегка напрягите. Ставьте ступню на пятку, а затем перекатывайте ее на пальцы, с силой отталкиваясь передней частью стопы для следующего шага. Чтобы увеличить темп, делайте более быстрые шаги, а не удлиняйте их. Постарайтесь работать руками, согнув их в локтях и двигая ими от талии до грудной клетки и обратно. Во время ходьбы правильно дышите. Глубоко и свободно вдыхайте через нос, не напрягая при этом мышцы пресса, выдыхайте через рот. Руки держите близко к корпусу, слегка согнув локти. Двигайте руками назад и вперед, а не вверх и вниз. Не нужно слишком размахивать руками. Во время ходьбы сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Мчаться, сломя голову, в неподходящей обуви не только не件лезно, но и даже опасно, поэтому будьте осторожны! Полезный совет: держите на работе пару удобных кроссовок именно для таких случаев.
5. В конце ходьбы дайте себе время, чтобы остыть. Постепенно снижая темп, пройдите минут пять медленно. Это поможет сердцебиению успокоиться и предотвратит болезненность мышц. Выполните несложное упражнение на растяжку. Встаньте прямо, поднимите руки вверх (вдох) и плавно наклонитесь вниз, пытаясь дотянуться руками до земли. Не сгибайте колени и не сутультесь (выдох). Постарайтесь удерживать растяжку в течение трех-пяти дыхательных циклов (вдох-выдох). Не огорчайтесь, если Вам не удалось сразу дотянуться до земли, все постепенно получится. Затем плавно выпрямьтесь. Повторите два-три раза.

Старайтесь по возможности выкраивать время для прогулки и перед сном, но уже в более спокойном темпе. Просто гуляйте! Через пару недель оцените результат. Те, кто уже пробовал гулять перед сном, согласятся, что спится после таких прогулок гораздо лучше. Во время таких прогулок Вы сможете полностью отключиться от домашних дел и забот, остаться наедине с огромным и многообразным миром. Вспомните, как давно Вы смотрели на звезды, обращали внимание на запах опавшей листвы или цветущих деревьев. А как красив снегопад в безветренную погоду! Не упускайте прекрасных минут, расслабляйтесь, наслаждайтесь общением с природой.

Снижение веса - не единственная польза от ходьбы. Постепенно Вы сможете существенно улучшить свое общее самочувствие. Ведь ходьба нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина, улучшает выработку инсулина.



Частенько мои пациенты спрашивают меня: «А можно вместо ходьбы я буду заниматься чем-нибудь другим? Плаванием, например?»

Свой выбор надо ориентировать, прежде всего, на то, что Вам нравится! Нравится ходить, - ходите. Нравится плавать, - плавайте. Лучше применять нагрузки, которые Вам нравятся сами по себе, потому, что Вы их никогда не бросите.

Очень часто можно слышать такую фразу: «Сейчас я съем «вот это», а потом все сожгу на беговой дорожке».

Я не говорю, что делать дополнительные тренировки, если Вы слегка перебрали калорий, плохо. Нет, это не плохо, это даже хорошо. Но подсчитайте реально, сколько Вы сожжете этими тренировками, и сколько Вы собираетесь съесть. В обычном гамбургере, к примеру, содержится около 500 калорий. Так что Вам придется дополнительный час двигаться по дорожке в быстром темпе. Причем если Вы переедаете каждый день, то неважно, сколько Вы тренируетесь, все равно все Вы не сожжете!



Важно понимать, что физические тренировки можно рассматривать только в качестве одного из необходимых составляющих звеньев методики. При применении их изолированно, снижения веса обычно не происходит, или оно незначительное. Если даже пациент и худеет под действием только тренировок, то толстеть он начинает, практически, на следующий день после их прекращения. Вообще, рассматривать нагрузки в качестве самостоятельного метода лечения избыточного веса - давняя и распространенная ошибка.

Очень полезно варьировать нагрузки. Например, день — плавание, день — ходьба и так далее. Вместе с вашим врачом выберите приемлемый для Вас уровень и темп физических нагрузок и постепенно их увеличивайте.

Я всегда говорю своим пациентам, что начинать физические занятия лучше с простой ходьбы, но если Вы все же решите начать с занятий на тренажерах, то учтите, что с точки зрения эффективности все они примерно одинаковы, но имеют некоторые особенности использования. Велотренажеры не рекомендуются тем, у кого есть



заболевания позвоночника в области поясницы, поскольку при занятиях на велотренажере поясница подвергается повышенной нагрузке. «Степпер» дает повышенную нагрузку на тазобедренный сустав. При занятиях на беговой дорожке сильно нагружается голеностоп, хотя современные беговые дорожки и оборудуются амортизаторами, гасящими шаговые удары.

Необходимо знать, что сам факт покупки тренажера не изменит вашу фигуру. Для достижения изменений необходимо много работать. Обязательно перед началом тренировок получите допуск к физическим упражнениям у своего лечащего врача.

Даже когда человек худеет в целом, бывает очень трудно заставить тело извлечь жир именно из тех областей, где он больше всего мешает, например, на бедрах. Обычно худеет вначале грудь и лицо, а потом уже дру-

гие части – и совсем необязательно то, что нужно. Невозможно похудеть в каком-то одном месте. Организм сам равномерно распределяет жир там, где ему хочется. И также равномерно убирает его.

Предположим, Вам мешает живот. Вы, скрепя сердцем, приходите в тренажерный зал и обращаетесь за помощью к инструктору. И что Вы от него услышите? - «Качайте пресс!»

Это в корне неправильно. Качая пресс, живот не уберешь!

Вы начинаете качать пресс до полного изнеможения, но видите, что живот только увеличивается. Качая пресс или выполняя упражнения для ног, Вы только увеличиваете собственный вес. Когда мышцы упражняются, они увеличиваются (гипертрофируются) отекают а, следовательно, увеличивается их вес.

Конечный результат – увеличенная мышца с сидящим поверх нее жиром. Подкожный жир, располагающийся сверху какой-нибудь мышцы, не «принадлежит» этой мышце; он принадлежит всему телу. И он будет использоваться только тогда, когда потребность в энергии настолько велика, что жир необходим в качестве топлива. Когда упражняется только одна мышца или относительно небольшой набор мышц, жир уходит из всех частей тела, чтобы удовлетворить потребность в энергии. Следовательно, чтобы избавиться от жира, Вы должны нагружать самые большие, самые «прожорливые» (потребляющие калории) мышцы. А самый большой набор мышц – в ногах и ягодицах, то есть в тех самых мышцах, которые работают при аэробных упражнениях - ходьбе.

Смысл всего сказанного в том, что нельзя уменьшить подкожный жир только в отдельно взятой части тела. Это просто невозможно! Выполняя упражнения для отдельных частей тела, можно уменьшить в них внутримышечный жир, но это не повлияет на подкожный жир сверху этих мышц. Подкожный жир нужно рассматривать как относящийся ко всему телу.

Однако несколько ускорить распад жиров в локальных местах все же возможно. Пусть немного, всего на 10 -15%, но возможно!

Американские исследователи обратили внимание на то, что если во время аэробной физической нагрузки прогревать какие-либо отдельные участки тела с помощью ультрафиолета – подкожный жир из этих мест уходит несколько быстрее, чем со всего тела в целом.

Известно, что легко расщепляется жир в тех местах, где хорошее кровоснабжение. А жировые отложения на животе и бедрах у женщин почти не снабжаются кровью - это резервные запасы энергии на случай «голодных времен». И чем больше женщина увлекается различными диетами, тем «мощнее» эта прослойка.

Даже после часа занятий на беговой дорожке кожа живота и бедер остается прохладной - кровоснабжение в подкожно-жировой клетчатке не увеличивается. Значит, следует бороться с причиной появления некрасивых жировых отложений – улучшая кровоснабжение на этих локальных участках. Следует включить в работу все мельчайшие капилляры, уже пережатые огромными жировыми клетками. Прогревая локальные зоны тела, мы увеличиваем там кровоток, а, следовательно, можем в какой-то мере влиять на скорость удаления подкожного жира именно оттуда. В наших бытовых условиях использование ультрафиолета несколько проблематично, но его с успехом может заменить любая согревающая мазь, не раздражающая кожу. Я рекомендую своим пациентам перед физической нагрузкой смазывать проблемные зоны обычной камфорной мазью дающей глубокий прогревающий эффект.

При этом после аэробной нагрузки очень эффективно упражнение, заключающееся в отведении ноги в сторону, как с отягощением, так и без него. Оно позволяет частично усилить распад жиров именно в мышечной ткани бедер.

В обыденной жизни тоже всегда есть место «подвигу». Зачем томиться в вестибюле, ожидая лифт? Вперед! Пешком по лестнице! Десятый этаж!? Ну, хорошо, сегодня только до четвертого пешком, а дальше — на лифте. Через пару недель — до шестого пешком и так далее. У Вас получилась мини-тренировка для мышц ягодиц и бедер, и чем выше подъем, тем лучше для этих самых мышц. А Вы конечно помните, что это самые крупные мышцы организма способные сжигать наибольшее количество жиров.

Примерно с середины второго этапа методики следует постепенно вводить силовые упражнения, одновременно увеличивая норму белка в рационе питания. Ведь первоначально пострадавшая мышечная ткань сможет быстро прийти в норму только при интенсивной, восстановительной физической нагрузке.

Очень хорошо разгоняют метаболизм тяжелые силовые упражнения, как у культуристов. Это такие как приседания, становая тяга, отжимания. То есть усилия должны быть максимальными и непродолжительными. Например пришли Вы домой перевели дух, размялись, взяли гантельки и присели раз 40 раз, отдохнули пару минут, присели два 40 раз, отдохнули присели три 40 раз. Если сердце не выскочит, то таким образом Вы «взорвете» себе метаболизм, который будет держаться на высоком уровне еще несколько часов после упражнений, то есть Вы уже ничего не будете делать, а калорий будет сжигаться больше, чем обычно!

Начинайте постепенно. Первый раз сделайте столько, сколько сможете и один раз. И постепенно увеличивайте количество повторений за раз и количество подходов. Если Вы сможете присесть по 20 раз, то я рекомендую брать в руки вес раньше, чем доводить количество до 40. Все-таки момент дополнительного веса - один из ключевых. Когда Вы освоитесь с нагрузками, старайтесь выбирать такой вес, чтобы последние повторения делались с трудом. Дополнительно к тому, что будет разгоняться метаболизм, организм будет тратить немало энергии на построение мышечных тканей, которые разрушаются во время таких упражнений.

Часто, люди, использующие низкокалорийную диету, теряют около 200 грамм мышечной массы на каждые 500 грамм жира. Последствия этого весьма драматичны. Если во время диеты Вы начали терять мышечную массу, то это означает, что ваш средний уровень метаболизма (способности окислять жиры) падает. К тому же при проведении только аэробных нагрузок основным источником энергии является жир, и при этом организм естественно будет стремиться при первой же возможности этот жир накопить. Наш организм приспособливается к тому или иному виду физической нагрузки. Меняется тип нервной системы, т.к. для выполнения длительной монотонной работы она должна становиться все менее и менее мобильной. Изменяется работа эндокринной системы, которая теперь направлена на стимулирование процессов депонирования (запасания) жира – топлива необходимого для аэробных нагрузок.

То есть, при частых аэробных тренировках организм привыкает использовать в качестве источника энергии жиры. Именно поэтому при первой же возможности он эти жиры попытается, как можно больше и быстрее накопить, ведь все системы организма настроены именно на этот источник энергии. Это позволяет говорить о том, что сами по себе аэробные тренировки, со временем делают человека более predisposed к повторному набору лишнего веса

Это объясняет, почему очень многие бывшие балерины и тренера аэробики перестав систематически заниматься, начинают быстро набирать вес. Да, пока они занимались аэробными нагрузками, они худели. Но эта же аэробная нагрузка сделала их более склонным к накоплению лишнего веса. И в итоге, как только они прекратили занятия, так сразу же начали неуклонно толстеть.

Если на определенном этапе Вы начинаете чередовать, а со временем и совсем заменять, аэробную нагрузку на силовую то весь организм начинает приспосабливаться именно к таким тренировкам, и в итоге приобретает повышенную способность к мобилизации не жиров а гликогена. Так как основным источником энергии при силовой нагрузке является креатинфосфат и гликоген в мышцах и печени, то в действие вступает эффект сверхвосстановления, который приводит к постепенному увеличению запасов креатинфосфата и гликогена. Постепенно увеличивается количество быстрых волокон. Меняется тип нервной деятельности, т.к. для поддержания скоростно-силовых характеристик мышечного аппарата она должна становиться все более и более мобильной. Изменяется работа эндокринной системы, которая теперь способна более продуктивно стимулировать мобилизацию ресурсов в стрессовых ситуациях, а также, начинает значительно меньше стимулировать процессы анаболизма и депонирования.

Если говорить коротко, то так как организмом в качестве основного источника энергии используется гликоген, то организм все свои силы направляет на накопление гликогена и на то, чтобы стать более мобильным. В результате человек становится менее склонным к набору лишнего веса. Он постепенно переходит в категорию людей «ем много, а не толстею». Чтобы предотвратить потерю мышечной массы и «аккомпанировать» метаболическому снижению, Вам необходимо планомерно вводить силовые нагрузки, вместо того, чтобы просто выполнять аэробные упражнения. Они, в большей степени, чем аэробические, способствуют сохранению и росту мышечной массы.

Ученые установили, что спортивные нагрузки сохраняют молодость мышц. Они становятся более энергоемкими, и следовательно чем дольше Вы выполняете силовую нагрузку, тем быстрее будут сгорать Ваши жиры.

Исследование проводилось учеными из Института проблем старения в Канаде. Эксперимент проводился в течение шести месяцев. Для участия были приглашены две группы добровольцев разных возрастов. Сформировали команду «молодых», в которую вошли люди в возрасте от 20 до 35 лет, и «пожилых» - от 65 до 70 лет. Основным условием для участия являлось отсутствие жалоб на здоровье. До начала эксперимента все, кто был до него допущен, должны были примерно одинаково питаться и не употреблять препараты, обладающие влиянием на функции митохондрий. Дело в том, что именно нарушения в их функционировании считаются одной из главных причин дряхления мышц. Плохая работа митохондрий ведет к потере мышечной массы и ухудшению активности мышц - обычным в преклонном возрасте явлениям.

У участников взяли образцы мышечной ткани. После этого часть участников из группы «пенсионеров» на протяжении всего срока исследования усиленно занимались спортом. Для чистоты эксперимента все тренировки проходили не на специально разработанных агрегатах, а на обычных тренажерах, доступных в любом фитнес-

центре. Занятия проводились два раза в неделю, по схеме, которая часто используется в разных программах тренировок. Молодые же люди, по условиям эксперимента, не должны были заниматься спортом.

Через полгода у подопытных вновь взяли образцы мышечной ткани, чтобы проверить активность генов, отвечающих за работу митохондрий. Ученым в ходе эксперимента впервые удалось сравнить активность генов молодых и пожилых. Вполне естественно, что функция митохондрий у людей старшего возраста до начала занятий была пониженной. Но того, что силовой тренинг приведет к восстановлению активности генов (а именно это выявил эксперимент), мало кто ожидал.

До начала исследований мышцы участников старшей группы были на 59% слабее, чем у молодежи, а после шести месяцев тренировок этот показатель изменился и составил 38%.

До проведения данного эксперимента даже сами доктора сомневались в его целесообразности. «Мы не ожидали повышения активности генов в клетках мышц. Мы думали, что в этом возрасте такие сильные изменения уже невозможны», - сообщил один из медиков, контролировавших процесс. Ученые особо подчеркнули: основное отличие их работы от многих других по изучению процессов старения заключается в том, что все исследования проводились на людях, а не на мышах, жабах и червяках в лаборатории. А результаты эксперимента прямо доказывают не только необходимость занятий физкультурой, физических нагрузок для хорошего самочувствия, но и способность, благодаря восстановлению функции митохондрий, омолодить организм.

Мышцы – являясь метаболически активными тканями, способны сжигать большое количество калорий, даже находясь в состоянии покоя. Чем больше у Вас мышц, тем выше скорость вашего метаболизма. К тому же с помощью этих упражнений Вы сможете создать такое тело, которое хотите. Изменить можно все, кроме, пожалуй, строения скелета. Только эти упражнения способны создавать изолированную нагрузку на ту часть тела, которую Вы хотите изменить. Они должны в основном состоять из базовых нагрузок с подключением максимально возможного количества крупных мышц. Например, приседания, жимы ногами, гиперэкстензии, тяги фронтального и вертикального блоков, всевозможные жимовые движения. Дело в том, что именно такие упражнения заставляют потратить максимальное количество энергии в рамках одной тренировки. Сотрудники университета Мичигана обнаружили, что всего одна силовая тренировка резко снижает риск заболеть диабетом II типа. Как они утверждают, физическая нагрузка повышает способность мышечной ткани перерабатывать жирные кислоты. В свою очередь, повышается чувствительность организма к инсулину. А ведь именно из-за пониженной чувствительности к инсулину (или инсулиновой устойчивости) организм перестаёт использовать находящийся в крови сахар, что и приводит к развитию диабета.



Каких-либо особенностей эти нагрузки не имеют, необходимо только получить разрешение у врача на такие занятия.

При занятиях на силовых тренажерах особое значение приобретает правильное питание, поскольку для роста мышц необходимо повышенное потребление белка.

Общие рекомендации таковы: для сжигания жира тренируйтесь с высокой интенсивностью, но с малыми весами, а для наращивания мышц тренируйтесь со средней интенсивностью с весами, близкими к максимальным.

Насчет периодичности выполнения этих силовых нагрузок - все достаточно просто. Мышцам для восстановления необходимо 24 - 38 часов, то есть любые силовые тренировки целесообразно проводить через день.

Последовательность состоит в постепенной замене простых упражнений на более сложные. Здесь находится мостик, соединяющий упражнения для снижения массы тела с упражнениями для укрепления мышц.

Что касается плановости, то сначала крепко подумайте, стоит ли Вам вообще худеть. Достаточно ли у Вас мотивация? Если через месяц плюнуть на тренировки, можно набрать еще больше.

Я много раз уже писал, что методика работает только при точном соблюдении **всех** ее правил. Что слабость всей «цепи» зависит от слабости лишь одного звена. Но почему то многие игнорируют мои рекомендации проводить регулярную физическую нагрузку. А ведь прошу я, - всего лишь совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе! Я не заставляю Вас бегать или надрываться в спортзале!

Постараюсь еще раз объяснить насколько это важно.

На первом этапе мы резко ограничиваем поступление животных белков, и что бы заставить организм использовать растительный белок овощей необходимы физические нагрузки. Для того что бы мышцы не атрофировались, так же необходимо их нагружать в определенном режиме. Не больше, но и не меньше. Но некоторые мои пациенты находясь даже на первом этапе не выполняют этого маленького требования находя любые причины, от нехватки времени, до болезней ног. Как говорится: «Кто хочет, ищет способ, кто не хочет – причину»!

В результате очень быстро происходит атрофия мышечной ткани и Вы радуясь потерянным килограммам на самом деле теряете мышечную массу. Через какое-то время её становится настолько мало, что жирам просто уже негде сгорать. Конечно, это достаточно образное выражение, но по сути это именно так. В результате вес встает «на мертво»!

Таких примеров масса. После этого люди переходят на второй этап, иногда с третьей попытки пройдя первый, и вес у них «встает». При этом они продолжают пренебрегать ежедневным выполнением упражнений. Промучившись несколько дней они все бросают не видя результата, думая что методика им не подходит. Это, к сожалению, типичная ошибка.

Прежде чем приступать к методике, изучите всю теорию и выполняйте все в точности как написано. Если нет возможности выполнять элементарную физическую нагрузку, то лучше даже не начинать! Меньше вреда нанесете своему организму.

При этом если все делать правильно, и нет сопутствующей эндокринной патологии, результат будет - 100%!

Пренебрегать физической нагрузкой можно только в одном случае - если Вы мужчина, имеющий выраженную мышечную массу и не менее второй степени ожирения. В этом случае атрофия мышц происходит очень медленно. Поэтому некоторые отступления от проведения нагрузок допустимы. Чем моложе человек, и чем меньше у него степень ожирения, тем более ему необходима физическая нагрузка, порой даже не более интенсивная, а более продолжительная по времени. Это главное звено всей методики, особенно актуальное для молодежи.

Для наращивания мышц на определенном этапе иногда возникает необходимость к вашему ежедневному рациону добавить специальное белковое или протеиновое питание о котором я упоминал ранее.

Мышечная масса набирается лучше в обеденное время. Когда человек занимается физической нагрузкой с самого утра, в его мышцах еще недостаточно гликогена - топлива для мышечной работы. В то же время, утренние часы, напротив, лучшее время для аэробной нагрузки, с целью сбросить лишний вес. Такие тренировки на пустой желудок помогут сжечь больше калорий именно из жировой ткани, так как углеводного резерва практически нет.

При сочетании силовых нагрузок с аэробными необходимо питаться по следующей схеме:

- Первый день – аэробная нагрузка. Проводится с утра натощак, выпив только чашку крепкого кофе (при отсутствии сердечно сосудистой патологии и заболеваний желудка). За ночь запасы гликогена истощаются, а кофеин ускоряет реакцию гликогенолиза (распада гликогена). При этом уже в процессе проведения аэробной нагрузки запасы гликогена подходят к концу, и организм вынужден расходовать собственные жиры. В этом ему можно помочь, выпив перед занятием препарат L-Карнитина (1500 ед.). Сразу после проведения такой нагрузки можно съесть йогурт без сахара. Почему именно йогурт - расскажу чуть позже. Если еще в течение часа после такой нагрузки ничего не есть, то распад жиров продолжится. Первый прием пищи должен содержать белки. Спустя еще два часа можно принимать и белки и углеводы в виде бурого риса, гречки, геркулеса. Во второй половине дня можно добавить фруктов. Это необходимо для того, чтобы полностью восстановить запасы гликогена в мышцах и печени, которые дадут энергию на следующий день для проведения силовой нагрузки.
- Второй день – силовая нагрузка. С утра следует принять пищу состоящую из «медленных» углеводов и белков. Силовые упражнения лучше проводить в обеденное время или ранним вечером, когда запасы гликогена полностью восстановлены. Это поможет добиться хороших результатов в работе с весами. Сразу после силовой нагрузки следует выпить коктейль изолята протеина (то есть чистого белка, без углеводов). До вечера можно есть белковые продукты, протеин которых пойдет на наращивание и восстановление мышечной ткани. Углеводы после силовой нагрузки не употребляют. Это будет препятствовать запасанию гликогена, который и так уже частично израсходовался во время силовой нагрузки. За ночь его запасы уже почти окончательно истощаются и утренняя аэробная нагрузка следующего дня будет происходить за счет энергии распада собственных жиров.

Так чередуя силовую и аэробную нагрузку можно завершить процесс избавления от лишних жиров, одновременно восстанавливая и наращивая мышечную массу.

А зачем нужны мышцы?

Да за тем, что они поддерживают в правильном положении позвоночник, препятствуя образованию грыж межпозвоночных дисков, а так же кишечных грыж брюшной области. Ну и, конечно, немаловажно то, что в мышцах сгорает жир. Так что, чем больше у человека мышечной ткани, и чем она более активна, тем менее вероятно, что человек будет толстеть.

Часто приходится слышать фразу: «Доктор, ну что же теперь, чтобы похудеть, мне надо нарастить мышцы как у атлета»?

Бояться, что ваша фигура станет подобной фигуре Шварценеггера, не стоит. Чтобы нарастить хоть немного заметную на глаз мышечную массу, нужен не один год усиленных тренировок по специальной программе. Так что, думаю, Вам это не грозит.

Вскоре, по мере уменьшения массы тела, Вы сами почувствуете желание усилить эти нагрузки. Пусть медленно, но неуклонно, Вы не только начнете увеличивать мышечную массу, но так же значительно улучшите свое здоровье.

Следует помнить, что каждые полкилограмма мышечной массы требуют дополнительно около 18 калорий в сутки, и это без физической активности. Разумеется, что физическая активность значительно повышает уровень потребляемых мышцами калорий. Во время тренировки метаболизм повышается на 20-30% и постепенно выравнивается после тренировки в течение полутора – двух часов.

Кстати, чем больше мышечная масса, тем больше вырабатывается и энзимов, этих маленьких клеточных структур, которые помогают сжигать жир. Так что именно мышцы дадут вашему телу больше материала, который используется в процессе сжигания лишнего жира. Таким образом, они выполняют более сложную роль, чем просто увеличивают количество сжигаемых в покое калорий. Вот почему грамотно выстроенная программа тренировок при сбалансированном питании с использованием кардио и силовых тренажеров помогает сжечь лишний жир быстрее всего.

Для молодых людей, желающих избавиться от небольшого количества жировой ткани, оптимальным будет применение физических нагрузок по интервальной схеме. Обычная ходьба для них не всегда дает желаемый эффект. Для них важно улучшение выносливости и расширение границ зоны физических возможностей. При этом мы даем пульсу подняться высоко, а затем упасть до нужного нам уровня, после опять повышаем и вновь даем упасть.

