

ЛИДИЯ ИОНОВА

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ДИЕТА
ДОКТОРА
ИОНОВОЙ



АЛЬПИНА БИЗНЕС БУКС

Лидия Ионова

Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4878940

*Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Лидия Ионова: Альпина Бизнес Букс; Москва; 2013
ISBN 978-5-91657-594-1*

Аннотация

Эта книга о том, как за 12 недель сформировать и закрепить в своей жизни здоровые привычки питания и навсегда распрощаться с лишним весом. Ключевой принцип «Программы 12 недель» – постепенное изменение режима питания, распорядка дня, рациональное перераспределение нагрузок, одним словом – плавный переход к новому здоровому образу жизни. Следовать программе поможет специальный дневник, а также описанные автором психологические приемы. Также в книге приводится информация о питательных веществах, «неправильных» и правильных продуктах и способах их приготовления.

Это книга для тех, кто готов к переменам в своей жизни, кто стремится к оздоровлению с пользой для всего организма. Опыт автора показывает, что система работает!

Содержание

Введение, или Почему это – не диета	7
От автора	9
Здоровые привычки	10
Худеть или не худеть, или Есть ли у меня лишний вес?	14
Правильно ли вы питаетесь?	20
Последствия ожирения	22
От чего люди толстеют, или В чем причины лишнего веса и ожирения	25
Физиологические причины	27
Генетическая предрасположенность	27
Эндокринные нарушения	27
Прием медикаментов	28
Внешние факторы	29
Образ жизни	29
Пищевые привычки	29
Неудовлетворенные потребности	29
Стресс	30
Импульсивность при выборе пищи	30
Неудовлетворительный сон и усталость	31
Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние	31
Тревога и другие болезненные чувства	32
Сексуальные проблемы	32
Социальное окружение	33
Низкая физическая активность	33
Программа изменения пищевых привычек и образа жизни за 12 недель	35
Нулевая неделя	35
Время и ресурсы	35
Постановка цели	35
Визуализация желаемого образа	36
Дневник питания	37
Задания нулевой недели	37
Первая неделя	38
Анализ пищевого дневника	38
Вредные пищевые привычки	39
Составляем списки вредных и целевых здоровых привычек	40
Корректировка режима питания и рациона	40
Задания первой недели	41
Вторая неделя	42
Анализ результатов предыдущей недели	42
Список ситуаций, приводящих к перееданию	42
Нормализация сна	43
Налаживание питьевого режима	47
Списки полезных и вредных продуктов	47

График снижения веса	47
Задания второй недели	48
Третья неделя	49
Анализ результатов предыдущей недели	49
Система поощрений	50
Задания третьей недели	50
Четвертая неделя	52
Анализ результатов предыдущей недели	52
Пищевая пирамида доктора Ионовой для снижения веса	54
Фрукты	56
Овощи	56
Молочные продукты	57
Крахмалистые продукты	57
Белковые продукты	58
Жировые продукты	59
Подсчет порций в пищевом дневнике	59
Принципы письменного планирования	60
Рабочий день	61
Выходной день	62
Задания четвертой недели	62
Пятая неделя	63
Анализ результатов предыдущей недели	63
Круг поддержки и саботажники	64
Срывы и рецидивы	65
Задания пятой недели	66
Шестая неделя	67
Анализ результатов предыдущей недели	67
Голод и аппетит	67
Шкала голода	70
Задания шестой недели	71
Седьмая неделя	72
Анализ результатов предыдущей недели	72
Оценка навыков здорового пищевого поведения	73
Основы продуктового шопинга	75
Правило № 1: всегда ходите в магазин сытыми	75
Правило № 2: внимательно читайте этикетки	75
Правило № 3: ходите в магазин со списком или дайте себе установку покупать только здоровые продукты	76
Здоровые способы приготовления еды	76
Задания седьмой недели	77
Восьмая неделя	78
Анализ результатов предыдущей недели	78
Симптомы стресса	79
Физиологические:	79
Интеллектуальные:	80
Эмоциональные:	80
Поведенческие:	80
Шкала психологического стресса	81