Таким образом, для каждой тренировочной задачи, будь то снижение веса или улучшение спортивной формы, существует своя пульсовая зона, которая называется целевой.

Для молодых энергичных людей, обладающих невысокой избыточной массой тела (порядка 5-7кг), оптимальными будут занятия по утрам, на голодный желудок по системе интервального тренинга.

Интервальный тренинг.

План действий:

- Неделя 1. Начинайте каждую тренировку с 5-минутной разминки. Затем работайте 30 секунд с высокой интенсивностью (85% от максимального уровня нагрузки и даже выше), после этого - 2 минуты с низкой (50-60%). Повторите этот цикл еще 4 раза (всего их должно быть 5). Закончите 5-минутным «остыванием». Из оборудования подойдут беговая дорожка, гребной тренажер или велоэргометр.
- Неделя 2. Увеличьте продолжительность интенсивных фаз до 40 секунд.



- Неделя 3: Увеличьте продолжительность интенсивных фаз до 50 секунд.
- Неделя 4: Сократите продолжительность интенсивных фаз до 35 секунд и делайте не 5 циклов, а 6.
- Неделя 5. Увеличьте продолжительность интенсивных фаз до 45 секунд.

Но не переусердствуйте. Помните что самая распространенная женская ошибка – чрезмерное усердие в спортзале или увлечение жесткой диетой.

Где же выход? Он - в разумном подходе к питанию, а также использованию строго дозированных физических упражнений и фармакологической поддержки. Надо помнить простую истину: истощение ни на йоту не приблизит Вас к здоровому идеалу. Женщины, которые доводят себя до состояния качающейся от ветра тростинки, наносят удар по своей иммунной системе. Они становятся более уязвимыми для многих болезней.

Я не против физических нагрузок, но я за рациональный продуманный подход к любым физическим упражнениям.

Основываясь на своей практике врача, могу утверждать, что кому-то, пойдут на пользу занятия с отягощением, в тренажерном зале, а кому-то стоит ограничиться только легкой прогулкой. И зависит это не только от здоровья каждого конкретного человека, желающего сбросить вес, а от множества причин, начиная с метода его лечения и кончая теми задачами, которые врач пытается решить, выбирая тактику лечения.

Любой метод лечения ожирения, без физической активности дает какое-то относительное снижение веса, однако, при этом ослабляются мышцы, обвисает кожа и замедляется обмен веществ. Замедляется таким образом, что похудение притормаживается, вплоть до полной остановки. Особенно часто так происходит при соблюдении очень строгой диеты, которая сама по себе вызывает замедление обмена.

Тот самый инсулин, о котором мы так много говорили, при выполнении силовых нагрузок с целью восстановления мышечной массы начинает играть совсем иную роль. Как Вы помните, он не только влияет на депонирование жиров, но и отвечает за доставку питательных веществ в мышечные клетки. Кроме того, этот гормон увеличивает проницаемость клеточных мембран для аминокислот, а так же ускоряет синтез из них белковых молекул.

Есть у инсулина еще одно замечательное свойство – сам по себе он является мощным антикатаболиком, то есть препятствует распаду мышечной ткани. Поэтому провоцирование его выброса в кровь сразу после силовой нагрузки не только ускоряет доставку в мышцы питательных веществ, но и предохраняет мышечные волокна от разрушения – ведь в ходе таких тренировок секреция катаболических гормонов резко повышается.

Одним из таких продуктов, дающих мощный выброс инсулина, и, не повышающих при этом уровень сахара крови (гликемический индекс), является обезжиренное молоко или йогурт. Употребление их сразу после силовой нагрузки не только способствует лучшему восстановлению мышечной массы, но и препятствует ее физиологическому распаду.

У йогурта гликемический индекс низкий, а инсулина выделяется – хоть отбавляй. Для многих последователей М.Монтиньяка выделение инсулина в ответ на белки (еще точнее, в ответ на аминокислоты, входящие в состав белков) - сюрприз. Но это так.

В случае с йогуртом можно предположить, что повышенный уровень инсулина выделяется за счет наличия в йогурте сывороточного белка. Вероятно также, что дело и в галактозе - углеводе, входящем в состав сыворотки йогурта. У галактозы довольно инсулинемический индекс. Когда делают творог из йогурта, избавляются от значительной части сыворотки, с ней уходит галактоза и сывороточный белок, в основном, а казеин остается.

Что, кстати, касается деревенского молока, то оно содержит намного больше казеина, который, к примеру, вреден для людей старшего возраста, так как он увеличивает вероятность развития суставных заболеваний и задерживает воду. Вообще как недавно выяснили американские ученые, кальций, содержащийся в больших количествах в молочных продуктах, может плохо влиять на мозговые функции.

По словам доктора Марты Пейн из Университета Дюка в Северной Калифорнии, он зачастую становится причиной нарушения умственной деятельности. Этот элемент сужает кровяные сосуды, что приводит к слабоумию у пожилых людей. Витамин D, помогающий усвоению кальция, только усугубляет положение вещей. В совокупности эти вещества приводят к неприятным последствиям. Отложения кальция приводят к закупорке кровеносных сосудов, что влияет на мозговую деятельность, поскольку приток крови уменьшается.

В связи с нарушением когнитивных функций головного мозга, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому пожилые люди в большей степени становятся подвержены инсультам, им необходимо особо тщательно следить за своей диетой. Не стоит злоупотреблять молочными продуктами, апельсиновым соком и злаковыми культурами, богатых кальцием, а также воздержаться от больших количеств морской рыбы и печени, содержащих витамин D.

Так же молоко вредно для людей, страдающих полной или частичной непереносимостью молочного белка.

Помните о том, что никакие диеты без упражнений не способны сделать Вас красивее. Диета не формирует мышечные ткани. Неправильно подобранная голодная диета вообще приводит Вас в состояние полнейшего расстройства - и физического, и ментального.

ЗАВЕРШЕНИЕ МЕТОДИКИ ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ.

Как только Вы достигаете оптимального именно для Вас веса, можно переходить к третьему этапу методики, который завершит процесс изменения обмена веществ. Эти изменения будут уже необратимы, то есть сохраняться на всю оставшуюся жизнь. Сколько будет длиться этот период, зависит только от Вашего организма.

Обычно он занимает от года до трех лет. За это время предстоит убедить организм, что тот вес, которого Вы с таким трудом достигли – Ваш родной, с которым Вам удобно и комфортно, и никакие дополнительные запасы Вам просто не нужны. Эндокринологи точно установили, что такое возможно. Секрет в том, чтобы с помощью определенных ограничений питания и необременительной, но систематической физической нагрузки поддерживать



нужный вес в течение нескольких лет. Представьте, организм привыкает к новому весу, перестает считать его «аварийным», и потом сам же поддерживает его точно как поддерживал Ваш вес до похудения.

Вы должны обмануть Ваше собственное тело. Заминка за малым: как продержаться несколько лет? Поверьте, это не так и сложно, если просто вести обычный здоровый образ жизни.

Итак, Ваш организм, во что бы то ни стало, пытается вернуться к прежнему весу. Он стойко защищает свой жир, снижая уровень обмена веществ и стимулируя аппетит. Причем, тянет Вас именно на «вредную» высококалорийную пищу типа конфет и булочек. Тянет зверски! А Вам, наоборот, надо ограничивать себя за столом. Как?

Очень просто. Выбирайте еду, которая у Вас ни эмоций, ни аппетита не вызывает. Короче, кажется Вам не очень вкусной.

Эксперименты показали, что «природный» вес крыс, которых кормят неаппетитно, гарантированно снижается. Более того, они не толстеют, даже если им подсовывают жирную калорийную пищу. Вывод: чем меньше Вам нравится то, что Вы едите, тем меньше лишних килограммов Вы наберете. «Вредные» (калорийные, жирные и сладкие) продукты по непонятному закону природы всегда вкуснее. А значит, Вы их поневоле съедите больше. Здоровым продуктам не повезло. Большинство из них вкусными никак не назовешь. Вот их и старайтесь вводить ежедневно в Ваш рацион на третьем этапе!

Весь этот период Вы будете практически лишены сладкого, но эта проблема с успехом решается заменителями сахара и всевозможными фруктами. Откажитесь от употребления высококалорийной еды с простыми сахарами. Помните, чему я Вас учил - такая еда мгновенно усваивается и насыщает. Но находящаяся в ней глюкоза повышает уровень сахара в крови слишком быстро. Этот уровень так же быстро падает, оставляя острое чувство голода и усталости. Сложные же углеводы обеспечивают медленное стабильное поступление глюкозы в кровь, поддерживающее долгую и продуктивную работу мышц и сердца. Сложные углеводы находятся в пище, богатой клетчаткой: фруктах, овощах и цельных зерновых.

Совершенно спокойно можно потреблять больше овощей, хлеб из цельного зерна, нежирных или обезжиренных молочных продуктов, вместо более вредных рафинированных. Минимум 2 раза в неделю следует употреблять рыбу, например лосось и тунец, содержащих омега 3 ненасыщенные жирные кислоты. Чаше вместо зерновых гарниров используйте вареные овощи.

На этом этапе необходимым является ограничение соли до 2,3 мг в день (пол чайной ложки), в связи с ее причастностью к задержке воды. Но особое значение на этом этапе, отводится ограничению употребления жиров. Об этом следует поговорить подробнее, так как ограничение жиров в Вашем рационе - необходимое условие для закрепления результата и исключения повторного набора веса.

Давайте для начала определим, что, собственно, является жирным продуктом.

Мой опыт показывает, что большинство людей под «жирным» понимает только сало и сливочное масло. Далеко не все относят к жирным продуктам, например сыр. А напрасно. Современные сыры, особенно импортные имеют жирность порядка 45-50 %. Часто люди не считают жирными сардельки, сосиски и некоторые колбасы, в которых жира как бы не видно. Тем не менее, жирность всех этих продуктов колеблется от 25 до 80 процентов! А знаете ли Вы, что жирность растительных масел при-

ближается к 100 процентам. Но многие продолжают считать их постными. Это очень распространенное заблуждение.

Обычный человек съедает более 100 г жиров в день.

Диетологи полагают, что хорошо бы ограничиться 70 г жира в день. Но это относится, к людям, не страдающим полнотой. Для начала, как мне кажется, если человек не хочет толстеть, ему нужно ограничить потребление жира как минимум до 35 граммов в день. Не стоит этого опасаться. Да, жиры играют немалую роль в процессе обмена веществ, но суточное потребление жира может быть совершенно безболезненно уменьшено в два раза и даже более.

Подумайте. От каких жирных продуктов Вы могли бы отказаться? Среди этих продуктов есть такие, которые Вы очень любите, и от которых не хотели бы отказываться. Но есть и такие продукты, от которых Вы сможете отказаться совершенно легко. Во всяком случае, легко сможете уменьшить их количество в своем рационе.

С точки зрения современных представлений о природе избыточного веса, какое то количество жира в организме окисляется всегда. Если его в пище очень мало, то его запасы не растут.

Запомните! Для Вас критическая величина жиров в дневном рационе не более 30-40 г в день. Причем, ничего особенно высчитывать не надо. Жирность пищи определяется всего пятью-шестью типами продуктов, действительно достаточно жирных. Это - любые масла, включая растительные, маргарины и майонез, сыры, свиные колбасы, сосиски, сардельки и жирное мясо. Также - некоторые сладости и шоколад. Все они легко заменяются маложирными продуктами. Мясо может быть постным, вместо сыров подходит подсоленный нежирный творог или, так называемые, мягкие сыры - брынза, сулугуни.

Другими словами, если жирных продуктов в рационе очень мало, то все остальное можно и не считать.

Вы можете спросить меня: «Но если жир так опасен, почему вовсе не избавиться свой рацион от таких продуктов?».

Не совершайте роковую ошибку, полностью исключая жиры. Вредны животные жиры, да и то при чрезмерном употреблении, а вот растительные полезны. Жиры - это суставная «смазка», «сырье» для производства гормонов. Дефицит жиров оборачивается псориазом, выпадением волос, болезнями суставов, ломкостью ногтей. Конечно, во всем надо знать меру! И Вы ее теперь уже знаете!

Не ешьте ничего, жаренного на животных жирах. Потребление жиров, прошедших термическую обработку (фритюр, масло для жарки), должно быть как можно меньше. Ведь именно они особенно сильно повышают уровень «вредного» холестерина. Рекомендация о резком ограничении общего холестерина в питании категорически не может распространяться на всех без исключения людей.

Старайтесь покупать продукты с пониженным содержанием жира: молоко и ряженку 1.5%, кефир 1%, творог и йогурты 0%, сметану 10-15%, нежирные сорта мяса и рыбы.

Избегайте продуктов с высоким содержанием жиров: копченостей, сала, майонеза, маргарина, жирных сортов рыбы и мяса, жирных сыров (более 40% жирности), сливочного масла, консервов (тушенка, шпроты, печень трески).

Жарьте с минимальным количеством масла или вообще без масла, по возможности, на сковороде с антипригарным покрытием или в аэрогриле. Желательно вообще меньше употреблять жареной пищи, отдавайте предпочтение вареной и печеной.

Без ограничения ешьте свежие овощи и фрукты. Однако, не старайтесь заправлять салаты маслом, майонезом или салатными соусами. Растительные и животные жиры одинаково хорошо усваиваются и одинаково вредны для веса, однако, растительные жиры не столь вредны для сосудов.

Исключите из рациона кондитерские изделия со сливочным кремом, бисквиты, шоколад, изделия из песочного и слоеного теста.

Покупая продукты, обращайте внимание на содержание жиров. Обязательно проверьте калорийность продуктов с надписью на этикетке «Не содержит жира», «Жир 0%»: они могут быть более калорийными, чем Вы думаете, например, за счет высокого содержания сахара.

Помните, что многие продукты содержат так называемые «скрытые жиры», которые Вы не видите глазом (например, сыры, колбасы и колбасные изделия, кондитерские изделия, мороженое). Даже в вареной колбасе «без жира» и сосисках – очень много жиров и крахмала!

При приготовлении супов используйте постное мясо, рыбу, птицу (без кожи и без видимого жира), но предпочтение отдавайте вегетарианским супам. Ведь в корм животным и птице для быстрого наращивания их веса добавляют множество различных препаратов (гормоны, антибиотики и др.), опасных для здоровья человека. Все эти вредные компоненты при варке мяса переходят в бульон. Кладите в супы овощи, картофель, грибы, крупы – все, что Вам нравится. Только не заправляйте его маслом или сметаной.

Опасность мясных бульонов заключается еще и в том, что, будучи теплыми, они настолько быстро всасываются из кишечника в кровь, что печень не успевает полностью перерабатывать поступающую в нее из бульона экстрактивные вещества.

Каждый прием пищи начинайте с овощного салата без заправки. Ваш девиз: «Овощи и зелень как основное блюдо, мясо – как гарнир!»

Если Вы все-таки не можете отказаться от мясных супов, то ешьте их без хлеба, предварительно сняв жир (это легко сделать, если охладить суп в холодильнике).

Стакан воды (без газа) или чая без сахара до еды уменьшает аппетит.

Выпить рюмку алкоголя в честь праздника, конечно, можно. Но не больше. И не забывайте, что алкоголь повышает аппетит.

А вот еще несколько правил, соблюдая которые, Вы легко уменьшите жирность своего питания, сохранив в полной мере его качество:

1. Желательно, что бы в питании творога было больше, чем рыбы, а рыбы больше, чем мяса.
2. Старайтесь есть жирное, когда Вы уже сыты. Используйте правило: «Нежирное, - чтобы насытиться, жирное, если необходимо, - чтобы полакомиться».
3. Выбирайте способы приготовления блюд, не увеличивающие, а уменьшающие их жирность.
4. Срезайте видимый жир с мяса перед его приготовлением.
5. Сливайте первую, а иногда и вторую порцию бульона при варке мясного супа или щей.
6. Откажитесь от переработанной пищи: колбас, сосисок, сарделек, консервов.

Натуральное мясо намного полезнее и вкуснее, если его умело приготовить.

Если Вы приглашены на праздничное застолье или к Вам пришли гости, запомните самые простые правила, соблюдение которых не нанесет вреда вашему организму.

Итак:

- из множества вкусных блюд постарайтесь выбрать «полезные», и есть их как можно медленнее, научитесь наслаждаться едой и есть красиво;
- начинайте праздничную трапезу с салата из свежих овощей - это блюдо подойдет под любые напитки;
- тщательно прожевывайте пищу, не спешите «умять» все в один присест;
- постарайтесь не устраивать на тарелке ассорти из рыбных, мясных и прочих блюд, выберите что-нибудь одно, желателен наименее жирное;
- помните, что крепкие спиртные напитки усиливают аппетит и притупляют бдительность по отношению к еде (и не только!). Если уж совсем нет возможности отказаться от спиртного, отдайте предпочтение сухим винам. Они, по крайней мере, полезны для пищеварения и обмена веществ.
- Смотрите больше не на стол, а на тех, кто сидит рядом, говорите им комплименты и поддерживайте светскую беседу. Больше говоришь - меньше ешь.
- И, конечно же, старайтесь не пропускать ни одного танца. Танец - хорошая разгрузка во время пиршества.

Люди очень быстро привыкают ориентироваться в жирности тех или иных продуктов. Так что Вам не понадобятся таблицы, в которых приведено количество жира.

Психологи считают, что переедание редко бывает осознанным. Его провоцирует еда наспех, когда Вы едите второпях или хотите побыстрее отделаться от еды, а потому едите автоматически. Как раз такие ситуации надо исключить из жизни напроць! Очень часто автоматический прием пищи провоцирует еда в компании за увлеченным разговором. Вот поэтому я советую, со временем выработать у себя привычку есть в одиночестве. Смотреть телевизор и читать при этом так же не рекомендуется. Относитесь к своей трапезе с уважением!

В одиночестве проще приучить себя есть медленно. А это еще один секрет успешного похудения. Сигналы о насыщении из желудка в мозг поступают очень медленно - около 20 минут. И все это время Вам будет казаться, будто Вы голодны или мало съели, хотя ваш желудок, возможно, давно полон. Вывод? Ешьте неспешно! Через 20 минут мозг даст аппетиту команду «отбой» даже если Вы съели меньше половины своей нормы калорий.

Вы, наверное, заметили, что это уже даже не методика, а философия нового образа жизни. Может быть, сейчас Вам кажется все это невозможным и далеко не заманчивым, но поверьте, по мере прохождения методики Ваш организм начнет перестраиваться, и Вы сами с удивлением обнаружите, что Вам нравится именно такой тип питания. Ничего не придется делать насильно, «из под палки»! Вы будете есть «здоровые» и вкусные продукты, порции будут большими, и чувство голода не будет напоминать о себе «сосанием под ложечкой». Вас не будет мучить воспоминание о картофеле, рисе, макаронах и хлебе из муки тонкого помола - организм отвыкнет от этих продуктов с плохими углеводами. Вы будете вознаграждены за такое питание не только стройной талией, но и прекрасным самочувствием.

Хочу обратить Ваше внимание вот на что: речь идет не о диете, а о правильной организации питания, которого могут придерживаться все и всегда! Каждая клеточка человеческого организма рано или поздно отмирает, а на ее месте образуется новая. При правильном питании старые клетки со шлаками (т. е. ненужными организму жировыми, холестериновыми, солевыми включениями) разрушаются, а новые клетки строятся из



более качественного материала, и в итоге весь организм обновляется. Вот уж поистине «Мы есть то, что мы едим!».

Люди, которые так питаются постоянно, выглядят не просто поджаро, но и моложе своих лет. Присмотритесь к ним повнимательнее: у таких людей хорошая кожа и не бывает мешков под глазами, двойного подбородка, складок на животе. Часто им даже кремы и лосьоны не нужны, потому что уровень увлажненности кожи поддерживается за счет четко налаженных обменных процессов.

Со временем появятся новые привычки. Вкусовые рецепторы отвыкнут от пищи, которую Вы перестали употреблять, и уже не будет хотеться конфет или сливочного масла. Более того, куриные грудки и салат из свежих хрустящих овощей с лимонным соком покажутся такими же вкусными, как когда-то бутерброд с колбасой.

Пройдет полгода, и Вы изменитесь до неузнаваемости. Начнете покупать вещи на пару размеров меньше, станете бодрее, энергичнее. Улучшатся Ваши кожа, волосы, ногти. А по вечерам будете испытывать радость от легкости в желудке.

Скоро полненькие женщины начнут завидовать Вам и спрашивать, как Вам это удалось? Правда, здорово? Все так и будет, или даже лучше...

МНОГИЕ СПРАШИВАЮТ МЕНЯ: «А КАК ЖЕ НЕ НАБРАТЬ ВЕС СНОВА?».

Это порой гораздо сложнее, чем сбросить лишний вес, и однозначного решения здесь нет.

Но могу сказать только одно. Все решается в комплексе!

Важно здесь и правильный плавный выход из программы похудения и своевременное поэтапное введение в рацион новых продуктов, и грамотно подобранные чередования физических нагрузок на конечном этапе.

Каждый врач-диетолог решает этот вопрос индивидуально на основании своего медицинского опыта и наблюдения за реакцией организма пациента.

Следует помнить, что именно в этот период правильно подобранные физические упражнения наиболее важны для поддержания достигнутого веса в течение продолжительного времени!

На третьем этапе прохождения методики похудения одной из целей является наращивание мышечной массы, поэтому интенсивные занятия спортом помогут Вам быстро вернуть мышечную массу, частично неизбежно утерянную во время первых двух этапов. Как это делать, чередуя силовую нагрузку с аэробной Вы уже знаете.

Если Вам удалось сбросить вес, то для того, чтобы он не вернулся на круги своя, продолжительность упражнений придется увеличить до одного часа в день, а интенсивность до средней или высокой. «Диванно-телевизорная» жизнь перестает быть выбором сознательного, уважающего себя, современного человека.

В этот период применяются физические нагрузки с отягощением. Занятия в тренажерном



зале. При этом доза L-карнитина существенно увеличивается более 1500мг в сутки.

На этом этапе я обычно рекомендую своим пациентам препарат - Form Drink (L-карнитин в амп.) Multipower. По одной ампуле за час до силовых или аэробных упражнений. Эти дозы помогают не только полностью избавиться от остатков жира, но и усиливают рост мышечной массы.

Многие исследования показывают, что те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, сохраняют сниженный вес на этом уровне значительно успешнее, чем те, кто продолжает вести сидячий образ жизни после достижения желаемого уровня веса. При этом не надо пугаться обреченности всю жизнь таскать на себе бремя занятия спортом. Весь третий этап длится от года до полутора лет. За это время Ваш организм постепенно привыкнет к новому телу и занятия и Вам уже не понадобятся такие интенсивные физические упражнения. Физическая нагрузка будет умеренной и не обременительной.

Продолжительное благоприятное воздействие умеренной физической нагрузки на сохранение достигнутой массы тела, возможно, основано как на физиологических, так и на психологических механизмах. Физическая активность может предотвращать повторное увеличение массы тела не только благодаря увеличению затрат энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению чувства самоуважения, что, в свою очередь способствует соблюдению правил некоторых ограничений питания и улучшает способность контролировать ситуации, связанные с приемом пищи.

Для многих людей достижение даже таких незначительных изменений образа жизни за короткое время является невыполнимой задачей, поэтому важно поставить перед собой цель и начинать постепенно вводить все новые и новые виды упражнений еще на втором этапе методики.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

До сих пор и в обыденной жизни, и в научно – популярной литературе главными приемами пищи признаются завтраки и обеды, в соответствии с пословицей: «Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, а ужин отдай врагу». Эта старая пословица была верна применительно к тяжелому труду крестьянина, который работал в поле от рассвета и до заката, но совсем не подходит для современного человека занимающегося преимущественно умственным трудом. В то же время полностью исключать завтрак – большая ошибка. Так как если пойти утром на работу или на учебу голодным, то в организме резко упадет содержание сахара (глюкозы) в крови, что приведет к снижению внимания, замедлению реакции и головным болям.

Я считаю, что для большинства людей вполне приемлем небольшой утренний завтрак, содержащий до 10% суточной энергоценности рациона. А во время обеда эта цифра не должна превышать 25% так как в течение часа после приема обильной пищи возникает сонливость и снижается работоспособность.

В Святом Писании прямо говорится (Екклесиаст, глава 10 0: 16 0:17): «Горе тебе, земля, когда царь твой отрок, и когда князья едят рано!» «Благо тебе, земля, когда царь у тебя из благородного рода, и князья твои едят вовремя, для подкрепления, а не для пресыщения!»

Действительно, как правители смогут управлять своим государством, если с утра их желудок наполнен и занят перевариванием пищи?

Известно, что в процессе лечения ожирения многие диетологи рекомендуют применять дробное многоразовое питание. Это стало уже своеобразной азбукой диетологии, так, что никто даже не думает ставить целесообразность такого питания под сомнение. Пациенту обычно рекомендуют, есть дробно, часто, маленькими порциями. Эти рекомендации Вы найдете во всех инструкциях и учебниках. Они обусловлены выделением фермента липопротеинлипазы и его влиянием на усвоение пищи. При этом само количество потребляемой пищи естественно сокращается.

Дело в том, что наш организм, «подсознательная» его часть все еще живет по древним законам выживания. Поэтому период ограничений в питании он воспринимает, как начало тяжелых дней.

А что делает любой человек в ожидании худших деньков?

Откладывает продукты питания про запас в виде жировых отложений.

И возможности такие у нашего организма, конечно, есть. В итоге создается сильнейшая подсознательная мотивация и эндокринная стимуляция на накопление жиров в подкожной жировой клетчатке. На биохимическом уровне за это отвечает именно липопротеинлипаза. Она и направляет жирные кислоты на «долгое хранение» в подкожное жировое депо.

Сравнительно недавно было установлено, что именно этот фермент резко активизируется при любых продолжительных ограничениях в поступлении пищи (например, при соблюдении «книжных диет» для похудения). Именно вскоре после голодания многие «похудевшие» с грустью отмечают, что ненавистные килограммы не просто вернулись на исходные позиции, но и, так сказать, «превозмогли сами себя».

Иными словами, чем дольше человек «держит пищевую паузу», тем больше выделится этого фермента, и тем быстрее будет запасаться новый жир в адипоциты (жировые клетки). Это настолько эффективное правило, что часто используется врачами-диетологами при лечении выраженных степеней истощения. Вначале такого пациента заставляют поголодать, а потом дают поесть вволю. При этом он начинает резко набирать вес! Именно с учетом этого и разработаны рекомендации для полных людей, есть часто, но маленькими порциями.

Я думаю, что это придумал человек даже не представляющий себе мир толстых людей. Я знаю его несколько лучше, потому что сам много лет весил более 150 кг и позволю себе усомниться в реальности применения подобных рекомендаций.

Дело в том, что желудок у толстяков растянут от постоянного переедания. Что для такого человека сто граммов курочки или рыбки. Да он эту порцию даже и не заметит. И так целый день. «Ешьте часто, но маленькими порциями»! В результате весь день голодный. Я это точно знаю. Пробовал на себе. Маленькая порция не может обеспечить чувство насыщения!

Тут появляется еще одна проблема, которую почему-то никто не учитывает. Дело в том, что процесс расщепления белков во многом зависит от выделения пищеварительного сока специальными клетками желудка. Он состоит из соляной кислоты и фермента пепсина, собственно, и принимающего участие в расщеплении белков.

Секреция, или выделение в полость желудка желудочного сока, распадается на три стадии, которые следуют одна за другой.

Первая стадия – «цефалическая», или, иначе говоря, «нервная фаза» желудочной секреции. Пищеварение начинается задолго до того как пища попадает в рот, - уже

при одной только мысли о еде. Подчас достаточно только услышать стук ножа и уловить вкусный запах, идущий из кухни, и начинаешь глотать слюнки. Рецепторы обоняния и ротовой полости посылают импульсы в мозг, который (в свою очередь) приказывает желудку выделять сок, необходимый для переваривания. И процесс пошел. Еще до попадания пищи в желудок начинается выделение желудочного сока в ответ на вид, запах пищи, а также уже во время пережевывания ее во рту и проглатывания. Вспоминаем все ту же собачку Павлова.

Сигнал об этом передается желудку через, так называемый, блуждающий нерв, который по-латыни именуется «вагус». Поэтому эту стадию еще называют «вагусной». Эта стадия является подготовительной. Она дает, так называемый запальный сок и обеспечивает выделение желудочного сока где-то в течение 1 часа.

Для улучшения пищеварения пищу надо вкусно готовить и красиво оформлять. Укоренившееся мнение о том, что людям, предрасположенным к ожирению, следует готовить невкусно и не аппетитно, чтобы не возникало желание съесть больше, - ошибочно. Следует научиться готовить даже самые простые блюда так, чтобы они выглядели аппетитнее и привлекательнее. Главное, чтобы это была биологически ценная, натуральная пища. Ведь даже простые овощи можно приготовить так, что есть их будет одно удовольствие. Вкус пищи и удовольствие от еды зависят от того, как преподносится пища. Одно дело - съесть йогурт из пластикового контейнера, и совсем другое - положить продукт в стеклянную емкость и украсить сверху ягодами или фруктами.

- Перед приёмом пищи надо сесть прямо и расслабиться. Голени должны стоять перпендикулярно бёдрам и полу. Вы увидите, что ваша осанка автоматически выпрямится. Если во время приёма пищи сутулиться, это непременно ведёт к ненужному напряжению мышц, сдавливаются внутренние органы, ухудшается пищеварение. Понюхайте пищу и насладитесь её видом и ароматом, почувствуйте радость от того, что эта еда оказалась у вас на тарелке.
- Полностью сконцентрируйтесь на процессе еды. В это время не разговаривайте, не читайте и не смотрите телевизор. По возможности закройте глаза - это способствует большей концентрации внимания.
- Пережёвывайте каждый кусочек пищи, пока он не превратится в жидкость. Оптимально делать от 75 до 100 жевательных движений. Жевать надо поочередно как правой, так и левой стороной челюстей, чтобы нагрузка на зубы распределялась равномерно.
- Отказывайтесь от приёма пищи, если Вы расстроены, рассержены или обеспокоены.
- Не запивайте пищу жидкостью - чаем, кофе, молоком, соком, напитками и даже водой. Это только кажется, что пища становится мягче и её легче проглотить. На самом деле запитая жидкостью пища почти не прожёвывается и не обрабатывается слюной.

Нужно воспитывать в себе вкус к здоровой пище, а не подавлять свой аппетит, вызывая отвращение к еде.

Вторая стадия - собственно желудочная, во время которой секреция желудочного сока стимулируется, прежде всего, растяжением стенок желудка поступающей в него пищей. Надо сказать, что желудок даже нормального человека может растягиваться до пяти литров. Что уж тут говорить о желудке больного ожирением. Теперь сами представьте, какое количество пищи сможет растянуть желудок так, чтобы обеспе-

чить выделение желудочного сока в течение двух последующих часов. Маленькая порция еды там просто потеряется.

Одновременно с этим запускается гуморальная стимуляция желудочной секреции, обусловленная химическим воздействием определенных компонентов пищи и особым веществом регуляторного действия - гормоном гастрином. Этот гормон выделяется в нижних отделах желудка, в том числе, и в ответ на адекватное растяжение стенок желудка пищей, и далее через кровяное русло стимулирует в стенке желудка секрецию желудочного сока с высоким содержанием соляной кислоты, то есть наиболее ценного для переваривания именно белков.

Третья стадия - кишечная - оказывает слабое воздействие на желудочную секрецию и без полноценного прохождения первых двух стадий, кардинальным образом на переваривание белков в желудке повлиять уже не может.

Как Вы уже знаете, вся кишечная флора представлена бактериями двух основных разновидностей - полезными (бифидобактериями, молочнокислыми), которые вызывают брожение пищи, и вредными, гнилостными, которые вызывают гниение этой пищи. Между ними идет постоянная конкурентная борьба, от исхода которой зависит, какой процесс будет преобладать в толстом кишечнике - брожение или гниение. Будем ли мы получать аминокислоты и другие полезные вещества, которые производят полезные микроорганизмы, или пища в кишечнике будет просто «гнить», образуя львиную долю тех самых шлаков и токсинов, которые вместе с переваренной пищей попадают в кровь.

Для молочнокислого брожения необходимы «недопереваренные» и поэтому не всосавшиеся в тонком кишечнике углеводы (клетчатка), а гнилостные бактерии развиваются только в среде белков и пептидов, которые по различным причинам «недопереварились» в желудке и в верхних отделах тонкого кишечника.

Поэтому крайне желательно сделать так, чтобы белки пищи все-таки максимально полно расщепились в желудке, и в итоге получившаяся смесь аминокислот могла всосаться в тонком кишечнике по возможности с минимальным остатком. От количества этого остатка и зависит, будет ли чему гнить в толстом кишечнике, или же гнилостные бактерии получают такую «голодную пайку», что молочнокислое брожение вообще не допустит развития гнилостных конкурентов.

Теперь Вы понимаете, почему так важно есть «досыта», то есть до отчетливо ощущаемого приятного чувства тяжести в области желудка. Именно поэтому я являюсь сторонником двух разового полноценного питания с максимально возможным при данной патологии, увеличением порции потребляемой пищи. При этом я рекомендую своим пациентам активно, без ограничений, добавлять в свой рацион различные овощи (как наполнители).

Так, например овощной салат, который я обычно назначаю на ужин, длительно переваривается в желудке, создает не только чувство сытости на продолжительное время, но и необходимый объем для максимального отделения желудочного сока. В результате белок, поступающий с этим салатом, полностью переваривается и всасывается. Процентный состав его усвоения значительно возрастает. Аналогичным действием обладают и отруби. Попадая в желудок вместе с пищей, они набухают, заполняя объем и способствуют более равномерному распределению пищи в желудке.

А что же есть в промежутках между «полноценными» приемами пищи? Нельзя же весь день наедаться «до отвала»? Какое-же при этом худение?!

Я предлагаю основные приемы пищи распределить на утро и ранний вечер, а в течение дня подавлять чувство возникающего голода и привычку жевать – употреблением яблок.

Почему именно яблок, спросите Вы?

Яблоко - лучший фрукт средней полосы России, оно богато фосфором, натрием, железом, растворяет мочевую кислоту и благотворно влияет на секрецию слюнных желез. Яблоко активизирует обмен веществ, полезно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, мочеполовой и дыхательной систем.

Вещества, содержащиеся в яблоках, в частности кверцетин, способны тормозить развитие раковых клеток. Кроме того, кверцетин обладает противовоспалительным действием и уменьшает вред так называемых свободных радикалов. Для нормальной работы желудка яблоки тоже незаменимы: содержащиеся в них кислоты препятствуют развитию гнилостных бактерий, а пектин выводит вредные вещества из организма. Все их уникальные свойства даже не поддаются перечислению. Чтобы не потерять ни капли полезных веществ, содержащихся в яблоках, их рекомендуется, есть с кожурой и косточками. В Вашей сумочке всегда должны быть несколько яблок.

Наиболее хороши те яблоки, которые растут на вашей даче, а не куплены в магазине. И, конечно же, чем дольше яблоки хранятся, тем меньше в них остается полезных веществ. А потому, красивые глянцевые яблоки, которые можно купить весной в любом супермаркете, несут в себе мало пользы.

Особенно это касается импортных яблок. Для безболезненной транспортировки их обычно покрывают слоем вредного для нашего здоровья воска, который полностью не исчезает даже после активного их мытья щеткой и горячей водой. К тому же, по своему составу южные сорта очень сильно уступают тем, что выросли в средней полосе. В них значительно меньше витаминов (особенно, витамина С), полезных органических кислот, минералов и ферментов. Отчасти это объясняется климатическими условиями и сортовыми различиями, а отчасти тем, что южные яблоки обычно срывают недозрелыми, чтобы они лучше перенесли транспортировку и дозрели уже в пути.

Но многие полезные вещества способны образовываться лишь в тех фруктах, которые созрели на дереве. Кстати, несмотря на это, сахара в южных яблоках значительно больше, чем в наших (12-15% против 9-10%). А это для организма не слишком полезно.

Кроме того, существует довольно любопытная теория, по которой для нашего организма предпочтительны плоды, выросшие в тех же климатических условиях, что и мы, а не привезенные издалека. Ученые считают, что в нашем организме на генетическом уровне заложено предпочтение именно местных фруктов, а потому на всяческие заморские (даже если это и яблоки) организм может отреагировать неадекватно, например, возникновением аллергии.

Диетологи считают, что яблоки полезны абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями, например, атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек и суставов. Кроме того, одно



яблоко в день может существенно оздоровить организм, активизировать пищеварение, избавиться от шлаков и, как результат, значительно улучшить состояние кожи. Таким своим действием яблоки обязаны пектину - мягкому не раздражающему стимулятору для перистальтики кишечника и естественного выведения переваренной пищи из организма. То есть, проще говоря, яблоки действуют как очень легкое и абсолютно безопасное слабительное. Яблоки благотворно действуют при низком кровяном давлении и отвердевании сосудов, потому что они - мощный очиститель крови. Они так же полезны для лимфатической системы.

Почему-то принято считать, что в яблоках содержится очень много железа, а потому их часто рекомендуют тем, чьи заболевания связаны с дефицитом этого элемента. На самом же деле железа в яблоках немного, но в них есть вещества, благодаря которым организм лучше усваивает железо из других продуктов, например, из яиц или печени.

А вот кальция яблоки содержат довольно много. И, кроме того, также способствуют лучшему усвоению кальция из других продуктов. Напомним, что кальций необходим для нормального развития костей, ногтей и, вообще, нормального функционирования организма.

В яблоках (особенно, в недавно сорванных) довольно много витаминов. Чем больше они лежат, тем витаминов становится меньше. Например, витамина А в яблоках на 50% больше, чем в апельсинах. Этот витамин помогает уберечься от простуды и других инфекций и поддерживает зрение на хорошем уровне. Довольно редкого витамина G в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и обеспечивает нормальное пищеварение и рост. Богаты яблоки и витаминами С, а также группы В.

Не стоит слишком увлекаться яблоками, если у вас не слишком здоровый желудок. Помните, что яблоки содержат довольно много кислоты. Кстати, для диеты свежие яблоки можно периодически заменять печеными.

Ко всем своим достоинствам яблоки содержат в себе еще и тартроновую кислоту (Витамин U). Это вещество, тормозящее (ингибирующее) переработку углеводов, поступающих с пищей, в собственный жир организма. Оно содержится в свежей и квашеной капусте, огурцах, баклажанах, айве и яблоках.

Недавно японские ученые доказали, что систематическое употребление яблок предотвращает развитие ожирения. Результаты клинических испытаний показали, что даже три яблока съеденные в течение дня, снижают содержание жиров в крови на 20%.

Группе испытуемых до основного приема пищи давали по 600 миллиграммов яблочного полифенола. Это вещество, входящее в состав плодов, способствует утилизации жиров. Такой объем полифенола как раз содержится в трех яблоках. Сделанный после еды анализ крови показал, что уровень жиров у этих людей был в среднем на 20% ниже, чем у тех, кому до приема пищи не давали никаких добавок. Содержащиеся в яблоке вещества - полифенолы - способны регулировать соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина в крови. Повышая, с одной стороны, содержание липопротеинов высокой плотности (хорошего холестерина), яблочные полифенолы одновременно понижают уровень липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина).

Именно высокое содержание липопротеинов последнего типа ведет к образованию бляшек на внутренних стенках артерий, питающих сердце и мозг.

Но на этом полезные свойства яблок не ограничиваются. Дело в том, что этот прекрасный фрукт, является рекордсменом по содержанию солей пировиноградной кислоты. Последние несколько лет в ряде изданий и СМИ постоянно встречаются статьи, посвященные «необыкновенным липолитическим» свойствам, так называемых, пируватов. Впрочем, как говорится «дыма без огня не бывает». Когда речь идет о пируватах, имеется в виду целая группа веществ - солей пировиноградной кислоты (ruvivic acid) $\text{CH}_3\text{C}(\text{O})\text{COOH}$. Эта кислота является одним из ключевых метаболитов в аэробном гликолизе - расщеплении глюкозы при участии кислорода. Ее ключевая роль заключается в синтезе ряда интермедиатов цикла Кребса. Этот цикл (называемый еще циклом трикарбоновых кислот) имеет огромное значение в энергообеспечении жизненных процессов.

Здесь стоит немного углубиться в биохимию. Известно, что углеводы способствуют усвоению жиров. Предположительно, активным агентом, активирующим липолитические ферменты, является именно пировиноградная кислота. Кроме того, она способна превращаться в аланин, одну из ключевых аминокислот в энергетическом глюкоаланиновом цикле. Как известно, аланин служит сырьем для получения глюкозы. Следовательно, пируват является промежуточной ступенью глюконеогенеза и накопления гликогена.

Пируваты увеличивают выносливость мускулатуры при аэробной нагрузке. Это связано с ускорением липолиза и смещением энергетической составляющей энергетического цикла в сторону распада жиров. Они усиливают активность митохондрий, основных «энергетических станций» клетки, и, предположительно, активирует транспорт глюкозы из крови в мышечные ткани. Сочетание эргогенного и липолитического эффекта приводит к значительному приросту эффекта расщепления жиров при аэробной нагрузке.

Исследования, посвященные использованию пируватов для борьбы с жиром, ведутся уже 30 лет. Первоначально эти соли предполагалось применять как средства против жировой дистрофии печени. Проведенные эксперименты, дали положительные результаты. Дальнейшие работы в данной области также подтвердили способность пировиноградной кислоты и ее солей ускорять «сброс» жира.

Планировалось даже производство их как медикаментов. Однако, поскольку пируват натрия и кальция стали выпускать как пищевые добавки, этот продукт не нашел применения в медицине.

Действительно, было обнаружено значительное усиление липолиза при приеме пируватов. По сравнению с контрольной группой пациенты, принимавшие пируват, теряли на 30-50% больше жира.

Наиболее ярко липолитический эффект пирувата проявляется при низкокалорийных диетах. Вероятно, за счет смещения энергообмена в сторону жиров организм сберегает часть белка. По крайней мере, прием пирувата обеспечивает снижение соотношения жировой и мышечной массы.

Так уж сложилось, что в практической медицине, и в частности, в диетологии много лет господствует консервативный взгляд на методы лечения различных заболеваний и сопутствующий этому режим питания. Это обусловлено, прежде всего, тем, что основополагающим постулатом в любой области медицины всегда было и есть – «Не навреди!» (Primum non nocere). Долгое время практикующий врач не мог допустить даже мысли о том, что определенные подходы, нормы и стандарты могли просто устареть.

Этот консерватизм предохранял медиков от необдуманных поступков, но он же не давал возможности находить и успешно применять в практике принципиально новые методы и подходы в лечении больных людей.

Ни одна новая, революционная идея не находила поддержки среди «элиты» медицинской науки. Вспомните о том, с каким трудом удавалось внедрить в общую медицинскую практику такие новые подходы, как метод Елизарова в травматологии, или применение искусственного хрусталика Святославом Федоровым в офтальмологии. Но наука движется вперед, а мысль человека опережает ее. Надо не бояться мыслить, не бояться ставить под сомнения любые научные данные. Рано или поздно эти данные будут все равно неизбежно пересмотрены. Это закон эволюции, закон нашей жизни.

Последние годы в связи с осознанием первостепенного значения правильного питания и общего образа жизни человека в профилактике и лечении любых заболеваний открылся небывалый интерес к этой области научно-прикладной медицины. Результаты огромного количества исследований в этой области привели к появлению новых взглядов на проблему рационального режима и рациона питания.

Чаще всего о питании человека говорят с точки зрения доступности продуктов питания, возможности их выращивания, состояния воды и почв, но крайне редко - с точки зрения того, насколько необходимо это количество пищи организму человека.

Многие диетологи особенно старого поколения упорно стоят на необходимости соблюдения баланса питательных веществ. Не допускают и мысли о возможности применения резких ограничений в ежедневном рационе питания. В то же время как можно проводить эффективную борьбу с ожирением не ограничивая количество поступающих с пищей жиров и углеводов? Питаться правильно – значит использовать пищевой рацион с учетом цели, которую мы хотим достичь с его помощью. Поэтому при наличии даже предрасположенности к какому-либо заболеванию следует отдавать предпочтение такому набору продуктов, который бы уменьшал риск развития этой болезни.

В своей книге «Питание и регулирующие системы организма» профессор Института питания РАМН В.А.Конышев пишет: «Понятие баланса пищевых веществ условно. Необходимое соотношение пищевых веществ, в сбалансированном рационе зависит от ожидаемых целей: баланс, оптимальный для достижения одной цели, не оптимален для других...»

Практический опыт подсказывает мне, что классические взгляды многих диетологов на биохимические процессы, происходящие в нашем организме а, следовательно, и на режимы питания заслуживают некоторого пересмотра.

Эти вопросы питания, несмотря на кажущуюся простоту и ясность, в наше время являются весьма актуальными.

Дело в том, что за последние годы весь жизненный уклад людей сильно изменился. Практически, до минимального уровня снизились энергозатраты. В то же время пища, оставаясь единственным источником энергии, стала более доступна и разнообразна.

На недавно прошедшей конференции в Университете Оксфорда, посвященной вопросам продолжительности жизни и геронтологии, был сделан один интереснейший доклад. Выступавший с ним профессор Ричард Миллер из Университета Мичигана утверждал, что средняя продолжительность жизни человека может быть увеличена как минимум на 40%!

К такому сенсационному выводу он пришел, проведя ряд экспериментов на мышах и крысах, генетический код которых схож с кодом человека. Только ограничив для мышей потребление пищи, Миллер смог добиться значительного увеличения продолжительности их жизни.

В последующем эти же данные были подтверждены американскими учеными из университета штата Луизиана. Они так же производили опыты на животных. В частности, им удалось за счет специальной низкокалорийной диеты увеличить продолжительность жизни мышей на 30%. Кроме того, научная группа из Луизианы впервые провела исследование на добровольцах из числа местных жителей. В результате этого эксперимента им удалось доказать, что даже шесть месяцев режима, построенного на употреблении низкокалорийной пищи, создают условия для продления срока жизни и уменьшают вероятность развития многочисленных болезней, включая рак.

Исследования проводились в группе из 48 человек в возрасте от 25 до 50 лет и обладающих избыточным весом. Они были разделены на четыре группы. Первой предложили диету, которая содержала на 25% калорий меньше, нежели это требовал возраст и вес ее участников. Другая группа получала на 12,5% калорий меньше и при этом должна была интенсивно заниматься спортом. Третья группа оказалась на «голодном пайке» - 890 калорий в сутки! Последней было разрешено вести привычный образ жизни и придерживаться обычного режима питания.

Спустя шесть месяцев члены группы, которая была поставлена на «голодный паек», потеряли 14% своего веса, а две другие группы с сокращенным количеством калорий – 10%. При этом оказалось, что у группы «голодного пайка» слегка понизилась температура, тела и упал уровень инсулина. Известно, что оба эти явления способствуют продлению жизни. Мало того! Замедление старения произошло и на молекулярном уровне: сократилась скорость разрушения звеньев ДНК, что во многом снижает вероятность образования онкологических заболеваний.

Публикация данных этого эксперимента совпала с сообщением журнала американской медицинской ассоциации, согласно которому низкокалорийная диета ведет к обретению даже пожилым организмом повышенной эластичности тканей сердца и артерий. Исследования университета штата Вашингтон показывают, что после шести лет соответствующей диеты сердце способно обрести «вторую молодость».

Английский биолог Клив Маккей добился удлинения жизни мышей в 1,5 раза с помощью двух голодных дней в неделю, а сокращение рациона питания на треть позволило увеличить их жизнь в 2 раза! Особый режим питания и использование определенных витаминов предлагает для продления жизни и лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг.



Сегодня уже экспериментально доказано, что низкокалорийная диета замедляет процесс старения иммунной системы. Это исследования проводились на макаках-резус, которые голодали по воле Национального Института Старения США\National Institute on Aging.

Опыты с диетами макак проводил Университет Орегона\Oregon Health and Science University's Vaccine and Gene Therapy Institute. Группа резусов получала на 30% меньше калорий, чем обычно. Кроме повышения иммунитета, было доказано, что у этих обезьян уменьшались шансы заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Несколько месяцев назад Университет Висконсина\University of Wisconsin's National Primate Research Center опубликовал результаты 18-ти летнего исследования резусов, которое показало, что полуголодные обезьяны живут дольше и реже болеют. В отличие от «сытых» собратьев, у них не возникал диабет!

Ну а что думают по этому поводу наши ученые?

Коллектив научных сотрудников Российского НИИ геронтологии под руководством доктора биологических наук, заведующей лабораторией липидного обмена Елены Терёшиной, выдвинули свою теорию старения организма человека. Они считают, что в увядании организма виноваты жиры. Точнее, жирные кислоты, содержащиеся в них.

Уровень жирных кислот в нашей крови меняется в течение жизни. Самый высокий он при рождении человека. Первые двадцать пять лет жирные кислоты активно расходуются на рост и деление клеток. После того как рост организма закончился, потребность в жирных кислотах сокращается, но их уровень в крови не снижается. В организме начинает накапливаться переизбыток жирных кислот, который в конечном итоге и губит человека. К 50 годам количество жировой ткани становится максимальным, и она начинает «выталкивать» жирные кислоты в кровь. Это влечёт за собой развитие так называемых возрастозависимых заболеваний — атеросклероза и диабета пожилых (сахарного диабета второго типа). Эти болезни являются основной причиной смерти пожилых людей. Пик жирных кислот в крови человека приходится на 65-70 лет — как раз в этом возрасте и умирает большинство людей.