Питание при стрессе	82
Задания восьмой недели	83
Девятая неделя	85
Анализ результатов предыдущей недели	85
Задания девятой недели	90
Десятая неделя	91
Анализ результатов предыдущей недели	91
Зачем нужна физическая активность	93
Компоненты физической формы и развивающие их упражнения	94
Правильная программа тренировок	95
Правильный план тренировки	97
Питание при физической активности	97
Белки не являются основным источником энергии для ФА	97
Железо	98
Кальций	99
Антиоксиданты	99
Задания десятой недели	100
Одиннадцатая неделя	101
Анализ результатов предыдущей недели	101
Задания одиннадцатой недели	103
Двенадцатая неделя	105
Анализ результатов одиннадцатой недели	105
Правильно ли вы питаетесь?	106
Оценка навыков здорового пищевого поведения	108
Рекомендованная калорийность рациона	112
Пищевая пирамида для сохранения веса	113
Цели программы сохранения результата	115
Истории успеха	116
Личные записи	124
График снижения веса	125
Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов	126
Заключение	129
Благодарности	130
Справочная информация	131
Вредные пищевые привычки	131
Пристрастие к нездоровой пище	131
Фастфуд	131
Калорийные напитки	132
Джанкфуд	135
Орехи и сухофрукты	136
Жирные молочные продукты	137
Кондитерские изделия	137
Красное мясо	137
Колбаса и мясная нарезка	137
Соусы	138
«Легкие» продукты	138

Консервы	139
Неправильный режим приема пищи	139
Еда – как психологический фактор	142
Питательные вещества (нутриенты)	144
Макронутриенты	144
Углеводы	144
Клетчатка (пищевые растительные волокна)	150
Жиры	150
Белки	152
Вода	153
Микронутриенты	154
Водорастворимые витамины	155
Жирорастворимые витамины	162
Пищевой дневник	166

Лидия Ионова

Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой

*Посвящается моим родителям
Нине и Леониду – с любовью
и благодарностью*

Введение, или Почему это – не диета

Существует много разных видов истязаний и пыток, которые применяют к себе люди с избыточным весом. Это и всевозможные диеты (кефирная, кремлевская...), и голодание, и истязание в тренажерном зале, и втыкание игл в тело, и проведение токов, и обертывания чем угодно, и «не есть после шести». Список можно продолжать и продолжать – он бесконечен. Почти каждый год появляется какая-то новомодная диета (была Аткинса, потом Монтиньяка, теперь Дюкана). А проблема остается, и, сбросив 10 килограммов, человек набирает 20. Почему диеты не работают? Потому что в сознании человека его питание делится на две части – это или диета, или обычное питание (переедание, которое и привело к избыточному весу). Вы наверняка встречали таких людей, которые «борются» с весом всю жизнь, чередуя периоды «пищевого запоя» с периодами строгих диет. Эта борьба приводит к разрушению и физического, и психического здоровья человека: кажется, что монстра под названием «вес» победить невозможно, самооценка падает, холестерин и давление повышаются, печень страдает от жирового гепатоза, поджелудочная железа – от сахарного диабета, а человек – от депрессии.

Что же делать?

Для себя и своих клиентов я давно ответила на этот вопрос – изменять образ жизни через формирование новых пищевых привычек. Это не диета, это новый здоровый образ жизни! Только так можно сохранять стройность, красоту и здоровье долгие годы!

Недавно на передаче «Кулинарный поединок» ведущий Оскар Кучера спросил меня: «Лидия, а как поменять пищевые привычки?» Признаюсь, я растерялась! «А как закончить институт за один день? Наверное, так же!» Как же быть? Главное – начать их менять, дать себе на это время и иметь или опытного гида в лице диетолога, или хорошее руководство.

Замечательно, что телевидение подхватило след за нами, диетологами, словосочетание «пищевые привычки». И замечательно, что люди думают, что их стоит менять! Но как поднять штангу, если никогда не поднимал ничего тяжелее ручки? Очень просто – начать тренироваться!

Нельзя стать чемпионом, подняв в первый же день тренировок штангу весом 120 кг, или выйти и сразу пробежать марафон. Но когда вы постепенно увеличиваете нагрузку и продолжаете регулярные тренировки, тогда может случиться чудо: через некоторое время невозможное станет возможным, и вам покорится и штанга в 120 кг, и марафонская дистанция.

Именно этому и посвящена моя книга – как постепенно, шаг за шагом, с любовью к себе и заботой о себе, изменить образ жизни и достичь заветного веса навсегда!