Анализируя данные всех этих многочисленных исследований можно уже обоснованно утверждать, что разумное сокращение рациона питания и употребление низкокалорийной пищи даже у людей, не страдающих ожирением, существенно влияет на изменение обмена веществ и биохимию организма, приводит к улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Это очень важное открытие, которое ставит под сомнение существовавшие до этого все нормы употребления продуктов питания.

В последнее время в научной прессе появляются все новые и новые данные исследований по влиянию голодания и сниженного рациона питания на продолжительность жизни. Но сомнению подвергается уже и сам принцип дробного, трех – четырех разового питания.

Действительно, не приходилось ли Вам задумываться о том, что воспитанные у нас с раннего детства привычки принимать пищу несколько раз в день в строго определенное время могут в дальнейшем сильно навредить нашему здоровью.

Допустим, Вы долгое время принимали пищу в строго определенные часы. Но потом, шагнув во взрослую жизнь с ее жестокими правилами, Вы уже не всегда можете позволить себе не только своевременный обед, но и ужин. Вспомните опять опыты с собачкой Павлова. Желудочный сок у Вас будет выделяться строго по созданной с годами программе. Выделяются соляная кислота, ферменты, а расщеплять им нечего. Еды в желудке нет. Зато есть тончайшая чувствительная слизистая оболочка, которая и берет на себя этот «химический удар». Вот Вам и путь к эрозивному гастриту, язве желудка.

Доктор Эндрю Маккаллок (Dr Andrew McCulloch), руководитель Mental Health Foundation, сказал: «Мы хорошо знаем, что качественный состав диеты оказывает влияние на физическое здоровье. Но мы только сейчас начинаем понимать, что мозг - это такой же орган, а, следовательно, диета может влиять на его функцию».

Принципиальное значение имеет не только качественный состав потребляемых продуктов, но и то, получает ли человек удовольствие от еды. Врачи в течение веков обращают внимание на то, что те, кто ест с удовольствием, реже подвержены раковым заболеваниям. Болезни же, напротив, поражают тех, кто ест безразлично и во время приема пищи думает не о еде. Поэтому, любая пища не будет для Вас идеальной, если Вы не думаете, о ней, как о таковой, и поглощаете без наслаждения. А какое чувство, кроме раздражения, может вызывать мизерная порция вареной слабосоленой пищи, пусть даже получаемая через каждые полтора - два часа.

Не так давно журнал «Lancet» опубликовал статью группы ученых из Национального института геронтологии (США), которые так же провели серию экспериментов над животными. Мышей кормили всего раз вдвое суток, но досыта! В результате, пишет руководитель исследования, они прожили значительно дольше контрольных животных, которых кормили ежедневно по обычному рациону. «Экспериментальные» мыши также оказались более устойчивыми к стрессу и к инфекционным заболеваниям.

Затем такой же эффект был получен и на группах животных, которым снижали калорийность обычного рациона на 40%. Чем меньше и реже грызуны питались, тем крепче и выносливее становился их организм.

Исследователи считают, что при снижении калорийности питания головной мозг и весь организм переживают умеренный стресс, который выступает как тренирующий фактор. И при возникновении более сильного стресса, к которому относится и болезнь, он легче переносит его. Такой «тренинг» можно сравнить с влиянием физической нагрузки на здоровье - чем тренированнее человек, тем большие нагрузки он может выдержать в будущем. Кроме того, у подопытных мышей снижается уровень глюкозы в крови и секреция гормона инсулина, то есть фактически исчезает смоделированный диабет второго типа.

А чем объяснить тот факт, что немало людей, прошедших сталинские лагеря, ссылки, доживали затем до весьма преклонного возраста? Академик Д.Лихачев прожил полных 92 года. А. Солженицына не победили ни лагерные лишения, ни смертельный недуг. Актриса Т. Окуневская, проведя 8 лет в заключении, простилась со своими почитателями на 89 году жизни. А наш всенародный «резидент» Г. Жженов, которого органы отправляли по этапу аж дважды - в 1938 и в 1947 годах, до самой кончины в 90-летнем возрасте выглядел так, как будто всю жизнь прожил на горном курорте.

Как видите, результаты исследований в этой области весьма убедительны, не зря во многих американских журналах по здоровому питанию уже появились рекомендации перейти на двухразовое питание вместо «привычного» трехразового. Конечно, даже при таком подходе нужен какой-то период адаптации — период ломки старых стереотипов питания. Для США эта проблема относится к числу общенациональных, так как количество людей, страдающих избыточным весом и морбидным (т.е. пищевым) ожирением, там неуклонно растет. Как показывает практика, в некоторых случаях изменение рациона питания помогает избежать возникновения вышеупомянутых болезней эффективнее, чем лечение специальными препаратами.

Большинство из нас рассматривает питание, как нечто обыденное, само собой разумеющееся, хотя ученые уже давно нашли доказательства факту влияния пищевого рациона на продолжительность жизни человека. Известно, что питание с ограничением калорий, но полноценное в отношении витаминов и минеральных веществ, дос-

товерно увеличивает показатель продолжительности жизни. Происходит это за счет изменения течения биохимических процессов в организме на всех его уровнях. Организм человека - очень гибкая, мобильная система, способная на серьезные переделки под влиянием различных факторов внешней среды. Главное, это только правильно дозировать, сочетания микро и макро нутриентов, среди которых наиболее известны витамины группы В, А, Е, С, минеральные компоненты (селен, цинк, медь), пищевые волокна, органические кислоты, флавоноиды и полифенольные соединения.

Эти вещества способны оказывать влияние на процессы окисления в клетках и образование свободных радикалов, изменять активность различных ферментов. Однако, не стоит забывать, что эти данные были получены в экспериментальных условиях. В отношении человеческого организма нельзя исключать и значение фактора генетической предрасположенности к увеличению продолжительности жизни, развития хронических заболеваний, образа жизни, влияния географического и климатического факторов.

Окончательные выводы еще не сформированы, но уже сегодня можно сказать, что полноценное сбалансированное питание по нутриентам позволит организму с минимальными потерями адаптироваться к любому ограничению рациона питания.

А как же необходимые калории, скажите Вы? Ведь во всех книжках и журналах пишут о необходимости подсчитывать и строго контролировать расходуемые и употребляемые калории?

Что ж, поговорим о калориях!

ПОГОВОРИМ О КАЛОРИЯХ.

Большинство худеющих сегодня старательно подсчитывают калорийность съеденной еды, но делают это совершенно напрасно, ведь калорийность съеденного по большому счёту ни на что не влияет. Удивлены?

Дело не в количестве самой еды, а в ее качественном составе, в пропорциях белков, жиров и углеводов. Главным образом, углеводов. Именно они, попадая в организм, преобразуются в глюкозу, что, с одной стороны, даёт нам энергию, а с другой – повышает уровень сахара в крови и подталкивает к образованию жировой прослойки.

Я считаю, что теория похудения, основанная на малокалорийной диете, является, бесспорно, самым большим научным заблуждением в области диетологии. Эта упрощенная гипотеза не имеет под собой никакой реальной научной основы. Вспомним историю.

В 1930 г. два американских врача из Мичиганского университета, Ньюборг и Джонстон, в одной из своих публикаций выдвинули идею, что «ожирение - это, скорее всего, результат потребления богатых калориями продуктов». Поскольку, на тот момент не было ни одной теории, с научной точки зрения объясняющей причины возникновения лишнего веса, как только их работа вышла в свет, ее сразу приняли как неоспоримую научную догму. И даже, несмотря на многие противоречия и открытия последних лет, их теория внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран и продолжает занимать там ведущее место.

Что же такое калории, о которых все столько говорят?

Количество калорий продукта определяют очень просто: сжигают его, в так называемой, «калорической бомбе» и измеряют в калориях количество выделившегося тепла. Самое интересное, что в калорическую бомбу можно заложить хоть табуретку, и она равным образом выдаст Вам положенное число килокалорий. Из этого, впрочем, не следует, что табуретка - ценный пищевой продукт, и организм человека не похож на подобную бомбу. В нем не сгорает все, что туда ни кинь. Какие-то продукты усваиваются частично, а какие-то вообще не усваиваются.

Несколько десятков лет назад академик А.М.Уголев опубликовал свою знаменитую теорию питания. Главное положение этой теории звучало так: калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма.

Но прошло время, и внесло в это положение некоторые поправки. Оказалось, что организм каждого человека может по-разному усваивать поступившие с пищей калории, например:

- Значительное содержание клетчатки (в т.ч. растворимой), способно существенно уменьшить всасывание, а значит, и поступление в организм лишних калорий.
- Некоторые микроэлементы, содержащиеся в пище, влияют на процессы всасывания веществ в тонком кишечнике. Например, научные труды Л.Факамби показали, что зрелые сыры, отличающиеся большим содержанием кальция, задерживают часть жиров и препятствуют их всасыванию кишечником. Соответственно эта часть жиров, а значит и калорий, не попадает в организм, а уходит вместе с калом.
- Жиры различной природы всасывают по-разному. Например, насыщенные животные жиры всасываются и преобразуются в человеческий жир гораздо легче, чем полиненасыщенные растительные жиры, которые практически не участвуют в образовании человеческого жира.
- Всасывание кишечником углеводов, жиров и белков несколько меняется в зависимости от времени суток, времени года, а также химического состава других продуктов, которые они встречают, поступив в кишечник.

Таким образом, основное положение калорийной теории питания сейчас выглядит так: «Калорийность усваиваемой каждым организмом по-разному основной части пищевого рациона должна соответствовать энергозатратам организма».

К сожалению, калорическая теория полностью овладела умами современных диетологов, поскольку позволяла в удобной численной форме оценивать энергоемкость продуктов питания. То, что эти цифры могут сильно различаться у разных людей на сегодняшний момент, мало кого интересует.

Так вот. Согласно этой теории, если энергетические потребности человека составляют 2500 калорий в день, а он потребляет вместе с пищей только 2000, то, чтобы покрыть дефицит в 500 калорий, человеческий организм позаимствует это количество у отложившегося про запас жира. Вследствие этого произойдет потеря веса. И другая ситуация. Если человек каждый день потребляет 3500 калорий, вместо необходимых ему 2500, то, в этом случае, излишек в 1000 калорий автоматически отложится в виде резервного жира. Как видите, арифметика тут простая. Именно по причине простоты и доступности любых расчетов рациона питания теория о калориях до сих пор используется в своей практике многими диетологами.

Но в таком случае хочется задать вопрос, а как же удавалось выживать заключенным в концентрационных лагерях, получавшим от 200 до 400 калорий в день при ежедневном изнурительном труде? Если эта теория верна, то, согласно ей, они должны были бы умереть уже через несколько дней, потратив все свои резервы отложенного жира. Да, они сильно худели, но продолжали жить. А жители блокадного Ленинграда? Сколько дней они держались на мизерном пайке?

Точно так же можно спросить себя, почему некоторые любители поесть, поглощающие ежедневно от 4000 до 5000 калорий, не страдают ожирением. Более того, среди них много сухощавых людей. В народе про них даже говорят: «Не в коня корм». Согласно данной теории, эти «обжоры» через несколько лет должны были бы набрать вес в четыреста - пятьсот килограммов. А как объяснить, что некоторые люди, снизив количество потребляемой пищи, а вместе с ней и калорий, продолжают набирать вес?

Допустим, что при каждодневной норме в 2500 калорий, человек долго потребляет именно такое количество еды. Но если внезапно это число калорий уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервного жира. Происходит потеря веса. Это логично. Но после этого организм под действием инстинкта выживания быстро, в течение нескольких дней, приспособится именно к такому уровню поступающих калорий. Включаются не видимые, на первый взгляд, защитные функции и резервы организма. Может незначительно снизится температура тела, чуть реже будет биться сердце, чуть медленнее и экономнее станут движения. И человек будет спокойно жить дальше всего на 2000 калорий. При этом, потеря веса, естественно, останавливается. Но это еще не все.

Дело в том, что наш организм, в результате эволюции, приобрел опыт выживания, который направлен на создание резервов. Если ему продолжают давать только 2000 калорий, он просто снизит свои энергетические потребности еще, скажем, до 1700 калорий, а разницу в 300 калорий все равно будет откладывать про запас. И здесь происходит парадоксальная вещь, хотя человек меньше ест (и его организм, соответственно, получает меньше калорий), он начинает потихоньку поправляться. За некоторым снижением следует восстановление, и даже превышение первоначального веса. Причем, у всех этот процесс будет происходить по-разному. Именно поэтому нельзя предлагать малокалорийную диету, не интересуясь её составом и не зная особенностей реакций на неё организма конкретного человека.

Начнем с того, что процесс употребления любой пищи можно условно разделить на три составляющие:

1. Механической обработки (измельчения).
2. Переваривание.
3. Всасывание.

И нет ни одного человека, у которого все эти этапы проходили бы одинаково.

Это зависит от множества факторов, но суть в том, что у одного человека будут, в конечном счете, усваиваться 99% питательных веществ, а у другого - не более 30%. У одного человека эти вещества будут идти на восполнение энергетических потребностей, а у другого будут откладываться в виде жиров. Недаром сегодня многие прогрессивные диетологи утверждают: «чтобы похудеть, нужно не просто уменьшить калорийность рациона, но и особым образом изменить его состав». В этом и заключается основа современного подхода к лечению ожирения.

Если бы чрезмерное потребление калорий, действительно являлась бы универсальной причиной избыточного веса, то самый простой и естественный путь лечения этого заболевания заключался бы в простом уменьшении количества потребляемой пищи. Достаточно было бы подсчитать количество калорий, которые обычно съедает данный человек, и предложить ему рацион, в котором этих калорий содержится процентов на десять меньше. И он должен худеть!?

Но не все так просто. Простым уменьшением калорий не удастся победить ожирение. Это не удастся даже тогда, когда дефицит калорий очень значительный. Хотя многие мои коллеги и до сих пор пытаются считать калории, несмотря на то, что это довольно утомительно даже для специалиста - диетолога, а результаты таких подсчетов очень приблизительны. Ведь даже продукты с одним и тем же названием могут иметь разную калорийность.

Похудание при простой гипокалорийной диете наблюдается только в самом начале ее применения. Через какое то время, задолго до достижения желаемого веса, процесс останавливается, даже несмотря на дальнейшее, очень строгое, соблюдение диеты. Такая ситуация знакома многим из тех, кто хоть однажды пробовал похудеть. Но если для Вас все таки проще или привычнее считать калории то я хочу предостеречь Вас от одной ошибки.

Некоторые российские и зарубежные диетологи советуют переходить на питание в 2000 ккал. Я не советую этого делать ни в коем случае.

Во-первых, похудение, даже если и будет, то невероятно долгим - растянутым на долгие годы.

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

Ну и, в-третьих, самое главное - по сообщению американских исследователей, при калорийности питания в 2000 ккал потеря веса происходит не за счет жира, а за счет потери тканей без жира (т.е. за счет мышц). Это вызывает усталость, выпадение волос, изменение кожи, депрессию.

Другими словами, небольшое уменьшение калорийности протекает гораздо более болезненно, чем уменьшение калорийности до 1000 ккал, и, кроме того, вся потерянная при этом масса тела быстро восстанавливается при переходе на нормальное питание.

Люди, которые следят за физической формой, обычно высчитывают содержание калорий в своем рационе. С точки зрения современной диетологии, да и медицинской науки в целом, это в корне неверный подход — любая диета должна быть основана на балансе белков, жиров и углеводов. Потребление жиров следует свести к минимуму, а в остальном, для каждого конкретного человека акцент в питании должен быть свой.

То есть современный подход к проблеме рационального питания - это не подсчет калорий, а расчет индивидуального сбалансированного рациона по микро и макро-нутриентам и одновременно создание оптимальных условий для их усвояемости! Их дефицит провоцирует переизбыток, так организм пытается компенсировать нехватку тех или иных веществ. Поэтому необходимо наладить планомерное поступление всех необходимых компонентов питания в достаточном количестве. Секрет возврата веса при соблюдении любых «книжных диет» состоит в том, что, исключая из рацио-

на определенные продукты, Вы не получаете с ними вещества, необходимые организму, и он восполняет их нехватку, расходуя собственные запасы. Но когда Вы возвращаетесь к прежнему образу жизни, организм, переживший стресс из-за диеты, с удвоенной силой начинает восстанавливать израсходованные вещества. А это всегда - возвращение еще большего веса, чем Вы потеряли. Вместе с ним приходит отчаяние.

Как правильно организовать свое питание согласно этой новой концепции?

Мы - другие!

Вот строки из одного письма, хочу привести их дословно: «Необходимо менять сам подход к питанию, а не сидеть на сомнительных диетах. Вроде бы все это понимаешь, но жалеешь себя любимого. Недели 3 жрешь (действительно жрешь, а не ешь) торты, конфеты и т.д., потом встаешь на весы. Наказываешь себя строгой диетой (примерно на 3 месяца). Спасибо, хоть есть железная сила воли (не ем ничего жирного, сладкого - можно сказать вообще ничего не ем), худею, но потом опять встаю на те же грабли. Вот почему худеешь за 3 месяца на 5 кг, и потом набираешь эти 5 кг в течение 1 месяца непрерывного поедания тортов и булочек. Ну почему все вкусное и сладкое такое калорийное? И почему моя сестра ест в два раза больше меня, а сама худенькая?»

Знакомая картина?

В последнее время, изучая основы развития ожирения, ученые все больше значения придают генам и наследственности, а не воспитанию и окружающей среде. По мнению специалистов, именно они играют наиболее важную роль в определении веса человека, делая одних «идеалами стройности», а других - буквально калеками на всю жизнь.

Каждый человек есть уникальный набор генов, наследственности и стиля жизни. Небольшие тонкости в любой из этих составляющих могут объяснять полноту или худощавость.

Речь идет о так называемом семейном или наследственном ожирении.

Действительно, у полных родителей дети чаще всего тоже имеют избыточный вес или будут его иметь, когда станут взрослыми. Причем, объяснить это только семейными привычками питания не удастся. Налицо действие наследственных причин.

В настоящее время врачами проводится большое количество исследований по изучению наличия наследственных, генетических дефектов, приводящих к развитию ожирения. У ряда полных людей находят дефекты в активности специальных веществ (ферментов), участвующих в расщеплении жира, а также дефекты в работе центра аппетита в головном мозге, когда активность центра голода повышена.

Уже выявлено более 400 генов, участвующих в контроле веса. Большинство из них способствуют именно набору веса, хотя есть и защитные механизмы. Но их реализация может быть безрезультатной, если по тем или иным причинам происходят малейшие вторичные нарушения баланса питательных веществ. Проще говоря, хроническое переедание.

За все, что происходит в организме, отвечают специальные химические вещества - гормоны и нейромедиаторы. Такие как «знаменитый» - лептин, а так же резистин, адипонектин, грелин. Именно с их работой - или разладом в их работе - связан набор

лишнего веса. Не вдаваясь в подробности их биохимического воздействия на процессы обмена веществ, хочу подчеркнуть одно. Все эти гормональные нарушения практически всегда носят наследственный, а значит генетически предрасположенный характер.

Больше того. Существует и группа генов, отвечающих за физическую активность. Некоторые люди просто не могут резко изменить свой физический статус, заставить себя быть подвижнее, хотя прекрасно знают, что это полезно. И наоборот, влияние физической активности настолько велико, что позволяет изменить активность генетический предопределенного процесса обмена веществ.

Существует два вида мышечных волокон:

1. Медленные – быстро и легко утомляемые, приспособленные к выполнению кратковременной, хотя и мощной физической нагрузки (силовые виды спорта).
2. Быстрые – устойчивые к утомлению, работающие только в присутствии кислорода и позволяющие длительное время выполнять физическую нагрузку умеренной тяжести (ходьба, бег).

У разных людей соотношение числа медленных и быстрых мышечных волокон в одних и тех же мышцах предопределено генетический и может отличаться весьма значительно. При этом английские ученые установили, что чем более худощав человек, тем больше у него медленных волокон, использующих, кстати, в качестве источника энергии жир. И наоборот, люди склонные к ожирению, имеют больше быстрых волокон. Их мышцы устают гораздо быстрее при выполнении продолжительной физической нагрузки.

Что бы «переучить свои мышцы», то есть научить быстрые волокна работать по принципу медленных необходимо продолжительное время проводить ежедневную аэробную нагрузку. Организм как бы подстраивается под тот вид нагрузки, которая становится для него постоянной и начинает более активно сжигать жиры.

И уже совсем недавно обнаружено, что именно гены определяют количество энергии, необходимое на поддержание основных функций в покое. В норме, две трети сжигаемых калорий тратятся именно на этот процесс. Я хочу, что бы Вы запомнили этот факт!

В одном из исследований был поставлен эксперимент, детям с изначально одинаковой массой тела давали одинаковое количество калорий, и они набирали совершенно разный вес. При прочих равных условиях однояйцовые близнецы набирали одинаковый вес, а, будучи на диете, одинаково сбрасывали вес.

Всему этому мы видим подтверждение в реальной жизни. Есть такие люди, которые едят довольно много, но у них длительное время, (а у небольшого количества людей в течение всей жизни) не развивается ожирение. Эти счастливчики едят много, но остаются стройными. Считается, что у них, напротив, усилен обмен веществ, и лишние калории, поступившие с пищей, «сгорают». Можно позавидовать?

Когда лишние килограммы никак не хотят сбрасываться, многие винят во всём свой замедленный обмен веществ.

А зря. На самом деле, такое представление не совсем верно. Если у Вас медленный метаболизм (обмен веществ), это совсем не значит, что Вам суждено быть полным.

Если говорить на понятном языке, то обмен веществ - это интенсивность, с которой организм расходует питательные вещества, содержащиеся в еде, превращая их в энергию (калории). Так, человек с быстрым обменом веществ, расходует поступаю-

щие калории быстрее и, следовательно, в некоторой степени может быть меньше подвержен излишнему весу.

Основным фактором, определяющим Ваш метаболизм, является Ваше телосложение. Чем больше мышечная масса, тем быстрее будет расход энергии, то есть метаболизм. Вот почему у мужчин он, в среднем, на 10-20% выше, чем у женщин. Наследственность и гормоны являются важными факторами, определяющими ваш обмен веществ. Психика человека, стрессы, диеты, упражнения и лекарства также могут оказывать существенное влияние на изменение обмена веществ. Я уже не говорю о некоторых эндокринологических заболеваниях.

Наблюдения показали, что обмен веществ определяется уже при рождении человека. Но, если у Вас от природы медленный обмен веществ, это ещё не значит, что Вам суждено быть полным!

Итак, приходится признать, что наследственная природа у ожирения все же имеется. Если часть Ваших близких родственников имеет проблемы с лишним весом, то есть вероятность, что их будете иметь и Вы. И это вполне объяснимый факт, так как Вы можете иметь схожее строение пищеварительной системы, определенные особенности обмена веществ и уровень работы эндокринных желез. Но означает ли, что это – приговор?

Часто, мои пациенты считают, что раз у них в роду многие страдают ожирением, значит, и их ждет та же судьба. Они говорят мне: «Доктор, может быть все это бесполезно? Ведь у нас в семье все толстые, значит, и мне от этого не избавиться!».

На это я им отвечаю, что я тоже с детства был толстым, да еще каким, и у меня тоже выраженная наследственность. Но я разобрался в причинах ожирения, нашел механизм нормализации веса, добился полного выздоровления и теперь только слежу за собой. Выполняю несколько необременительных правил, и мой вес не растет. Более того, уже многие мои пациенты с отягощенной наследственностью после снижения веса прекрасно удерживают полученный результат. Значит с природой можно поспорить! Для этого надо просто понять и принять для себя одну истину. Мы - другие!

И определяется это не полнотой, с которой легко справиться. Определяется это, генетическими особенностями нашего организма. Это так же, как быть человеком другой расы. Назовите это, как хотите, кастой, кланом. Мне больше нравится слово семья. Семья людей, имеющих сходные генетические особенности организма. Возможно, даже у нас был один очень далекий предок.

При этом неважно, похудели Вы, как, например, я или еще продолжаете борьбу с лишним весом. Мы с Вами едины уже от рождения!

Может быть, Вас удивляет то, о чем я говорю, и Вы раньше никогда не задумывались об этом. Сейчас многими людьми, и даже врачами ожирение воспринимается, скорее, как плод человеческой распушенности и лени, чем конкретное генетически обусловленное, заболевание обмена веществ. Ведь чаще всего врач просто ограничивается советом похудеть, а на вопрос, как это сделать, советует меньше есть и больше двигаться. Хороший совет, но толку от него маловато. Вам советуют «бежать от инфаркта», в то время когда Вам трудно даже завязать шнурки на ботинках.

Но то, что я Вам хочу сказать дальше, еще больше изумит Вас.

Я утверждаю с полной ответственностью, что та генетическая особенность, которая объединяет всех нас, это не наказание, а великий дар, которым люди долгие годы просто не могли воспользоваться. Что, удивил!?

Дело в том, что все мы жили и живем по законам жизни, придуманной для обычных людей. Следует принять то, что это не наша жизнь и не наши правила и традиции. Следуя им, мы неизбежно обрекаем себя на нарушение баланса обмена веществ, лишь одним из проявлений которого является избыточный вес. Мы страдаем от этого веса, массы сопутствующих заболеваний не понимая, почему это происходит. И только когда осознаешь себя членом другого сообщества, другой семьи, – все встает на свои места.

Теперь давайте вернемся к тому, о чем я рассказал и просил запомнить Вас еще в самом начале этой главы. Всех нас объединяет одно генетически заложенное свойство, которое я не побоялся назвать даром. У всех нас замедлен обмен веществ.

«Что же в этом хорошего?», - скажите Вы.

Наблюдения показали, что обмен веществ определяется при рождении человека. Но если у Вас от природы медленный обмен веществ, это ещё не значит, что Вам суждено быть полным! Конечно, можно пойти самым простым классическим путем - сбрасывать вес, увеличивая мышечную массу и одновременно воздействуя на организм с целью ускорения метаболизма, не дать ему «успокоиться» - это возможно. Такую стратегию в лечении ожирения по старинке используют большинство врачей-диетологов. Но в этом случае Вам всю жизнь придется «бежать от веса», и стоит Вам хоть на секунду «остановиться» как вес начнет стремительно расти. И примеров тому не мало.

Я предлагаю другой путь. Ограничить поступления питательных веществ до уровня своего замедленного метаболизма. При этом Вам не придется все время держать себя в тонусе, и все постепенно встанет на свои места.

Ведь у каждого из людей существуют собственные «жизненные часы». У одних они идут очень быстро, и они стремительно проживают свою жизнь, у других очень медленно. Вы слышали о синдроме эмоционального выгорания, когда работа приводит к возникновению эмоциональной опустошенности, физической и умственной усталости? Вам знакомо такое выражение – «сгорел на работе»? Вы никогда не удивлялись неожиданной безвременной смерти еще нестарых активных людей?

Просто их «часы жизни» шли намного быстрее чем у обычных людей, а следовательно, и обмен веществ у них был намного выше.

У нас с Вами все наоборот. Наши «часы» идут медленно, и если нам удастся в своей жизни следовать ритму этих «часов», жить по законам их времени, мы не только навсегда похудеем и сможем легко удерживать нормальный вес, мы намного увеличим свою продолжительность жизни по сравнению с обычными людьми. Я бы даже назвал это своеобразной философией здорового образа жизни всех потенциальных и явных толстяков.

Готовы ли Вы к этому? Согласны ли Вы отказаться от привычного, устоявшегося образа жизни в обмен на здоровье и долголетие? Впрочем, кто сказал, что Ваша жизнь от этого будет хуже?!

Мне часто задают вопрос: «Что же, доктор, мне теперь всю жизнь придется соблюдать диету?».

Хочу сразу подчеркнуть, - это не диета в традиционном понимании данного термина, так как никаких жестких запретов у Вас не будет. Это просто принятый во всем мире здоровый образ жизни с минимальными правилами сочетания продуктов.

Конечно, можно вообще ни о чем и не вспоминать, но тогда очень большая вероятность, что весь результат в перестройке обмена веществ, которого мы вместе с та-

ким трудом добились, будет утерян. Ваш вес снова начнет нарастать, и не потому, что кому-то так хочется, а потому, что такова генетическая настройка Вашего организма.

Недавние исследования израильских ученых косвенно подтверждают мои слова. Можно даже сказать, что они позволяют несколько пересмотреть существовавшие ранее представления о «здоровом весе». По их данным, лишние (в пределах разумного!) килограммы не только не вредят здоровью, но и продлевают жизнь!

Новое исследование, которое было проведено врачами иерусалимской больницы совместно с Американским институтом здравоохранения, показало: несмотря на то, что уровень ВМІ 25-27 уже считается признаком лишних килограммов, его обладатели живут дольше тех, чей вес находится в норме!

Начиная с 1963 года, ученые наблюдали за медицинскими показателями 10232 израильских мужчин в различной «весовой категории». Выяснилось, что 48% людей, чей ВМІ находился в рамках от 25 до 27, «перешли» 80-летний рубеж, а 26% дожили до 85 лет. Эти показатели даже лучше, чем у тех, кто следит за нормальным весом с помощью диет и спортивного стиля жизни. Среди тех, чей уровень ВМІ был выше (от 27 до 30), до 80 лет дожили 45% мужчин, до 85 – 23%.

Вместе с тем, израильские и американские врачи продолжают настаивать на том, что лица с ВМІ выше 30 относятся к группе риска. Именно в этой категории смертность наиболее высока.

Ученые из Вашингтонского университета (Сент-Луис, США) обнаружили, что прием низкокалорийной сбалансированной пищи приводит к снижению концентрации гормона щитовидной железы Т3. Этот гормон отвечает за температуру тела, обмен веществ в клетках, и влияет на образование свободных радикалов. Все эти факторы считаются важными показателями старения. Низкокалорийная диета также снижает содержание медиатора воспаления фактора некроза опухоли (ФНО) - альфа. Автор работы Luigi Fontana и его коллеги считают, что одновременное снижение концентрации Т3 и ФНО может замедлять процесс старения.

Как только Вы сможете, преодолев привычный стереотип жизни, ограничить поступление питательных веществ до нормы именно Вашего обмена и даже несколько ниже, Ваш организм тут же начнет более экономно тратить энергию, и обмен веществ придет к идеальному балансу. Жизнь пойдет по базовому генетически предрасположенному, замедленному сценарию. Причем, заметить это уменьшение расхода энергии внешне будет довольно трудно. Это может проявляться лишь в небольшом уменьшении температуры тела. Иногда всего на пару градусов.

Мне порой приходится слышать от моих пациентов, что у них вдруг начали мерзнуть руки и ноги, причем, даже летом, в жару. Или если раньше человек постоянно потел, то теперь он этого не чувствует.

Даже порой испытывая голод, Вы полностью застрахованы от любых нарушений, которые могут при этом проявляться у обычных людей.

Вы можете смело ограничить свой рацион до 1500 и даже 1000 К.кал в сутки и, при этом, будете чувствовать себя прекрасно. Я это говорю так уверенно потому, что сам давно стараюсь не превышать этого количества пищи, хотя трачу много энергии на постоянные консультации, чтение лекций и регулярные силовые нагрузки в спортзале.

Все это можно назвать гипотезой, требующей дальнейшего изучения и осмысления, а можно просто посмеяться над этим. Каждый решает это для себя сам. Но, что бы Вы ни решили, знайте – мы с Вами уже от рождения одна команда, одна семья!

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БАДАХ.

Мне часто задают вопрос о моем отношении к так называемым БАДам. Просят дать оценку тому или иному препарату. Скажу честно. Их стало так много, что очень многие из них я даже никогда не встречал.

Часть из них зарегистрирована в качестве лекарственных форм и успешно используется для лечебных целей (например, витамины – «Мильгама», или травы – «Эссенциале»). Однако, другая (наибольшая) их группа представлена непосредственно в форме разнообразных биологически активных добавок (БАД), отношение к которым у ученых и практикующих врачей неоднозначно. Упрощенный режим регистрации, отсутствие необходимости проведения клинических испытаний, невозможность контролировать побочные эффекты и ряд других моментов представляют лишь неполный перечень «болевых» точек. Дошло до того, что некоторые фирмы, что бы упростить поступление своих лекарственных препаратов в аптечную сеть, регистрируют их как добавки.

Еще несколько лет назад так называемые БАДы приобрели в нашей стране невероятную популярность. Я помню время, когда многие скупали их коробками. При этом не важно, сколько они стоили - десятки рублей или сотни долларов, люди приобретали надежду на чудесное исцеление, а на нее не жалко ни сил, ни времени, ни уж тем более денег. А если есть спрос, то будет и предложение. И ряды БАДов ширились день ото дня. Уже в 2004 году только официально было зарегистрировано более 4500 добавок, а уж сколько крутилось на рынке нелегально - никто не считал. И все они, конечно, были сделаны из натуральных целебных трав, произрастающих в чистейших горных районах Китая.

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

Тем временем, официальные российские власти спохватились и начали наконец-то интересоваться, чем же так усиленно пичкают не в меру доверчивых граждан. И выяснилось, что все далеко не так спокойно в «БАДском королевстве», что некоторые добавки не только не приносят пользу, но и ощутимо вредят здоровью людей. Об этом стали активно писать в прессе и рассказывать по телевидению. Ну и как водится, наш доверчивый народ сразу начал проявлять бдительность. На смену ликования пришло полное недоверие и отрицание. Дошло до того, что само слово – БАД приобрело некий нарицательный характер. Стало синонимом слова – обман, пустышка, отравка.

И действительно, немало добавок, оказались просто наборами сушеной травы. А некоторые БАДы даже содержали самые настоящие наркотики вызывающие стойкую зависимость. Сколько их тогда было снято с реализации. Много нарушений бы-

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

Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко в своем комментарии в «Российской газете» однозначно дал понять - БАДы не лекарство, и как лечебное средство, они не могут быть использованы нигде и никогда. Народу доходчиво объяснили: добавки - это не медикаменты, а просто комбинация витаминов и минералов, которых организм зачастую не добывает из обычной пищи.

Он подчеркнул, что речь не идет об искоренении БАДов. Изготовленные с соблюдением всех технологий, правильно сохраненные, грамотно рекомендованные потребителю, они бесспорно приносят определенную пользу. Но это не лекарства, а пищевые продукты, которые должны лишь корректировать недостатки пищевого рациона современного человека.

В современном мире большинство продуктов питания претерпевают жесткую обработку, подвергаются консервации, термическому воздействию, длительному хранению, перевозкам, что негативно сказывается на их качестве и содержании в них биологически активных веществ. В связи с этим, сегодня все чаще поднимается вопрос необходимости дополнительного обогащения пищевых продуктов и в целом рациона питания жизненно важными микронутриентами, биологически активными веществами.

БАДы поставляют в организм те компоненты, которые нам необходимы и которые обычное питание в достаточном количестве обеспечить не в состоянии. Потому они есть, и их наверняка будет больше. Но они обязательно должны соответствовать своему назначению, всем гигиеническим нормативам. Как же отличить, что действительно полезно, а что может нанести организму непоправимый вред?

Наверное, при покупке любого нового неизвестного препарата надо, прежде всего, обращать внимание на рекламу. Если «очередное чудо» усиленно рекламируют, тем более на телевидении, значит, это очередной обман, и покупать его нельзя! Но впрочем, если говорить серьезно, никогда не доверяйте пусть красивому, но ничего не говорящему Вам названию. Если уж Вы берете на себя ответственность и без консультации с врачом приобретаете какой-либо препарат, то, как минимум, Вы должны представлять себе механизм его действия. Знать показания и противопоказания. Как говорится в одном старом анекдоте: «Не все йогурты одинаково полезны»!

Хочется, как пример привести состав одного усиленно рекламируемого препарата для похудения во сне. Давайте вместе попытаемся с научной точки зрения разобрать практическую эффективность его компонентов. Напомню только, что этот препарат рекомендуется принимать на ночь!

1. Гарциния камбоджийская является источником гидроксисимонной кислоты, которая замедляет превращение избыточных углеводов в жировые отложения и подавляет аппетит.

Даже если принять эти слова на веру возникает невольный вопрос: «Зачем подавлять аппетит ночью?» Ведь если кто то и просыпается по ночам в поисках холодильника, что в этом плохого? Ведь, по сути, по ночам организм человека испытывает своеобразную голодовку протяженностью до 12 – 14 часов! В результате выделяется фер-

мент липопротеинлипаза которая способствует тому что все съеденные на завтрак жиры отложатся в подкожно жировую клетчатку.

2. Хитозан эффективно связывает жиры и способствует их выведению из организма. Это действительно так! Но количество этого самого хитозана в одной – двух капсулах добавки настолько мало, что даже трудно представить количество жира который он может связать! Хитозан оказывает заметное действие только при применении в гораздо больших объемах и даже при этом он способен связывать около 30% поступающих в кишечник жиров.

3. Линолевая кислота подавляет механизм образования подкожного жира, стимулирует термогенез (сжигание жиров).

Как я уже упоминал в самом начале, жир может сгорать только в митохондриях мышечных клеток при определенной, строго дозированной, физической нагрузке!

4. L-карнитин транспортирует жиры в клеточные митохондрии, где происходит их переработка в энергию.

Это правда. Но для этого дозировка L- Карнитина должна быть не менее 1000 – 1500 ед. и к тому же возникает невольный вопрос, кто будет выполнять серьезную и продолжительную аэробную нагрузку по ночам? Если только «лунатики»!?

5. Экстракт сенны улучшает пищеварение, усиливает двигательную активность толстого кишечника, оказывает легкое слабительное действие.

Пусть даже легкое слабительное действие, но ночью! По-моему этот пункт даже в комментариях не нуждается!

6. Экстракт Melissa лекарственной стимулирует пищеварение, обладает спазмолитической активностью, оказывает успокаивающее действие.

Зачем стимулировать пищеварение ночью, когда организм должен отдыхать?!

7. Пиколинат хрома поддерживает нормальный физиологический уровень глюкозы в крови, что в свою очередь способствует подавлению тяги к сладкому и естественному снижению веса.

Это действительно так, но только у тех людей у кого нарушена толерантность к инсулину, гормону который и регулирует уровень сахара в крови. А если с этой толерантностью все в порядке зачем вводить в организм лишний хром? В крайнем случае, его можно принимать и днем в виде отдельной пищевой добавки.

8. Витамины группы В, Е, цинк участвуют в обмене белков, жиров и углеводов.

То, что витамины необходимы каждому из нас и особенно людям, ограничивающим свой рацион питания, каждый теперь уже знает. Все они, безусловно, важны для нормального функционирования организма. Каждый витамин определенным образом влияет на обмен веществ, но при этом действие многих витаминов взаимосвязано. Постоянный прием одного витамина приводит к дефициту другого. Так, прием витамина В1 ускоряет потерю других витаминов группы В. Очевидно, что витаминами группы В эта закономерность не ограничивается.

Вы конечно помните, что витамины не действуют поодиночке, они работают командой! Выступая в качестве биокатализаторов и регуляторов обменных процессов, они действуют через систему ферментов и гормонов, которые, в свою очередь, состоят из белков. Недостаток одного из компонентов этой сбалансированной системы приведет к бесполезности всех остальных элементов. Витамины – это вещества, вступающие во взаимодействие с белками, поэтому их надо принимать одновременно с белковой пищей для наилучшего усвоения и функционирования!

Вывод - ни один компонент этой добавки, не оказывает ни какого влияния на процесс похудения! Бесполезная трата денег, но главное – очередное разочарование и формирование чувства обреченности.

Несмотря на значительные успехи в современной медицине, направленные на коррекцию выявленных метаболических нарушений, до сих пор остается спорным вопрос приоритета использования биологически активных добавок (БАД) к пище в комплексной терапии ожирения. Правильно дополненные в рационы питания БАДы, должны в совокупности влиять на основные патогенетические механизмы возникновения и развития ожирения, с учетом развивающейся сопутствующей патологии. Использование БАД в профилактическом и лечебном питании обусловлено, в первую очередь, возможностью достаточно легко и быстро, не повышая общей калорийности пищевого рациона, ликвидировать дефицит минорных нутриентов, потребность в которых только возрастает в процессе лечения ожирения.

Что же касается непосредственно вопроса тактики лечебных мероприятий, то я смею утверждать, что невозможно сохранить биологическую полноценность ограниченного рациона питания без дополнительного обогащения его необходимыми микронутриентами!

Конечно, при ожирении, как может быть, ни при каком другом заболевании, система грамотно и индивидуально подобранного рациона питания является одним из основных методов лечения. Однако, ведь любая ограничительная диета - это, прежде всего, недостаток витаминов, минералов и других веществ в пище, а потребности организма в них остаются прежними и даже возрастают. Поэтому при любом курсе похудения необходимо принимать витаминные комплексы, другие добавки, и, конечно, желательнее это делать под контролем врача. Ведь некоторые витамины, особенно аскорбиновая кислота и витамины группы В, играют особую роль в нормализации липидного обмена. Они непосредственно участвуют в процессе окисления жиров.

Но об эффективности БАДов можно говорить, лишь при грамотно спланированном режиме питания. Эти средства могут только способствовать улучшению конечного результата, но не существует ни лекарственных препаратов, ни БАДов, которые без соответствующей коррекции питания достоверно сдерживали бы нарастание веса у лиц склонных к полноте!

Совместное исследование, проведенное бизнес-школой Вартон\Wharton School of Business и Университетом Пенсильвании\University of Pennsylvania School of Medicine показало, что пищевые добавки и таблетки, предназначенные для борьбы с лишним весом, при самостоятельном, бесконтрольном употреблении оказывают совершенно противоположный эффект. Даже если эти препараты действительно эффективны, принимающие их люди часто не худеют.

Причина заключается в том, что желающие похудеть больше надеются на изделия фармацевтов, чем на себя. В частности, они не отказываются от вредных привычек в еде, не начинают заниматься спортом и т.д. Более того, люди, начавшие употреблять

подобные снадобья, менее ответственно подходят к решению проблемы самоконтроля.

Авторы исследования утверждают, что частично в этом повинны производители чудо-таблеток, которые помещают в рекламе и на упаковках своих изделий заявления, что чтобы похудеть, достаточно лишь употреблять их продукцию. При этом, потребители как правило выбирают таблетки для похудения не на основе каких-то объективных научных критериев, а на основе своей личной веры в эффективность этих препаратов. То есть чем активнее реклама, тем больше продажа. Закон рынка.

Главная трудность состоит в том, что огромное количество современных препаратов, представленных на прилавках аптек, вызывает сомнения в их правильном подборе даже у опытных врачей.

Все БАДы предназначены для регуляций различных функций организма. Механизмы этого действия у них сильно отличаются, но принцип в большинстве случаев остается один – физиологическое необходимое насыщение организма микронутриентами. Однако, часто врачами не учитывается тот факт, что у разных людей разная потребность в этих веществах и разная способность к их восприятию. Это может зависеть и от возраста, и от полноценности питания, и даже от времени года. Поэтому необходим детальный подбор БАДов по критерию их соответствия требованиям организма больного. Индивидуальный подбор дозировок является важнейшим моментом в повышении эффективности коррекции состояния здоровья.

Современная диетология, как никогда раньше, нуждается в выработке единой, обоснованной концепции применения биологически активных добавок.

Можно без преувеличения сказать, что лекарства и нелекарственные средства, в разных количествах и соотношениях содержащие аминокислоты и пептиды, витамины и витаминоподобные вещества, коферменты и микроэлементы, сейчас активно применяются во всех областях медицины и по любому поводу. Такая популярность, очевидно, может объясняться как их эффективностью при лечении разнообразных патологических состояний, так и относительной безвредностью. Это сочетание факторов приводит к тому, что врачу легче назначить тот или иной препарат «на всякий случай», чем разбираться в целесообразности такого назначения. В результате, из-за бездумного применения, из-за отсутствия методологической базы, страдает эффективность лечения, что в свою очередь часто порождает сомнение в его принципиальной результативности.

Такие препараты, как коэнзим Q10, карнитин, витамины группы В и многие другие вещества широко используются в современной медицине, хотя рациональные основы для их применения ещё плохо разработаны. Эти препараты применяются хаотично, без достаточных знаний об их возможностях, особенностях их взаимодействия, без планирования стратегии лечения с позиций целесообразности.

У лечащего врача должно быть ясное представление о том, какие механизмы лежат в основе воздействия каждого препарата, и какие больные нуждаются в нем именно на конкретном этапе лечения. Часто врачи пытаются самостоятельно решать эти проблемы, как правило, основываясь только на личном опыте. Но, к сожалению, его не всегда бывает достаточно для принятия правильного решения.

Некоторые публичные выступления известных врачей в пользу тех или иных новых средств похудения, наглядно демонстрируют то, что финансовая выгода для кое-кого значит уже больше профессиональной честности. Но, слава Богу, таких слу-

чаев пока еще не очень много. Большинство наших врачей сохраняют профессиональную честность и не опускаются до рекламы сомнительных средств.

В своей практике я всегда руководствуюсь обоснованной необходимостью применения того или иного препарата и всегда стараюсь подробно объяснить своим пациентам механизм его действия и преследуемые цели на разных стадиях прохождения методики. И хотя само слово БАД способно вселить недоверие и настороженность, но ведь, по сути, к тем же БАДам можно отнести и витамины, и микроэлементы и аминокислоты, без которых человеческий организм существовать не в состоянии.

Необходимо, чтобы пациент уяснил разницу между неизвестной заморской смесью трав в красивой дорогой упаковке и конкретным препаратом, действие которого давно изучено и апробировано. Чтобы он понял, что не существует «таблеток от ожирения» или «сжигающих» жиры, но что в то же время некоторые препараты, просто необходимы организму в тяжелый для него период перестройки.

Отдельно хочется сказать о необходимости с особенной осторожностью подходить к таким методам похудения, как использование слабительных или мочегонных средств.

Необоснованное применение таких препаратов, стимулирующих выделение жидкости из организма для «ускорения процесса похудения», может, в конечном итоге, вызвать снижение способности усваивать пищу, содержащиеся в ней витамины и минеральные вещества, привести к дисбалансу работы кишечника и общему обезвоживанию организма.

Увы, добавки, которые принимают американцы и японцы, зачастую сильно отличаться от тех, что стоят на полках в российских аптеках. По неофициальным данным, сегодня число не только бесполезных, но и опасных для здоровья, БАДов достигает 50% от всего рынка добавок. Большинство сомнительных биодобавок производятся в Китае и Таиланде, и предназначены они, к сожалению, именно для борьбы с лишним весом. По крайней мере, именно так указывают на этикетках их производители.

Восточная, и в частности китайская, медицина сейчас очень популярна во всем мире. Кроме иглорефлексотерапии, прижиганий и травяных чаев для похудения, входят в моду различные комбинированные препараты и биодобавки с причудливыми названиями. Они продаются в аптеках, активно навязываются по телевидению, широко представлены в сети Интернет. И, как ни странно, желающие провести на себе эксперимент, находятся.

Между тем установлено, что несколько из этих препаратов содержали фенфлюрамин — вещество, не только подавляющее аппетит, но и нарушающее функции печени, а посему запрещенное к применению. Употребление этих средств вызывает серьезные нарушения работы печени, щитовидной железы и других жизненно важных органов.

Взять, к примеру, так популярные у нас «чудо-капсулы» для похудения. Проведенные экспертизы обнаружили в них сильнодействующие наркотические и психотропные вещества, хотя продавцы продолжают заявлять, что в этих препаратах ни диуретиков, ни психотропных веществ нет и в помине. К тому же, многие «сжигатели жира» устраняют вовсе не жир, а способствуют усиленному мочеотделению, то есть активно выводят из организма воду. И сброшенные за месяц 5—6 килограммов возвращаются к Вам, как только Вы перестаете принимать препарат. Только вдобавок к этому еще прибавляются проблемы с почками и обменом веществ. Так что

сжигаете Вы, скорее всего, не жир, а прожигаете свое здоровье. Однако, вера во всемогущество восточной народной медицины еще очень сильна, и соблазн вогнать фигуру в «золотое сечение» с помощью чудесных средств велик особенно у женщин.

Конечно, не стоит валить все в одну кучу. На российском рынке есть БАДы, которые действительно полезны, а в некоторых случаях и незаменимы. Только вот неясно, как отделить хорошее от плохого. Если доверять нельзя ни рекомендации врача, ни надписи на упаковке, ни регистрации, то, может, вообще от греха подальше отказаться от всех БАДов?

Именно такая логика меня и пугает. На рынке биологических добавок нет порядка. От этого страдают, прежде всего, добросовестные производители. А они ведь есть! Просто меньше афишируют свою деятельность. Меньше навязчивой и многообещающей рекламы и больше реальной пользы. Если Вы хотите в этом разобраться, то обращайтесь внимание не на яркое название, а на страну изготовления и международный уровень классификации, присвоенный заводу производителю (стандарт GMP).

Вот общие правила применения биодобавок.

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

Для того что бы как-то систематизировать все данные о медицинских препаратах используемых при лечении ожирения, о многих из которых я уже упоминал на страницах этой книги я решил дать им повторно краткую характеристику в отдельной главе.

ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПОДДЕРЖКА.

Эту тему я оставил под конец, потому что любые медицинские препараты – это только подспорье в святом деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью нельзя. Когда реклама обещает, что препарат все сделает за Вас без ограничений в еде и физической нагрузки, да еще и без ущерба для здоровья - не верьте!

Фарм. препараты способствующие избавлению от ненавистных килограмм то ругают, то превозносят. Ни то, ни другое не справедливо. Несмотря на серьезные побочные действия, эти препараты многим помогли при лечении тяжелых степеней ожирения, представляющих угрозу для жизни.

Я часто замечаю, что многие мои пациенты с большой осторожностью относятся ко всем назначаемым мною препаратам и биологический активным добавкам. В то

же время почти все они вынуждены принимать различные сильные лекарства в связи с такими последствиями ожирения как повышенное А\Д или сахарный диабет. Многие очень настороженно относятся только к самому названию – БАД.

Повторю еще раз и хочу, что бы Вы это запомнили – нет лекарства от ожирения!

Ни один препарат сам по себе не способен так повлиять на обмен веществ, что бы навсегда избавить Вас от ненавистных излишков жира.

В то же время я утверждаю, что невозможно уменьшить объем потребляемой пищи при одновременном сохранении пищевой ценности рациона без активного использования биологической активных добавок. Но для того, что бы ориентироваться в их многообразии нужно как минимум представлять себе механизм их действия и цели, которые мы добиваемся, вводя их в свой рацион. Все эти препараты выполняют конкретную задачу на определенных этапах прохождения методики. О некоторых из них, используемых мною наиболее часто, я и хочу Вам рассказать.

Действие этих препаратов - делает методику легко переносимой и не мучительной, «отучают» от сладкого, умеряют аппетит, спасают от вечерне-ночного обжорства, улучшают энергетику организма:

1. В силу своей жизненно важной роли в процессе метаболизма, печень особенно подвержена вредному воздействию различных токсических компонентов. Особенно важно поддержать печень во время похудения, так как при быстром снижении жировой массы, в кровь поступает дополнительное количество токсичных метаболитов. Требуется усиленная работа этого органа для выведения продуктов распада жиров. Вообще при любом способе похудения на этот орган ложится колоссальная нагрузка. Печень является самым крупным и одним из самых сложных органов человека, первая линия обороны, ключевое звено системы детоксикации, мощный фильтр, очищающий кровь от вредных веществ. Каждую минуту печень фильтрует примерно литр крови! Для сохранения здоровья организма жизненно важно поддерживать сохранность клеток печени. В этой связи необходимо с первых же дней предпринять меры для подготовки и защиты этого органа. Следует по возможности еще до проведения методики начать курс приема препаратов – гепатопротекторов, таких как, например «**Liver Pro**» компании Santegra®, защищающих клетки печени. Это просто жизненно необходимо тем пациентам, которые имеют хронические заболевания печени или в свое время переболели вирусным гепатитом. Для людей, чей возраст приближается к 40, это тоже является обязательным условием.
2. Следующий этап очистки организма направлен на борьбу с изменениями вызванными естественным процессом старения, стрессами, жизненными неурядицами. Нерациональное питание, вредные привычки, недостаток сна ухудшают состояние нашего здоровья. На этом этапе целесообразно использовать - **Red Clover Forte** (продукт компании Santegra®) сбор целебных трав, способствующий дополнительному очищению организма, выведению токсинов уже из крови и клеток. Этот препарат так же завершает этапы очистки печени, способствует нормализации ее работы. Улучшает работу кишечника, обменные процессы, укрепляет иммунную систему. Входящие в состав **Red Clover Forte** активные вещества способствуют дальнейшей детоксикации организма за счет повышения барьерной функции печени, слабительного, желчегонного, диуретиче-

ского действия. Обладают антиоксидантным, антибактериальным и противовоспалительным свойствами.

- Сахар всегда был необходим человеку для выживания. Мозг питается только сахаром в форме глюкозы; весь организм предпочитает сахар в качестве источника энергии. Даже маленькие дети предпочитают сладкий вкус любому другому. Почему же человека порой так неудержимо тянет на сладкое? Давно замечено, что некоторым людям свойственна ненормальная тяга к сладкому. Этому есть образное название – углеводная жажда. Сахар необходим организму. Но порой не в таких количествах как мы его употребляем. Есть одно простое правило. Если Вам постоянно чего-то хочется, значит, Вашему организму этого не хватает. Для того что бы это понять постараюсь кратко рассказать как преобразуется сахар (глюкоза) у нас в организме. Существуют два пути расщепления глюкозы (сахара): гликолиз и пентозофосфатный путь. Для простоты понимания скажу только, что если гликолиз играет важную роль в энергетическом обмене, то пентозофосфатный путь в конечном итоге приводит к образованию жиров. И как оказалось связано это с недостатком в организме ряда микроэлементов и, прежде всего – хрома. Недостаток именно этого элемента часто служит причиной сдвига процесса обмена углеводов именно на пентозофосфатный цикл. При этом человек вынужден употреблять больше сладкого, нервная система все равно недополучает сахаров, а большинство их перерабатывается и откладывается в жиры. Но стоит таким больным добавить в рацион препараты хрома, как буквально на глазах он забывает о «сладкой жизни». Поскольку концентрация хрома в большинстве видов продуктов слишком низка, чтобы оказывать влияние на концентрацию сахара в крови, многие диетологи рекомендуют, своим пациентам дополнять рацион добавками хрома. Позитивное влияние хрома на чувствительность к инсулину, играет ключевую роль при лечении депрессивных состояниях сопровождающихся патологической тягой к употреблению углеводов. Дополнительный прием хрома позитивно сказывается на патологических расстройствах аппетита, уменьшается тяга к углеводам, и нормализуется либидо. Добавки с хромом обычно хорошо переносятся и не вызывают побочных действий. Я рекомендую своим пациентам страдающим патологической тягой к углеводам или имеющим в анамнезе сахарный диабет принимать препараты хрома. Одним из последних разработок в этой области является продукт компании Santegra® – **Reglucol™**, в котором ключевым ингредиентом формулы является биоактивный хром (в виде натурального комплекса Chromium + GPM™) Это натуральная форма хрома, обладающая высокой биоусвояемостью. В производстве Chromium + GPM™ используется многоступенчатый процесс ферментации, в результате которого хром, дрожжи (*sacchromyces cerevisiae*) и пробиотики (*bifidobacterium bifidum* и *lactobacillus acidophilus*) образуют гликопротеиновые матрицы. В этом процессе хром из неорганической формы преобразуется в органическую, хелатную форму, что многократно увеличивает биодоступность этого важного микроэлемента.
- Кальций является наиболее распространенным минеральным веществом в организме человека. Он не только играет важнейшую роль в формировании костной ткани, но и входит в состав крови, клеточных и тканевых жидкостей. Этот мик-

роэлемент напрямую влияет на процессы мышечного сокращения а, следовательно, от него зависит вся двигательная активность человека. Он так же влияет на стимуляцию функций ряда ферментов и гормонов, участвующих в регуляции липидного обмена. Роль его заключается и в метаболической трансформации жиров. Его высокое содержание в организме ускоряет их «переваривание» клетками и не дает им накапливаться в жировой ткани. Оказалось, что повышенное количество кальция подавляет продукцию кальцитриола, что делает любую диету более эффективной. Известно, что снижение продукции кальцитриола повышает интенсивность утилизации жиров и снижает уровень липогенеза. Хотя кальций содержится во многих пищевых продуктах, обеспечение им организма является не простой задачей, так как он относится к трудно усваиваемым элементам. Так, например даже избыток насыщенных жиров препятствует всасыванию кальция в кишечнике. Ученые Гарвардского университета исследовали 45 000 пациентов и доказали, что никакой связи между богатой кальцием пищей и почечными камнями нет. И даже наоборот — натуральная богатая кальцием пища снижает риск образования камней. Но кальций, входящий в витаминные комплексы и пищевые добавки, этим свойством к сожалению не обладает. И только совсем недавно был создан новый препарат содержащий кальций - **Camosten™** –продукт компании Santegra®, который легко растворяется в воде и быстро усваивается организмом. Цитрат кальция, входящий в состав Camosten™ является одной из наиболее биодоступных форм кальция. Установлено, что применение цитрата кальция не приводит к нарушению биохимических показателей крови и не вызывает камнеобразования в почках. Преимущество этого продукта компании Santegra® состоит еще и в том, что он не содержит сахара, что позволяет рекомендовать его для больных сахарным диабетом и всех, кто придерживается принципов здорового питания и ограничивает ежедневное применение сахара. В этот препарат входит и магний, который тесно взаимодействует с кальцием, активизируя более 300 ферментов в организме человека. Важно помнить, что дефицит магния в рационе питания богатого кальцием обуславливает задержку кальция во всех тканях, что приводит к их обызвествлению. Достаточное поступление магния в организм просто необходимо для полноценного усвоения кальция, фосфора, натрия аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

5. Витамины. Сами по себе витамины ничего не создают. Они не являются «кирпичиками» в архитектуре клетки. Но жить без них невозможно. Витамины катализируют ключевые реакции обмена веществ, без витаминов эти процессы очень сильно тормозятся. В отсутствие или при нехватке этих веществ в организме происходят опасные изменения, выраженность которых напрямую зависит от степени недостатка витаминов. Технология получения витаминов и поливитаминных продуктов надежно отработана и гарантирует как высокую чистоту, так и хорошую сохранность, к тому же строго контролируемую. В настоящее время законодательство США требует обязательной сертификации производства по стандарту GMP только от производителей фармацевтических (лекарственных) препаратов. Сертификация производств БАД по стандарту GMP в США на настоящий момент осуществляется на строго добровольной основе. Таких производств БАД с подобным высочайшим уровнем сертификации на

сегодняшний день существуют менее десяти из почти тысячи, существующих на сегодняшний день. Типичным представителем такой компании выпускающей дорогие но высокоочищенные и максимально эффективные витаминно – минеральные комплексы является фирма «SANTEGRA» которая производит свою продукцию на одном из крупнейших предприятий США – «GARDEN STAYE NUTRITIONALS» Ее витаминный комплекс – «**Ultivit**» показал неплохие клинические результаты. Какой витаминный комплекс выбрать - решайте сами. Это зависит во многом от индивидуального восприятия и переносимости компонентов входящих в каждый из них, финансовых возможностей и доступности их приобретения. Я считаю, что прием любых витаминно-минеральных комплексов жесткое и необходимое условие для создания сбалансированного рациона питания

- б. Наряду с витаминами, необходимость которых, безусловно установлена, в липидном обмене участвуют вещества, которые занимают свое особое место в классификации и могут называться витаминоподобными соединениями или биофлавоноидами. Вы наверняка слышали это модное словечко. Наиболее важным среди них в нормализации липидного обмена и лечения ожирения является – карнитин. Сейчас, пожалуй, не встретишь ни одной биодобавки из разряда так называемых «жиросжигателей», в состав которой не входил бы **L-Карнитин**. Свойства, которые ему приписывают просто фантастические. Меня часто просят прокомментировать эту «чудо-добавку», ее влияние на «жиросжигание». Скажу сразу, никакого отношения к «сгоранию» жира L-Карнитин не имеет! Жиры сгорают только в митохондриях мышечных клеток при выполнении строго определенной физической нагрузки! Это важно понять и запомнить! Митохондрия – это персональная электростанция клетки, один из конечных пунктов метаболизма. Чем быстрее в митохондрию поставляется «топливо», тем быстрее происходит обмен веществ. Нет таблеток и препаратов способных сжигать жиры! Любые препараты и вещества могут носить только вспомогательную роль на разных этапах сложнейшего процесса нормализации липидного обмена и лечения ожирения. Уникальная особенность карнитина состоит в том, что он повышает проницаемость клеточных мембран для жирных кислот. Не усиливая при этом скорости распада жировой ткани, он повышает усвоение жира организмом на энергетические цели, помогает проникать жирам из крови через клеточные мембраны внутрь мышечных клеток, где они успешно сгорают с выделением энергии. Только таков механизм расхода жировой ткани! Замечательным свойством карнитина является его способность снижать содержание в организме холестерина и замедлять образование сосудистых атеросклеротических бляшек. Под его влиянием усиливается образование лецитина в печени, а поскольку лецитин «вымывает» из атеросклеротических бляшек холестерин, то можно говорить о том, что карнитин — это одно из немногих соединений, применение которых позволяет достичь активного долголетия. Кроме того L-карнитин способствует усилению детоксикационной функции печени, синтезу белка и гликогена, более активному расщеплению молочной и пировиноградной кислот, которые являются «токсинами усталости». Целесообразнее принимать карнитин за пол часа до любой аэробной физической нагруз-

ки. При этом жиры, поступая в мышечные клетки, сгорают там наиболее эффективно.

7. Коферменты - это кофакторы, от которых полностью зависит работа сравнительно крупных и сложных ферментов. Одним из самых «знаменитых» коферментов является **Q10 (убихинон)**. По молекулярной структуре он похож на витамин К. Сейчас этому веществу приписывают многие уникальные свойства, и может быть, поэтому он входит в состав почти всей элитной косметики. Кофермент Q10 является необходимым компонентом как минимум для трех митохондриальных ферментов, то есть оказывает прямое влияние на сгорание жиров в митохондриях мышечных клеток. Учитывая, так же то, что его дефицит обнаружен почти у половины больных, страдающих ожирением, его применение играет не малую роль в процессе лечения этого заболевания. Не маловажно и положительное влияние Q10 на кожу. Обычно у худеющих людей, тем более не молодого возраста кожа не достаточно эластична, что проявляется в образовании многочисленных морщин и кожных складок. Что бы не быть в конечном итоге похожим на «шарпея» надо заранее побеспокоиться о питании и нормализации состояния кожных покровов. Куэнзим Q10 является природным веществом, необходимым для выработки клеточной энергии, которая стимулирует работу клеток в глубоких слоях кожи. Он, участвует в обмене веществ, обеспечивает процесс регенерации в верхних слоях кожи, делая её более упругой и гладкой. Рекомендуются сочетанное наружное и внутреннее применение препаратов Q10, поскольку только при местном использовании Q10 затрагивает самые поверхностные ороговевшие слои кожи, а глубоко - лежащие живые слои оказываются недосягаемыми. Дополнительный прием Q10 особенно важен с учетом того факта, что под действием ограничения рациона питания содержание его в клетках кожи резко падает. Как результат растет количество перекисей липидов, нарушается структура кожи. Компания Santegra® предлагает высококачественный продукт – CoQ10, содержащий рекомендуемое количество коэнзима Q10 – 30 мг. Принимать Q10 следует во время еды, чтобы обеспечить его максимальное всасывание. Он растворим в жирах, и поэтому его всасывание значительно повышается, если его принимать вместе с пищей, содержащей жиры, особенно растительные масла (Омега 3).

8. **Моксонидин (Физиотенз)** Способность гипотензивного препарата Физиотенза (моксонидина) улучшать метаболические показатели, одновременно снижая артериальное, давление делает его препаратом выбора в лечение пациентов с артериальной гипертонией на фоне избыточного веса и с метаболическим синдромом. В многоцентровых клинических исследованиях, включавших почти 4500 пациентов, Физиотенз помимо гипотензивного эффекта способствовал достоверному снижению массы тела. Эффект Физиотенза зависел от степени ожирения пациентов - не было отмечено снижение веса у пациентов с нормальной массой тела, и, наоборот, у пациентов с 3 степенью ожирения эффект моксонидина был максимальным. Британские ученые доказали эти эффекты Физиотенза экспериментально. Оказалось, что моксонидин снижает потребление пищи и массу тела у генетически тучных гипертензивных крыс линии Zucker. Эти экспериментальные данные служат еще одним подтверждением наиболее

рационального выбора Физиотенза (моксонидина) в лечении пациентов с гипертонией на фоне избыточного веса.

9. **Гарциния камбоджийская** - *Garcinia cambodgia* - вечнозеленое дерево семейства зверобойных. В Южной Азии плоды гарцинии веками использовались в кулинарии. Считается, что добавление гарцинии делает пищу «более сытной и приносящей удовлетворение». В состав гарцинии камбоджийской входит гидроксимилимонная кислота (ГОЦ-цитрин), которая уменьшает образование в организме новых жиров, влияет на окисление жиров за счет усиления образования эндогенного карнитина и частично регулирует аппетит. Биохимический механизм этого процесса следующий: гидроксимилимонная кислота, имея близкую структуру с лимонной кислотой, образующейся в клетках нашего организма, угнетает активность фермента цитратлидазы и тем самым по конкурентному типу подавляет образование ацетил-КоА, что, в свою очередь, ограничивает дальнейший синтез жирных кислот через малонил-КоА. В то же время под действием ГОЦ-цитрина происходит активация фермента карнитинацилтрансферазы, благодаря чему активизируется образование карнитина и, соответственно, усиливается транспорт внутриклеточных жирных кислот в митохондрии и их окисление в этих субклеточных образованиях. Регулирующее влияние ГОЦ-цитрина на аппетит заключается в его опосредованном влиянии на активность нейронов гипоталамуса, отвечающих за чувство голода и сытости. Блокируя образование жирных кислот из углеводов, он поддерживает такую концентрацию глюкозы, при которой нейроны гипоталамуса не стимулируют аппетит. При обычной дозировке гарцинии камбоджийской аппетит подавляется на 43% на протяжении 6,5 часов и на 29% на протяжении 24 часов. Лучше принимать гарцинию за 30 минут до еды.
10. Последние десятилетия широко применяются для лечения ожирения лекарства, действие которых основано на коррекции серотонинового обмена (стимуляция высвобождения норадреналина и серотонина и ингибирование их обратного захвата). Влияние на серотониновый обмен оказывает успокаивающее действие и уменьшает аппетит, поэтому данные препараты значительно снижают гиперфагию (т.е. переедание). По химическому составу это дериваты амфетамина, фенфлурамин, дексфенфлурамин, фенилпропаноламин. По названиям это «Изолипан», «Минифаж», «Тримекс», «Диетрин». Идея снизить вес под воздействием на определенные рецепторы головного мозга не нова. Однако многие производимые ранее лекарства этой группы вызвали лекарственную зависимость и имели много побочных эффектов. Исключение составляет новый препарат «**МЕРИДИА MERIDIA**» (сибутрамин), разработанный немецкой фирмой «Кнолль АГ». Механизм действия этого препарата заключается в том, что он физиологично воздействует на специфическую область головного мозга, тем самым способствуя появлению чувства насыщения. Благодаря этому становится возможным снизить количество потребляемой пищи. Подавляется желание съесть что-нибудь сладкое или перекусить между приемами пищи. Это актуально только в первые несколько дней прохождения методики, во время которых организм адаптируется к новому режиму питания. Обычно я назначаю этот препарат в самом начале на очень короткий срок, не превышающий двух не-

дель, но очень часто многие мои пациенты перестают принимать его самостоятельно гораздо раньше. Это зависит от индивидуальных особенностей организма, его способности к адаптации. Хотя я часто использую этот препарат в своей практике, и на собственном опыте убедился в его эффективности и безвредности для организма, следует все же помнить, что «МЕРИДИА MERIDIA» это **лекарственный препарат**, а не пищевая добавка. У него есть определенные противопоказания. Его нельзя принимать самостоятельно! Для этого необходима консультация и назначение врача!

Применение перечисленных препаратов на разных этапах прохождения методики делает ограничения питания легко переносимыми и не мучительными. Они позволяют не только «сидеть» на низкокалорийных и ограничительных диетах, но так же уменьшают углеводную жажду, умеряют аппетит, улучшают и поправляют измененный обмен веществ организма. Но верить в то, что препараты для похудения все сделают за Вас без каких либо усилий с Вашей стороны так же наивно, как верить в вечную любовь или всеобщее равенство.

Я часто настоятельно рекомендую всем своим пациентам, после моих назначений, самостоятельно, изучить информацию о предлагаемых препаратах. При этом я подробно объясняю механизм действия каждого из них, и обосновываю необходимость в их применении.

Если же ориентироваться только по тому, что пишут на этикетках этих препаратов, может сложиться представление, что все они нам крайне необходимы.

Еще и еще раз хочу подчеркнуть, что любые препараты, используемые в процессе лечения ожирения, являются только необходимым дополнением к целому комплексу основных мер. БАДы - только подспорье в святом деле усовершенствования фигуры. Полагаться на них целиком и полностью не стоит. Когда реклама обещает, что препарат все сделает за вас без ограничений в еде и физической нагрузки, причем без ущерба для здоровья - не верьте!

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

ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА.

При соблюдении любой диеты, очень трудно воздержаться от сладкой пищи и сахара, особенно сладкоежкам. Поэтому, столь привычный для многих «полных» людей белый рафинированный сахар, часто предлагается заменить другими сладкими веществами, которые могут даже не усваиваться, но по вкусовым качествам вполне сходны с сахарами.

Все заменители сахара можно условно разделить на две группы: натуральные и синтетические. Первые {фруктоза, сорбит, ксилит} полностью усваиваются организмом и, как обычный сахар, обеспечивают человека энергией. Большинство синтетических заменителей {сахарин, цикламат, аспартам, ацесульфам калия, сукразит} энергетической ценности не имеют и не усваиваются. Но, вспомните, какой аппетит

у Вас разыгрывается каждый раз после того, как Вы выпиваете бутылку низкокалорийной колы или съедаете диетический шоколад.

Оказывается, почувствовав сладкий вкус, наш желудочно-кишечный тракт начинает готовиться к получению углеводов.

Наивный, он даже не предполагает, что вместо этого мы отправили в него ноль калорий. Организм в долгу не остается, и любой углевод, который попадает в желудок в течение суток, после этой «бандероли» вызывает небывалое чувство голода. Поэтому злоупотреблять сахарозаменителями не стоит.

Но держать про запас одну шоколадку на заменителе сахара все же имеет смысл. В минуты депрессии или отчаяния она как «громоотвод» поможет Вам не сорваться на запрещенные продукты.

К заменителям сахара относят вещества различной химической структуры:

- некоторые моносахариды (фруктоза) и дисахариды (лактоза);
- многоатомные спирты (ксилит, сорбит, маннит, глицерин);
- некоторые аминокислоты и их производные (глицин, аланин, аспартам);
- некоторые белки (монеллин, тауматин, цикломаты);
- производные о-сульфобензойной кислоты (сахарин) и др.

Сахарин.

Первым заменителем сахара стал сахарин. Сахарин (он же Sweet'n'Low, Sprinkle Sweet, Twin, Sweet 10 и др.) синтезировали немецкие ученые. В прошлом столетии из-за достаточно легкого производства сахарин пользовался огромной популярностью. Новоявленное вещество обладало одним удивительным качеством: оно было в 450 раз слаще сахара. Представляет по химической структуре о-сульфобензойную кислоту. При кипячении в водном растворе теряет сладкий вкус. Сахарин плохо растворяется в воде. Поэтому, обычно используют натриевую соль сахарина, так называемый сахарин - растворимый. Он выпускается в виде таблеток по 40 мг в упаковке по 100 штук. Сахарин остается самым популярным «химическим сахаром» в мире. Единственным требованием безопасности является соблюдение «допустимой дневной нормы».

Экспертный комитет Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по пищевым добавкам считает безопасным для человека потребление сахарина в количестве до 2,5 мг на кг массы в сутки. Рекомендуется употреблять не более 4 таблеток в сутки. Регулярное превышение этой нормы может быть чревато осложнениями, хотя ни один специалист не может уточнить, какими именно. Получены экспериментальные данные, позволяющие предположить, что сахарин в больших дозах может способствовать образованию опухолей.

Надо сказать, что сахарином вынуждена «подкармливаться» большая часть взрослого населения планеты. Даже те люди, которые никогда не заменяют сахар подсластителями, ежедневно получают довольно значительное количество этого вещества.

Дело в том, что сахарин очень широко используется в пищевой промышленности. Одним из ингредиентов мороженого, кремов, желатиновых десертов и прочих кондитерских изделий является пищевая добавка Е 954. Под этим незаметным и мало кому понятным псевдонимом скрывается сахарин.

В России самым распространенным «сахариновым» заменителем считается «Сукразит» израильской фирмы «Biscol». Он продается в упаковках по 300, 700 и 1200 таблеток. Также этот подсластитель выпускается в виде порошка, который очень хорошо подходит для кулинарных экспериментов. Ведь сахарин не разрушается при термической обработке, поэтому его можно использовать в кондитерских изделиях или добавлять в компоты и варенье. Однако хозяйки должны учитывать, что этот заменитель не является консервантом, как, например, обычный сахар. Поэтому все заготовки на основе «Сукразита» могут храниться не дольше трех недель.

Другой подсластитель – «Сукрадайт» – тоже пользуется огромным спросом в нашей стране. Каждая таблетка содержит 18 мг сахарина, а в качестве наполнителей, здесь используются лимонная кислота и обыкновенная пищевая сода. Не следует злоупотреблять этим заменителем: на чашку чая или кофе вполне достаточно одной-двух таблеток. Если положить больше, то напиток приобретет достаточно неприятный горьковатый привкус, становящийся все более выраженным по мере остывания.

Сукламат (цукли).

Вторым синтетическим заменителем сахара, стали цикламаты. Специалисты не рекомендуют использовать цикламаты беременным женщинам, детям и людям, страдающим почечной недостаточностью. Для всех остальных существует допустимая дневная доза этого подсластителя, которая соответствует 11 мг на 1 кг веса. Сукламат не разрушается в процессе приготовления пищи и не имеет привкуса.

Вкусовые качества цикламата ярче всего проявляются в смеси с другими заменителями, причем выгоднее всего их подчеркивает все тот же сахарин. Кроме того, цикламат скрадывает горьковатый вкус, который появляется при «передозировке» сахарина. Оптимальным соотношением этих двух веществ, считается 10:1, то есть на 20 мг цикламата, приходится 2 мг сахарина. Эта пропорция лежит в основе почти всех смешанных подсластителей, продающихся в нашей стране.

Самыми популярными из них считаются «Цукли» (Выпускается в виде таблеток и в жидком виде «Цюкли»). Одна таблетка содержит 6 мг сахарина натрия и 60 мг цикламата натрия. Препарат представляет собой комбинацию двух искусственных заменителей сахара. Он не имеет калорийности и не содержит углеводов.

Показания: ограничение приема углеводов при сахарном диабете, ожирении, сердечно - сосудистых заболеваниях, гипокалорийных диетах. Одна таблетка эквивалентна одной чайной ложке сахара. «Сусли», «Милфорд» и «Диамант», все они выпускаются в таблетированной форме, в упаковках по 650 или 1200 таблеток. «Милфорд» продается еще и в жидком виде: 1 чайная ложка такого раствора заменяет 4 столовые ложки сахара.

Однако, у этого синтетического сиропа есть один важный недостаток – он очень сложен для дозировки. Ошибка в несколько капель может существенно сказаться на конечном вкусе продукта. Поэтому, надежнее и проще пользоваться таблетками.

Побочное действие: цикламаты превращаются, под влиянием бактерий кишечника, в ядовитый циклогексиламин. Этот вид заменителей сахара запрещен к продаже в США, Канаде, Японии и других странах мира по причине небезопасности для здоровья. При его постоянном применении возможны также кожные аллергические реакции.

Противопоказанием является повышенная чувствительность к компонентам препарата.

Аспартам (шугафри).

Одним из самых популярных заменителей сахара считается аспартам.

Он представляет собой метилированный дипептид, состоящий из двух аминокислот - аспаргиновой и фенилаланиновой, которые в значительном количестве входят в состав обычной пищи. 1 г препарата содержит 4 ккал. Выпускается в виде таблеток по 18 мг. Сладкий вкус препарата исчезает при термической обработке.

Применяется в качестве подслащивающего средства при ожирении, осложненном сахарным диабетом.

Принимают по 2 таблетки (18—36 мг) на 1 стакан напитка. Максимальная суточная доза — 40 мг.

Однако, специалисты не отрицают вероятных осложнений, связанных с употреблением больших доз этого вещества. Из побочных эффектов наблюдается крапивница и другие аллергические реакции. Описаны случаи развития повышенного аппетита. Наверное, именно поэтому к нему очень подозрительно относятся во всех европейских государствах и запрещается подслащивать им адаптированное питание, предназначенное для детей младше четырех лет.

Врачи не рекомендуют аспартам и подросткам, однако, добиться исключения этого заменителя из их рациона очень сложно. Дело в том, что аспартам сравнительно хорошо растворим в воде. Это свойство нашло широкое применение в пищевой промышленности - этот заменитель используется сейчас почти во всех «облегченных» напитках.

Именно, благодаря ему, продаваемые напитки могут похвастаться минимальным содержанием калорий. Конечно же, умеренное количество такой «газировки» никакого вреда не принесет. Однако, ежедневно выпиваемые литры могут неблагоприятно отразиться на здоровье «водохлеба».

Особенно это актуально в отношении нагретых напитков: при повышенной температуре аспартам разрушается с выделением метанола, который является довольно агрессивным химическим веществом. После нагревания до температуры 40-50 градусов по Цельсию количество метанола в аспартаме повышается! Конечно, в одной банке Колы количество метанола мизерное, но если выпивать по 2-3 литра Колы в день и одновременно принимать другие пищевые продукты, содержащие аспартам, то ситуация может стать совсем не шуточной.

Проглоченный, метанол (метиловый или древесный спирт, убивший или ослепивший тысячи любителей некачественной выпивки) преобразуется в формальдегид, затем в муравьиную кислоту (яд красных муравьев).

Формальдегид - это вещество с резким запахом, канцероген класса А. Т.е. формальдегид по классификации относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой - смертельные яды! В малых дозах формальдегид является причиной развития неврологических заболеваний.

Надеюсь, теперь, вы понимаете, что надпись на бутылке колы «Пить охлажденной» - это не забота о ваших вкусовых ощущениях. Это жизненно важное предупреждение. Вдобавок тем, кто страдает фенилкетонурией (заболевание, сопровождающееся нарушением метаболизма фенилаланина), аспартам противопоказан. Фенила-

ланин, содержащийся в аспартаме, изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Доктор медицины Х.Д.Робертц (США), автор книги «Защита от болезни Альцгеймера» утверждает, что употребление аспартама во время беременности приводит к развитию врожденных дефектов мозга у ребенка, даже при употреблении аспартама в очень малых дозах.

Доктор медицины, профессор генетики Люис Элсас (США, университет Эмори), доказал, что фенилаланин скапливается в структурах головного мозга, вызывая умственную отсталость. По лабораторным данным, у животных развивались опухоли мозга, при этом фенилаланин превращался в ДХР, фактор роста опухоли мозга. Вот один из фактов, приведенных Л.Элсас: «Когда мы исследовали удаленную опухоль мозга, то обнаружили в ней высокое содержание аспартама».

Так, что злоупотреблять всевозможными «lights» не очень разумно.

На лимонадных этикетках аспартам обычно маскируется под аббревиатурой E951. Для здоровых взрослых определена допустимая суточная доза аспартама, которая равняется 30 мг на килограмм веса.

Чаще всего аспартам смешивают с «ацесульфамом-К», который относится к «молодому» поколению подсластителей. Считается, что вкусовой профиль такого тандема максимально приближен к натуральному сахару: «ацесульфам-К» отвечает за «мгновенную сладость», а аспартам обеспечивает длительное послевкусие. Именно поэтому смесь этих веществ лежит в основе большинства промышленных аналогов сахара. Самыми известными из них считаются: «NutraSweet», «Sweet time», «Candelel» и южнокорейский «Miwon». Все они продаются в таблетированной форме по 300 и 600 таблеток.

Аспартам противопоказан при гомозиготной фенилкетонурии, повышенной чувствительности к препарату. Его не рекомендуется использовать физически здоровым людям, имеющим умеренно избыточный вес.

Ксилит.

Ксилит - это пятиатомный спирт, представляющий собой кристаллическое вещество белого цвета, сладкого вкуса, хорошо растворимое в воде. Выпускается в виде порошка. Калорийность одного грамма ксилита составляет 4 ккал.

Ксилит по сладости равен белому сахару (сахарозе), быстро усваивается. Не оказывает стойкого влияния на уровень сахара в крови у здоровых людей, а у больных сахарным диабетом снижает уровень глюкозы в крови. Это свойство ксилита позволяет использовать его для больных, которым запрещается или ограничивается потребление сахара - при сахарном диабете, ожирении, избыточном весе.

Из побочных эффектов следует знать о желчегонном и послабляющем действии препарата. Суточная доза ксилита не должна превышать 40 г. При развитии побочных эффектов суточное количество ксилита следует ограничить 20 граммами. Какого-либо вредного действия на организм ксилит не оказывает.

Его можно использовать и непосредственно вместо сахара, и при изготовлении различных блюд и продуктов.

Сорбит.

Сорбит - шестиатомный спирт, представляющий собой бесцветные кристаллы сладкого вкуса. Хорошо растворяется в воде. В организм человека сорбит поступает с фруктами. Особенно богаты им плоды рябины и терновника. При долгом хранении плодов и ягод сорбит постепенно превращается во фруктозу.

Сладость сорбита примерно в два раза ниже, чем глюкозы. Калорийность равна 3,4 ккал/г. Обладает желчегонным и послабляющим действием (в меньшей степени, чем ксилит). Суточное количество сорбита следует ограничивать 25-35 граммами.

Фруктоза.

Фруктоза - это моносахарид.

Синонимы: фруктовый сахар, плодовый сахар. Почти в полтора раза слаще сахара. Некоторые исследователи считают фруктозу сахаром, наиболее приемлемым для питания в современных условиях, учитывая нарастающую гиподинамию, нервные стрессы, увеличивающееся число тучных людей и т. д.

Однако, следует помнить, что при длительном и бесконтрольном использовании фруктозы в качестве пищевого продукта, возможно развитие ацидоза и других болезненных явлений.

При использовании фруктозы, сорбита или ксилита, в качестве заменителей сахара, следует учитывать, что они обладают такой же калорийностью, что и сахар. Глюкоза и фруктоза наиболее быстро усваиваются и используются в организме, как источники энергии, а так же для образования гликогена (резервного углевода) в печени и мышцах.

Сукралоза.

Самым безопасным заменителем является сукралоза. Это единственный «искусственный сахар», который избежал обвинений в канцерогенности. Специалисты утверждают, что его прием безопасен не только для обычного контингента, но и для беременных женщин и детей младшей возрастной группы. Максимальная дневная доза составляет 5 мг на 1 кг веса. Но сукралоза почти не используется в пищевой промышленности и сравнительно редко встречается на прилавках российских аптек.

Дело в том, что на сегодняшний день этот заменитель является самым дорогим на российском рынке и поэтому не выдерживает конкуренции с более дешевыми аналогами сахара.

Сахаразаменители на основе растения «Стевии».

В последние годы все-таки появился один заменитель сахара натурального природного происхождения. Речь идет об экстракте «стевии» – сладкого растения или «медовой травы» из Южной Америки.

Экстракт «стевии» слаще обычного сахара во много раз. Сладкие вещества «стевии» не распадаются в организме и при высокотемпературной обработке не теряют своих качеств. Поэтому экстракт «стевии» подходит в качестве заменителя сахара для напитков и массы других продуктов, подвергающихся воздействию тепла. Ко

всему прочему, экстракт «стевии» безопасен – сладкие молекулы выводятся организмом без изменений, они не накапливаются и практически не вступают в биохимические реакции. Именно поэтому экстракт «стевии» считается идеальным заменителем сахара, как для здоровых людей, так и для страдающих диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми расстройствами и другими нарушениями обмена веществ.

«Greenlite Stevia» отличается тем, что она изготовлена из экстракта сладкого растения (гликозидов, содержащихся в листьях «Стевии») и не является продуктом химического синтеза.

В настоящее время продукты «Greenlite» - единственные натуральные заменители сахара, поставляемые на мировой рынок. В его состав входит мальтодекстрин – полимер глюкозы, образующийся за счет распада крахмала ячменя или кукурузы на маленькие глюкозные цепочки (олигосахариды). Они прекрасно трансформируются в гликоген мышечной ткани и дают энергию движения. Не зря именно этот вид углеводов используют в большинстве спортивных напитков.

Натуральные заменители сахара «GREENLITE» способствуют снижению риска заболевания сахарным диабетом и снижению избыточной массы тела. При потреблении «GREENLITE» у больных сахарным диабетом 2 типа не повышается уровень сахара в крови, что играет важную роль в профилактике у них микро и макро сосудистых осложнений.

Многолетние исследования, проведенные Научными Центрами различных стран, подтвердили, что «стевия» нормализует в организме человека функцию иммунной системы, стимулирует секрецию инсулина, кровообращения, стабилизирует артериальное давление; способствует репарации язвенных процессов, улучшает пищеварение и рекомендуется для людей с избыточным весом.

«Стевия» является природным консервантом, обладает антимикробными и противогрибковым действием; способствует выведению продуктов обмена, шлаков, солей тяжелых металлов из организма, замедляет процесс старения.

Более 1000 лет «Стевия» использовалась индейцами Гуарани. За последние тридцать лет использования «Стевии», в качестве пищевой добавки, в таких странах: как Япония, Китай, Корея, Тайвань, Южная Америка, США, Канада и других странах не отмечено никаких побочных или негативных проявлений для здоровья человека. Более того, многочисленные исследования на животных и людях с различными заболеваниями эндокринной и сердечно-сосудистой системы, подтвердили полезные свойства продуктов на основе «Стевии». Объединенный Экспертный Комитет по пищевым добавкам Всемирной Организации Здравоохранения (FAO/WHO) в 2004 году признал гликозиды стевии (стевиозид и Ребаудиозид) безопасными продуктами и одобрил ежедневный прием «Стевии».

Единственный его минус, достаточно специфический вкус. Но, как говорится, если нужда заставит – то выбора нет. Придется привыкать.

Передозировка любого вещества может принести вред здоровью. Именно поэтому так важно соблюдать правила «допустимой дневной нормы». Покупайте только те препараты, на этикетке которых указан тип подсластителя и его вес. Эта предосторожность позволяет точно рассчитать безопасное количество заменителя сахара. Контроль за порошками и уже готовыми сиропами, достаточно проблематичен. Поэтому, я советую отдавать предпочтение таблетированным формам сахарозаменителей, так как они предусматривают самый точный учет сладких миллиграммов.

МОЖНО ЛИ ХУДЕТЬ БЫСТРО, И КАК БЫСТРО МОЖНО ПОХУДЕТЬ?

Знаю по опыту, что этот вопрос задают одним из первых на каждой лекции.

Мы всегда куда-то спешим.

«Скорость» похудения всегда зависит от нескольких факторов. От возраста, общего гормонального фона, типа ожирения и сопутствующей патологии и т.д.

Разработанная мною комплексная методика основана на личном опыте, а так же на использовании новейших достижений и открытий в области биохимии эндокринологии и фармакологии и спортивной медицины.

Мне часто говорят: «Да ведь он не придумал ничего нового».

Да, я и не претендую ни на какие открытия. В том, о чем я пишу, нет ничего нового. Я просто сумел обобщить знания из разных областей науки, результатом чего стала стройная система, объединяющая в себе все современные представления о здоровом образе жизни.

Различные сочетания схем правильного питания, лекарственных препаратов, витаминов и аминокислот, дозированной физической нагрузки подбираются мной каждый раз заново с учетом этиологии заболевания и индивидуальных особенностей организма каждого пациента. Причем, процесс снижения веса при этом никогда не будет сопровождаться изнурительным чувством голода!

В результате даже самостоятельного изучения методики и следования моим рекомендациям вес полных людей начинает стабильно снижаться. Но иногда это очень длительный процесс! Программы коррекции веса часто рассчитаны на 6-12 месяцев. Некоторых людей это устраивает. Но многие отчаиваются и, не видя приближения к цели, все бросают.

Чтобы этого не произошло, когда люди идут на «жертвы», во многом себе отказывая, меняя привычный образ питания, да и самой жизни, им нужно видеть реальный результат. Видеть его каждый день, вставая утром на весы. Отсюда вывод - худеть надо относительно быстро.

Но резкая потеря веса - это стресс. Организм мобилизует энергию для уничтожения жировых отложений и мышечных тканей в сочетании с усиленной потерей жидкости и других необходимых компонентов. Это чревато множеством осложнений. Поэтому резко сбрасывать вес можно только под постоянным контролем опытного врача, который знает, как предотвратить все нежелательные последствия!

И здесь возникает главный вопрос, - а с какой скоростью следует худеть?

Большинство из моих пациентов, конечно хотят избавиться от ненавистных килограммов как можно быстрее и порой готовы ради этого буквально на всё.

Как быстро можно сбрасывать вес, чтобы не навредить своему организму? Поскольку этот вопрос постоянно дискутируется и в некоторых научных кругах и в средствах массовой информации, давайте вместе попытаемся в этом разобраться.

Разрешите Вам напомнить, что жир не выкипает, не испаряется, а его уменьшение происходит путем расходования на покрытие энергозатрат нашего организма.

А теперь небольшой расчет, который поможет все расставить по своим местам.

При окислении одного грамма жира выделяется 9,3 килокалории энергии. Средний человек в день расходует 2500 – 3500 килокалорий. Это количество энергии мо-

жет быть обеспечено сгоранием 250 – 300гр. жира. Следовательно, за месяц человек способен потерять до 10 кг жировой ткани. Но мы знаем, что вместе с жиром неизбежна потеря и других тканей и жидкостей организма. Так что вместе с водой и шлаками при очистке кишечника эта цифра уже может приближаться к 15 кг в месяц.

Конечно, это уже слишком много. Но чисто теоретически это возможно?!

Многие мне могут возразить, что при этих расчетах не учитываются калории, полученные при питании человека. Иными словами, эти расчеты верны только при полном голодании. Но, во-первых, кто сказал, что человек при выполнении методики и активных аэробных нагрузках ограничит свои расходы именно в районе 3500 килокалорий? Думаю, что эта цифра может быть немного больше. И еще, ведь мы не учитываем при этих расчетах обмен веществ каждого конкретного человека, его психологический статус, температуру тела, другие индивидуальные физиологические особенности.

И главное! Цифры расхода калорий (2500 – 3500 в сутки) действительны для обычных людей, не страдающих ожирением. Ведь при этом никто не учитывает тот колоссальный избыточный вес, который приходится каждый день таскать на себе толстячкам и толстушкам. Сколько усилий на это надо потратить? Попробуйте повесить на свои плечи два мешка с картошкой и проходить так целый день. Уложите Вы в среднестатистические показатели по расходу энергии?!

Вполне возможно, что при резком прекращении поступления такого мощного источника энергии, как «быстрые» сахара, организм человека не сможет резко перестроиться и сократить свои потребности. Одно дело, когда энергия освобождается благодаря утилизации легкодоступного сахара, и совсем другое дело - потратить усилия на получение этой же энергии при сгорании жиров.

Что я хочу этим сказать?

Я не устаю повторять, все люди разные! Находятся в разных условиях. Мерзнут в холоде или потеют в жаре. По-разному живут, двигаются, имеют разный обмен веществ. Нельзя всех мерить под одну гребенку. Один человек может похудеть в месяц на 15 кг, а другой только на 5кг. И то и другое может быть нормальным, а может, нет. Надо разбираться конкретно с каждым человеком.

Мужчины, к примеру, худеют гораздо быстрее, так как они тратят больше энергии, выполняя те же действия, что и женщины, потому, что их мышечная масса - больше. И как только они становятся более умеренными в еде - их жировые отложения тут же начинают таять на глазах к зависти слабого пола.

При развитии ожирения способность организма окислять жиры и пускать энергию, полученную в результате этого окисления, на обеспечение жизненно важных функций неуклонно растёт. Еще в конце XIX века немецкий физиолог Макс Рубнер установил, что интенсивность обмена веществ пропорциональна площади поверхности тела. Иными словами у полных людей больше поверхность тела и соответственно, выше обмен веществ. Так, например, увеличение массы тела всего на 10 кг сопровождается повышением окисления жира на 20 г в день. И наоборот, снижение массы тела в процессе диетотерапии у больных ожирением приводит к уменьшению способности окислять жиры. Часто это является одним из факторов, лежащих в основе остановки падения веса даже при соблюдении больным «жесткой» гипокалорийной диеты.

Как полагают, повышение окисления жира при избыточном весе связано, во-первых, с тем, что жировые клетки (адипоциты) будучи переполненные жиром, как бы

«пропотевают» его сквозь клеточные мембраны в кровь. При этом организму ничего не остается, как утилизировать этот жир из кровеносного русла.

Во-вторых, это связано с развитием у таких больных инсулинорезистентности жировой ткани. То есть уменьшение сдерживающего влияния гормона инсулина на процессы расщепления жиров при прогрессировании ожирения ведет к увеличению способности организма к окислению жира.

В Институте атеросклероза РАЕН считают оптимальным (в среднем) сброс веса 200 г в день, т.е. не более 6 кг в месяц.

В Институте питания РАМН также придерживаются программ плавного сброса веса и призывают сбрасывать лишний вес только в том случае, если он действительно имеется.

В Институте иммунологии МЗ РФ предупреждают о тяжелых последствиях быстрого похудения для иммунной системы. Но все специалисты - и российские, и зарубежные, дружно признают, что для каждого индивида должна разрабатываться своя программа сброса веса, и возможность его резко сбросить сильно зависит от исходного веса, возраста пациента и тактики врача. Можно легко сбросить и 10 кг за две недели - если у Вас исходный вес более 150 кг.

Поэтому, возвращаясь к своей мысли, хочу сказать, - Резко худеть можно!

Но только не всем! И только под контролем врача! В каких случаях этот контроль врача желателен, а в каких случаях он просто необходим, мы поговорим чуть позже.

Хочу Вас предупредить, что если Вам вдруг предлагают «революционный» или «уникальный» метод похудения, волшебный гимнастический комплекс, чудо - препарат, уникальное аппаратное воздействие по последнему слову науки и техники - не верьте или хотя бы попробуйте самостоятельно объективно в этом разобраться.

Сейчас по стране путешествуют сотни разных целителей «из глубинки», которые, кто особенным медом, кто специально очищенной водой, готовы вылечить любую болезнь. Они выступают в киноконцертных залах, собирают толпы отчаявшихся людей, и те идут и верят им.

Чудеса бывают только в сказках, а уникальные методы мгновенного похудения срабатывают только в фантастических комедийных фильмах про «чокнутого профессора».

Человеческое тело - это маленькое государство, а государствам вредны революционные вмешательства. Похудеть и подровнять фигуру можно только комплексно, постепенно воздействуя на весь организм, не сразу, не резко.

Я сумел избавиться от 50 кг лишнего веса всего за полгода! Но это произошло, только благодаря постоянной работе над собой, созданию оптимальных «гибких» схем питания с применением определенных витаминов и аминокислот.



Моя методика - это, не открытие и не переворот в науке! Это максимально адаптированный и оптимизированный комплекс мер воздействия на организм человека!

Я уверен, что только при таком подходе к решению проблемы ожирения можно рассчитывать на скорый и стабильный результат без нанесения ущерба здоровью.

Повторю, что простых решений здесь нет. Не все могут рассчитывать на быстрый результат. Но это, в принципе, реально, и теперь Вы понимаете, почему!

В моей практике схемы лечения подбираются индивидуально для каждого человека и корректируются по ходу проведения программы. Все люди разные. Ответная реакция организма может быть непредсказуемой. Но, главное, что стало понятно уже многим моим пациентам с избыточным весом, это то, что сбросить вес, имея определенную цель, выраженную мотивацию, несложно! Почти любая диета, дает какой то эффект снижения веса, другой вопрос, насколько эта диета будет безопасна и приемлема конкретно для Вас.

Гораздо сложнее сохранить свои достижения и здоровье на годы, и, наверное, те, кто хоть раз пытался худеть, хорошо это знают.

Современная наука движется вперед, и то, что нельзя было осуществить вчера, сегодня вполне возможно! Не упускайте свой шанс вернуть молодость и здоровье! Жизнь так коротка, и надо наслаждаться каждой минутой!

Для этого нужно так мало. Не занимайтесь самолечением! Не мучайте свой организм очередными попытками похудеть по «книжным» диетам! Их времена давно ушли! Хватит экспериментов над собой!

В ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МАССАЖ?

Сейчас придумано множество, так называемых, физикальных методов: различные массажи (ультразвуковые, вакуум, эндермология), микротоковая стимуляция, мио-стимуляция, обертывания, боди-белты и слим-шорты, крема и мыла для похудения... Чего только нет. Но они дают только небольшой и кратковременный эффект - 20 кг и 30 см на них не сбросишь, и даже сброшенные сантиметры возвращаются обратно.

Чем же полезен массаж в процессе лечения ожирения?

Это наверное мечта многих женщин - Вас мнут, а Вы лежите и худеете. Всё худеете и худеете. Хочется спросить, а отчего худеем? И куда «все» девается?

Во время массажа усиливается кровообращение, повышается температура кожи, и подкожной клетчатки, якобы «разбиваются» жировые отложения. Но тогда куда деваются «осколки»?

Большинство диетологов относятся довольно скептический к «похудательному» массажу, считая, что во время таких сеансов худеет только массажист. Пожалуй, они правы. Это не решение проблемы в целом. Но все-таки, стоит признать, что определенный эффект от него есть.

Благодаря массажу, жир легче попадает в сосудистое русло и отправляется туда, где он потом будет гореть, то есть - в мышцы. С помощью массажа усиливается и тонус мышц, а значит, и их способность окислять жир. С помощью массажа можно ускорить уменьшение жировых отложений в тех или иных местах, то есть внести в лечение элементы коррекции фигуры. Единственно, следует подчеркнуть, что массаж должен быть щадящим.



Справедливости ради, стоит отметить, что некоторый эффект оказывают и различные крема, включающие в себя поверхностно активные вещества, повышающие тонус кожи.

Еще одно положительное свойство массажа, которым нельзя пренебрегать, заключается в том, что с его помощью можно стимулировать отдельные группы мышц, которые ослабевают по мере прохождения методики. Я имею в виду глубокие мышцы спины, которые отвечают за правильную фиксацию и поддержку позвоночника. То, что называют «мышечным корсетом».

Дело в том, что обычно у людей, имеющих избыточный вес, нагрузка на позвоночник увеличивается в несколько раз. Обычно это со временем приводит к деформации позвоночника, уплощению межпозвонковых дисков. Несмотря на огромную устойчивость межпозвонковых дисков к внутридисковому давлению, предусмотренной природой, в сухожильном кольце с течением времени при наличии факторов ожирения постепенно возникают трещины, называемые в обыденной жизни остеохондрозом позвоночника. Трещины сухожильного кольца вызывают боль местного характера. Они обычно локализуются в грудном и поясничном отделе позвоночника. Особенно от этого страдают мужчины, имеющие излишки жировой ткани в области живота. При этом жировая масса бывает настолько велика, что ей удается за счет своего веса значительно усилить физиологический изгиб позвоночника в пояснично - крестцовом отделе. Животик как бы тянет позвоночник вперед, приводя к его деформации. Часто это заканчивается появлением так называемых грыж «Шморля», которые проявляют себя сильными болями в поясничной области. После избавления от лишнего веса и при проведении массажа, определенных упражнений на растяжку, от этих грыж обычно удается избавиться.

АКТУАЛЬНОСТЬ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ.

Меня часто спрашивают о моем отношении к липосакции, как методу лечения ожирения.

Мне кажется, что здравомыслящая женщина вряд ли полезет под нож (или шприц, неважно), не попытавшись устранить саму причину возникновения полноты.

Ведь липосакция не является методом лечения ожирения это хирургическая коррекция контуров фигуры за счет удаления жировых отложений с помощью вакуумного отсоса! Она исправляет асимметрию тела - когда, например, одна ягодица больше другой или при локальных формах ожирения, связанных с нарушением контуров фигуры. Наиболее часто у женщин встречается «галифеобразная» деформация бедер, отложения жира на внутренней боковой поверхности коленного сустава, отложения в области бедра, передней и боковых поверхностей живота. Убрать же большие объемы жира невозможно, потому что при неправильном обмене веществ потерянный жир восстановится в другом месте. Очень часто такие операции опасны осложнениями, ведущими к инвалидности и даже смерти. Жир при таких операциях на больших объемах и площадях обычно удаляется неравномерно. И нарастает затем он тоже неравномерно. В результате через год поверхность живота может напоминать горный массив с многочисленными буграми и впадинами.

Так же, как и липосакция, липотерапия - это средство коррекции фигуры, а не снижения веса. И она позволяет на долгие годы сохранить достигнутые результаты - при условии, что человек не будет набирать слишком много лишних килограммов.

Как Вы возможно помните, существует тип ожирения называемый -гиперпластическим. Он обычно предопределен генетический и развивается, как правило, с раннего детства. При таком типе ожирения закладывается большое количество самих жировых клеток (адипоцитов) и при похудании, происходит лишь уменьшение объема жировых клеток, но общее их количество остается практически неизменным. В результате жировые клетки хоть и резко уменьшенные в объеме образуют небольшой, но достаточно стойкий жировой слой, не поддающийся дальнейшему консервативному лечению. То есть, даже почти добившись желаемого веса, Вы при этом не избавляетесь ни от одной жировой клетки. Они резко уменьшаются в размере, но не погибают, а продолжают сидеть у Вас под кожей, ожидая благоприятных времен, чтобы вновь расцвести с невиданной силой. Как же разрушить эти клетки, избавиться от них раз и навсегда.

Именно в этом случае, «финальным аккордом всей симфонии» избавления от жира может и должна являться липосакция. Разрушенные жировые клетки уже никогда не могут восстановиться вновь. У взрослых людей вообще жировые клетки не способны обновляться - меняется только их размер.

Однако некоторые пациенты с алиментарно-конституциональным ожирением, желая по видимому избавиться от этой проблемы одним махом без прилагаемых усилий, обращаются к хирургу. И если раньше хирург, возможно, отговорил бы такого пациента от бесполезного и опасного хирургического вмешательства то сейчас деньги решают все. В некоторых клиниках эти операции уже поставлены на поток.

Я считаю целесообразность проведения такого рода хирургического вмешательства – методом отчаянья. В некоторых случаях безысходность положения больных, дошедших до потери не только трудоспособности, но и возможности самостоятельно себя обслуживать, до полного отчаяния и порой даже до суицида, вынуждает прибегнуть к этому способу коррекции фигуры.

Диеты и физические нагрузки порой бессильны при отвислом животе в виде обширной кожной складки (фартука). Такой фартук и сам по себе может мешать жить. Ведь под ним при постоянном потоотделении создается идеальная среда для размножения микробов. Развиваются гнойничковые и рожистые воспаления. Здесь, поможет только косметическая хирургия (абдоминопластика).

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

Осуществляется она следующим образом. С помощью вакуумного отсоса через небольшие разрезы кожи устраняют локальные отложения жира. Существует несколько видов операции. Вакуумная липосакция. Это самый старый метод. Хирург работает вручную, и очень многое зависит именно от его квалификации. Через небольшие разрезы под кожу вводятся специальные инструменты (кюретки), подкожный жир разжижается и затем удаляется с помощью вакуума (отсасывается). Метод травматичен: предполагается, что в течение двух месяцев после операции пациент будет носить специально белье, бандажи. Ультразвуковая липосакция. Во время этой операции жир разрушается с помощью ультразвука. Метод позволяет удалить до

вольно большой объем жира, зато вызывает термическое поражение тканей. После него заживление также идет довольно медленно, а специальное белье приходится носить до месяца. Софт-липомодел. Наиболее современная разработка, название которой переводится как «щадящее липомоделирование». Жир разрушается с помощью высокочастотных токов и удаляется через крохотные проколы. Бандажи рекомендуются носить в течение двух недель после операции. Этот метод не требует пребывания в стационаре: на работу можно выходить через два-три дня после операции. Однако следует помнить, что каким бы методом вы ни решили воспользоваться для исправления недостатков фигуры, не рекомендуется удалять за один раз больше двух литров жировой ткани. Если же удалить больше, происходит так называемый «гипофизарный ответ»: организм, «недосчитавшись» привычного объема тела, лихорадочно примется его восстанавливать.

И надо сказать, что ни один серьезный хирург-косметолог не рассматривает липосакцию в качестве процедуры, направленной на комплексное уменьшение массы жира в организме. Они даже не рекомендуют делать липосакцию при выраженном лишнем весе. Если у Вас, скажем, имеется 20 килограммов лишнего жира (именно жира), то вам придется провести 10 операций липосакций, чтобы избавиться от него. Во-первых, каждая обойдется не меньше, чем в 500 долларов, а во-вторых, организм такого надругательства просто не выдержит.

Довольно давно для лечения ожирения в медицине разрабатывались и предлагались различные операции на желудке, направленные на уменьшение его объема. В последние годы в ряде медицинских центров стала довольно широко практиковаться операция, когда в желудок вводят баллон, заполненный специальным составом. В результате желудок довольно быстро наполняется пищей, и пациенты испытывают чувство сытости.



В первое время это действительно приводило к уменьшению питания и к снижению веса. После такой операции пациенты быстро худеют и теряют до 30 килограммов веса. Казалось даже, что такое лечение может стать методом выбора при избыточном весе. Но оказалось, что это не так.

Дело в том, что эти методы помогают только больным с непомерно высоким потреблением пищи, а таких среди полных людей не очень много.

Да конечно, такие люди есть, и обычно ожирение у них достигает крайних степеней, но их мало. Если же такую операцию делают больному с избыточным весом, который ест не на много больше, чем обычный человек, то его вес снижается незначительно или не снижается совсем.

Часто такие пациенты, компенсируя нехватку в объемах, начинают употреблять более калорийную, углеводную пищу, что ведет к быстрому развитию и прогрессированию сахарного диабета.

Больше того. Если после такой операции пациент продолжает злоупотреблять едой, буквально впихивая ее в себя, желудок со временем растягивается еще больше, и уже никакой баллон не поможет заполнить его.

КОГДА НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ ВРАЧА?

С одной стороны, Вы уже, наверное, не раз слышали, что иметь «своего» диетолога (так же, как стоматолога или психоаналитика) считается атрибутом правильной жизни. С другой стороны, не каждый хорошо понимает, какую работу проводит диетолог. Стоит ли к нему обращаться простому смертному, не испытывающему серьезных спортивных нагрузок, и не перенесшему никаких серьезных заболеваний?

Как показывает практика, стоит. Время и средства, потраченные на посещение диетолога, через несколько лет вернутся к нам сторицей – в виде бодрости и хорошего самочувствия. Обычно к диетологу обращаются две категории граждан: здоровые (и желающие с помощью правильного питания продержаться как можно дольше) и не очень здоровые (рассчитывающие улучшить свое самочувствие именно за счет правильного питания).

Первая категория пациентов – те, кто ощутил на своей шкуре смысл поговорки «мы едим то, что мы едим». И что наше долголетие у нас в руках (а после этого — в зубах и в желудке). И задача здорового человека – не муштровать себя, ограничивая во всем самом вкусном, а сделать так, чтобы от съеденного вкусного организму ничего не было.

Вторая группа пациентов диетолога – люди, недовольные собственным весом. Причем это могут быть как пациенты с реальным ожирением, так и с мнимым, и даже с анорексией.

Пожалуй, ни при какой другой болезни самолечение не процветает столь пышно и красочно, как при избыточном весе. Спросите любого, даже не толстого человека, и он с ходу научит Вас, как можно похудеть. У каждого в запасе имеется свой рецепт какой-нибудь супер - диеты или уникального физического упражнения.

Некоторые люди искренне удивляются: зачем это нужно составлять индивидуальную диету? Почему бы не воспользоваться советом из журнала или диетой которую «прописали» соседке или сослуживцу.

Удивительно, но, несмотря на такие «глобальные» познания нашего населения в лечении ожирения, «полных» людей у нас в стране меньше не становится.

Вот и я, написав эту книгу, стараясь объяснить все подробно и обстоятельно, в душе начинаю опасаться, вдруг кто-нибудь из Вас, решив, что теперь - то он знает ВСЁ, очень уж рьяно примется за себя и чем-нибудь, себе навредит. Поэтому прежде, чем приступать к осуществлению своей заветной мечты, не сочтите за труд и перечитайте некоторые наиболее важные главы еще раз. Уверен, что Вы наверняка найдете, что-то важное, что упустили при первом прочтении. Составьте план действий, основанный на моих рекомендациях, и только после этого начинайте активную борьбу за свое здоровье и новое тело.

Так в каких же случаях все-таки не обойтись без личной консультации с врачом?

Допустим, прочитав эти строки, Вы, наконец-то, решились похудеть. Решение принято! Оно мотивировано, осознано и окончательно!

Если Вы, при этом, являетесь счастливым обладателем небольшого избыточного веса, не превышающего 10 -12 кг, и вполне здоровы, можете попробовать решить эту проблему самостоятельно.

Теперь, потратив столько времени на изучение этого вопроса, Вы уже точно знаете, как похудеть и как после этого не набрать вес. И я уверен, что у Вас это получится.

Если Ваш излишний вес превышает эти заветные цифры, я бы посоветовал Вам по возможности доверить решение этой задачи любому опытному врачу. И лучше сделать это в самом начале, не пытаясь предварительно заниматься самолечением. При этом врачу не надо будет тратить время на исправление ваших ошибок, и он сразу сможет приступить к составлению программы лечебных мероприятий.

Скажу сразу. Таких врачей не так много. Врача-диетолога не встретишь в районной, городской поликлинике, а тем более в сельской. Но такие врачи все же есть, и работа их не легче, а порой намного труднее, работы врачей других специальностей.

Как и при любой другой болезни, врач может и должен правильно оценить исходное состояние пациента, решить, какие именно методы лечения и в каком объеме ему будут показаны. Сильно выраженное ожирение нельзя полностью вылечить без участия активного сотрудничества и взаимопонимания между врачом и пациентом. А если так, то для достижения хорошего эффекта просто необходимо, чтобы пациенты правильно понимали врача, логику и обоснованность тех или иных его рекомендаций.

Только врач при постоянном контакте с больным может оценить промежуточные результаты лечения и вовремя изменить его тактику. Ведь обычно у людей, имеющих изначально избыточный вес более 10 -12 кг, методы, результативные в начале лечения, далее утрачивают эффективность и нуждаются в замене. Как только человек начинает урезать питание, переходит к рационам с меньшей калорийностью, его организм перестраивается, старается потратить поменьше энергии, сэкономить ее, припрятать.



Другими словами, Вы пытаетесь меньше есть, а он пытается меньше тратить, и, как показывает практика, это ему неплохо удается.

Наверное, это знакомо многим из Вас. Вы соблюдаете диету, и сначала все идет неплохо, вес снижается, но через какое-то время снижение веса прекращается, несмотря на продолжающееся соблюдение диеты. Это порой доводит людей до отчаянья. Как решить эту проблему?

Именно это является одним из главных аспектов, который должен учесть и предотвратить Ваш лечащий врач. Для этого у него есть масса способов. Главное, - это не дать Вам успокоиться, придумывать занятия, убедить Вас проводить полноценную физическую нагрузку, больше двигаться, вселить уверенность в окончательной победе над весом. Но иногда стоит напротив – «остановиться», отдохнуть от всех ограничений и в это время постараться просто удержать достигнутые результаты.

Течение обменных процессов может быть усилено специальными средствами, обладающими тонизирующим действием. Это, прежде всего, женьшень, китайский лимонник, элеутерококк. Но назначать и рекомендовать их должен врач, так как в некоторых ситуациях, например, при сопутствующей гипертонии или ишемической болезни сердца их применение нежелательно или необходимо тщательно подбирать дозировку.

В ходе лечения избыточного веса, как правило, приходится пересматривать методику, делать ее то более мягкой, то более жесткой. Приходится менять и другие назначения. Это полностью исключает возможность вылечить пациента только при одной консультации.

Работа врача в любой области медицины должна строиться только на индивидуальном подходе. Эта работа может включать и воздействия в группе пациентов, но только как этап или элемент общей работы и только в том случае, если врач может контролировать каждого участника группы.

Но, как показывает опыт, (и об этом немало говорилось на последнем Московском съезде диетологов), даже стационарное лечение ожирения малоэффективно за счет ограниченного срока пребывания и, так называемого, «группового» метода питания.

Обычно пациент после выписки быстро теряет мотивацию и навыки питания без поддержки со стороны врача. Попытки снижения веса в домашних условиях, особенно за счет самостоятельного применения низкокалорийных, несбалансированных рационов, приводит только к неблагоприятным изменениям в составе тела и даже развитию патологии.

Поэтому современный взгляд на лечение ожирения подразумевает его проведение только в постоянном контакте с лечащим врачом. Основной целью такого взаимодействия является формирование стойкой мотивации к снижению веса и выработки нового стереотипа пищевого поведения.

Но в большинстве случаев врачам трудно лечить пациентов, страдающих ожирением амбулаторно. Отчасти это объясняется постоянной нехваткой времени (трудно провести полноценную консультацию по изменению образа жизни за 10 минут амбулаторного приема), отчасти отличием установленной и всеобщее принятой схемы взаимоотношений врача, пациента.

Для большинства заболеваний встречающихся в клинической практике основную роль играет взаимодействие между врачом и болезнью; врач выясняет причины заболевания и назначает лечение. При этом пациент обращается к врачу за рекомендациями и, получив их, начинает сразу же им следовать.

В такой ситуации врач может «лечить болезнь, а не больного». Например, при пневмонии, приступе стенокардии требуется немедленное врачебное вмешательство, и врач при этом руководит лечебным процессом. Он берет на себя ответственность за принятие решений и за результаты лечения.

Когда же речь идет об изменении стереотипа мышления у больных ожирением, о выработке правил питания и физической активности, врач выступает уже в несколько иной роли. В данной ситуации право принятия решений остается за пациентом, он сам несет ответственность за свои действия и на себе ощущает последствия принятия этих решений.

Проблема состоит в том, что этот столь важный элемент лечения и профилактики находится в прямой зависимости от усилий самого пациента: насколько у него хватит терпения, ответственности, сил дотошно выполнять все рекомендации врача? Ведь врач может настоятельно просить есть то и не есть другое, но он не может контролировать выполнение своих требований, стоять возле Вашего холодильника или ходить с Вами в магазины. А от соблюдения определенных правил питания при ожирении зависит весь ход дальнейшего лечения, да и прогноз самого заболевания.

При работе с пациентом, страдающим ожирением, врач должен выступать в роли «консультанта» или «эксперта». В этом качестве врач уже не принимает окончательные решения, не определяет ход лечения и, как следствие, не несет ответственности за его результат. «Хороший врач не лечит человека, а помогает человеку вылечиться», – говорили древние.

Правильная тактика ведения таких больных заключается в оценке врачом мотивации пациента, определении влияния его привычек на состояние здоровья и изменение их в направлении более здорового образа жизни. При этом врач выступает не как диктатор, а как внимательный слушатель и советчик. Он должен понимать, что у пациента есть свои причины делать то, что он хочет, даже если это может негативно сказаться на результатах лечения. Он должен понимать саму психологию поведения таких больных на бытовом уровне, только тогда он сможет адекватно реагировать на любые действия таких пациентов и выстраивать правильную концепцию лечения.

Поскольку невозможно за одну консультацию убедить пациента перейти от полного бездействия к активной работе над собой, необходимо предварительно развить в нем стойкую мотивацию при помощи изучения современных представлений о причинах развития и методах лечения ожирения.

Все эти возможности предоставляет интернет-общение врача с пациентом, при котором пациенту предоставляется возможность постоянно контактировать со своим врачом, а врачу – возможность постоянно отслеживать ход лечения.

Клиническое течение и прогноз хронических соматических заболеваний, требующих длительного лечения (таких, как ожирение), напрямую связано с возможностью использования групповых форм психокоррекции и психотерапии. Особенно это эффективно для однородных, в медицинском отношении, больных, проходящих курс лечения по одной программе.

Такие возможности предоставляет интернет-общение людей, страдающих избыточным весом на страницах специализированного интернет - форума. Ценность такого общения определяется включением дополнительных лечебных факторов таких, как групповая сплоченность, поддержка, развитие позитивных межличностных отношений, чувство общности и т.д.

В таких передовых, в техническом плане, странах, как США, каждый третий американец считает, что Интернет «изменил то, как они следят за своим здоровьем». Об этом говорят результаты исследования, проведенного компанией Illuminas по заказу Cisco.

Опрос показал, что Интернет становится важным средством заботы о здоровье граждан.

В ходе исследования выяснилось также, что:

1. 62% американцев пользуется онлайн-медицинскими услугами в пяти основных областях: оценка симптомов и диагностика (33%), общая оценка здоровья, фитнес (30%), попытки самодиагноза (23%), получение дополнительной информации по рецептам (15%), самостоятельное тестирование состояния здоровья (15%).
2. Многие американцы по достоинству оценили возможности сетевых медицинских услуг: 47 процентов говорят, что «онлайн-услуги и информация реально помогают укрепить здоровье и самочувствие», а 43 процента считают, что «медицинская информация, полученная по сети, имеет большое значение для оценки состояния здоровья». Из тех опрошенных, кто считает, что информационные технологии улучшили их состояние здоровья, 80 процентов заявили, что это произошло, главным образом, за счет получения нужной информации.
3. Чаще всего Интернет используют в медицинских целях лица с хроническими заболеваниями. Интернет помогает им лучше следить за своим состоянием и

контролировать его. 63 процента людей, страдающих от хронических болезней, говорят, что «всемирная паутина» помогла им лучше справляться со своими проблемами. При этом 27 процентов опрошенных используют онлайн-средства, чтобы стать «равноправными партнерами врачей и принимать осознанные решения о своем здоровье».

4. Лица с хроническими заболеваниями чаще других говорят, что Интернет изменил их подход к охране и укреплению здоровья (это мнение разделяет 41 процент опрошенных).

«Учитывая сложность нашей системы здравоохранения, неудивительно, что внедрение новых технологий встречает здесь больше сопротивления, чем в других отраслях, - говорит д-р Райдаут. - Вместе с тем американцы активно используют новые технологии для охраны своего здоровья, и многие медицинские учреждения начинают обращать внимание на этот факт. Медицинское сообщество должно засучить рукава и приступить к работе. Нужно преодолеть все препятствия, которые мешают использованию Интернета в области здравоохранения и доставки врачам и пациентам современных услуг, включая видео. Каждый американец должен иметь простой, удобный доступ к медицинским услугам на дому».

Давно известна истина: «Не так сложно снизить вес, как сохранить достигнутые результаты». Современные методики лечения ожирения позволяют достаточно эффективно и легко снижать вес. Однако, не проведенные (или неправильно проведенные) фазы стабилизации веса, отсутствие контроля и психологической поддержки со стороны врача могут свести на «нет» все достигнутые результаты.

Решением всех этих задач может явиться создание программы виртуальной интернет-клиники по оказанию постоянных платных консультативных услуг врачами – диетологами, больным ожирением.

Мы все очень индивидуальны, и понятно, что рацион мужчины и женщины, ребенка и пожилого человека, людей, занимающихся умственной и физической работой, живущих на севере и на юге, должен быть разным. На основе специально разработанной компьютерной программы, позволяющей вести индивидуальную работу с каждым пациентом, врач сможет проводить анализ развития заболевания, составлять план лечения, подобрать индивидуальный рацион питания, питьевой режим, вид физических нагрузок.

Используя возможности программы, пациенты заполняют специальную анкету, позволяющую оценить их состояние. При личном контакте (даже через веб – камеру) врач выступает в роли внимательного слушателя и эксперта, делегируя право принятия окончательного варианта программы лечения пациенту. Но это одновременно подразумевает и принятие на себя пациентом всей ответственности за сделанный выбор. Врач при этом выступает только в роли консультанта, осуществляющего постоянный контакт с пациентом, его поддержку и коррекцию лечебных мероприятий. В ходе лечения не только осуществляется постоянный контакт врача с пациентом, но так же имеется возможность рекомендовать пациенту сдачу определенных анализов и внесение этих сведений в компьютерную программу.

Все эти возможности, предоставляемые компьютерной программой, позволят максимально полноценно осуществлять контроль над процессом лечения со стороны подготовленного врача.

В связи с тем, что развитие медицинской помощи, особенно в специализированных областях, сильно отстает по сравнению с продвижением рынка виртуальных ус-

луг и расширения доступа в интернет целесообразно и обосновано начать внедрение такого вида медицинских консультативных услуг. При этом житель любого маленького и отдаленного населенного пункта сможет в режиме реального времени получить всю необходимую информацию и личную консультацию врача – специалиста не выходя за порог собственного дома или рабочего места.

Ему не надо для этого ехать в ближайшую клинику (порой и в другой город), не надо занимать с утра очередь, что бы получить талончик на прием к врачу, не надо искать нужного специалиста. За вполне умеренную плату он может получить все и сразу, не тратя времени и сил на поездки.

Особенно это актуально для людей, имеющих значительный избыточный вес, в связи с трудностями, возникающими у них в процессе передвижения. Я уверен, что за развитием целой сети подобных он-лайн клиник будущее консультативной медицинской помощи не только в России, но и в других странах.

После окончания лечения необходимо соблюдать определенные принципы питания, препятствующие набору веса. Если пациент не знает об этих принципах, его вес через некоторое время вернется к исходному уровню или превысит его. В методику надо правильно входить, но намного важнее правильно выходить из нее.

До сих пор многие считают избыточный вес и ожирение личной проблемой, которую можно решить самостоятельно, собрав в кулак всю силу воли. Это опасное заблуждение! Не стесняйтесь обращаться с этой проблемой к врачу!

Многие из моих пациентов приходили ко мне лишь по одной причине – им было просто трудно во всем этом разобраться и составить для себя персональную программу избавления от лишнего веса. Поняв всю сложность и серьезность этой проблемы, они предпочитали доверить ее решение опытному врачу. Это можно понять и, в общем, то это самый правильный и простой путь.

Хочется сказать сразу! Не стройте ложных иллюзий, что врач приедет, выпишет таблеточку, и Вы похудеете. Весь этот сложный путь Вам придется пройти самим! И это надо понимать с самого начала. Задача врача только подсказать Вам правильный путь, грамотно, без ошибок, подобрать рацион питания, при необходимости назначить дополнительные препараты, уберечь Вас от нанесения нечаянного вреда собственному организму. Как часто пациенты приходя ко мне на прием, садятся развалившись в кресле, как бы давая мне понять: «Ты взялся сделать меня худым – так и возись со мной».

На самом деле самый лучший диетолог для каждого человека – это он сам. Моя задача – научить пациента брать ответственность за своё питание и свой вес на себя. Человек учится сам составлять рацион, побеждать чувство голода и стремление «заесть» свои проблемы чем-нибудь вкусеньким. Тогда, глядишь, постепенно начнет снижаться и вес.

Я вполне понимаю, что многие из Вас в силу ряда причин не могут воспользоваться услугами врача – диетолога. Но изучив эту книгу, Вы уже защищены от многих проблем набором полученных знаний. В свою очередь, я всегда буду рад Вам помочь на страницах своего сайта в Интернете.

Если Вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь - следите за своим весом!

Изменение стиля питания - это процесс длительный, кропотливый и трудный. Не оставайтесь один на один со своими проблемами!

Уважаемые читатели! Раз уж у Вас хватило упорства дочитать эти строки до конца, значит, вполне хватит сил, для того, чтобы навсегда изменить свою жизнь, избавившись, наконец, от лишнего жира. Если у Вас возникли вопросы после прочтения этих страниц, Вы всегда можете, получить на них ответ прямо у автора на сайте –

<http://www.diet-clinic.ru>

Буду рад помочь Вам вслед за мной пройти этот нелегкий путь.