Ключевые правила успеха и в формировании здоровых пищевых привычек, и в участии в марафоне одинаковы: регулярность и постепенное увеличение нагрузок. Если не следовать

регулярному изменению привычек и случится перерыв – либо придется начинать заново, либо достижение цели отсрочится.

Если не увеличивать постепенно нагрузку – не будет движения вперед, вы останетесь с тем же результатом, и достижение цели вообще окажется под вопросом.

Если сделать все и сразу, штанга в 120 кг или марафонская дистанция могут вас лишить уверенности в своих силах навсегда. И тогда цель останется лишь мечтой. Именно поэтому я предлагаю менять привычки постепенно, шаг за шагом. Это выполнимо, просто и дает уверенность в своих силах.

От автора

Почему для меня важно поделиться своим опытом и знаниями?

Начинала я свою врачебную практику в 1992 году в ординатуре по кардиологии, консультируя в Поликлиническом отделе Кардиоцентра. Это место, куда в те времена попадали самые тяжелые больные со всего бывшего Советского Союза. И было очень горько смотреть, например, на молодую маму двоих детей, понимая, что жить ей осталось всего ничего. Тогда я впервые подумала о том, можно ли помочь людям еще до того момента, когда поставлен диагноз сердечно-сосудистого заболевания. Это были мысли о профилактической медицине, как помогать людям оставаться здоровыми, а не лечить уже наступившую болезнь. Потом я родила старшего сына, и меня пригласили поработать кардиологом и спортивным врачом в одном из первых фитнес-клубов Москвы. Я с радостью согласилась, потому что это была возможность попробовать свои силы именно в профилактической медицине. Оказалось, что, помимо рекомендаций о спортивных нагрузках, люди хотят знать и о том, как правильно питаться. Я получила сертификат диетолога и влюбилась в эту профессию. Во время обучения в Институте питания (это был 1998 год) я с удивлением обнаружила, что в российской диетологии нет никаких разработок по индивидуальному диетологическому консультированию – только общие рекомендации о питании людей с заболеваниями. Начала изучать зарубежные источники, читать американские и британские учебники по диетологии, и оказалось, что там на тот момент ситуация была совершенно иная – имелись интересные рекомендации, велась научная работа. Мне захотелось поделиться с нашими соотечественниками, россиянами, этими знаниями, да и собственный опыт консультирования, свои ошибки и победы к этому моменту тоже наличествовали. Так в 2002 году, собственно, и возникла Клиника доктора Ионовой. И я очень благодарна своим пациентам, которые вдохновили меня на это решение. Они верили в меня, говорили, что я просто обязана это сделать, и благодаря этой поддержке я и решилась на непростой для меня шаг. Непростой, потому что я не была бизнес-вумен, я врач по призванию и по складу души. Но все получилось! А с 2003 года я регулярно бываю на международных конгрессах по диетологии и лечению ожирения, мне интересно изучать опыт коллег в других странах и делиться своим. Вот так и была создана моя методика лечения избыточного веса через формирование здоровых привычек питания. И тот формат, в котором работаю я и врачи моей клиники, – это диетологическое консультирование, еженедельное ведение пациента к достижению его цели, а потом – программа сохранения результата.

Я уже давно была готова делиться своим опытом и знаниями с широкой аудиторией, но никак не могла выбрать формат, который оказался бы не только эффективен, но и безопасен для читателей. Ведь в консультировании я работаю с каждым клиентом индивидуально, люди проходят медицинское обследование, я составляю индивидуальный план питания, который учитывает все особенности и состояние здоровья клиента. Каждую неделю этот план постепенно корректируется, пациент осваивает все новые способы управления весом. И поэтому по мере снижения веса человек чувствует себя все лучше и лучше, улучшаются показатели анализов, повышается уровень энергии. Надеюсь, что предлагаемый мной общий формат программы изменения пищевых привычек за 12 недель вам поможет.

Но я обязана вас предупредить, что книга – это не индивидуальные медицинские рекомендации, которые подходят каждому, – и я не могу нести ответственность за их неправильное применение. Разумеется, лучше всего проходить программу под руководством опытного диетолога и психолога.

Итак, если вы готовы начать путь к стройности, красоте и здоровью, приступим!

Здоровые привычки

Диета доктора Ионовой. Как похудеть за 12 недель

*Посеешь мысль – пожнешь поступок,
посеешь поступок – пожнешь привычку,
посеешь привычку – пожнешь характер,
посеешь характер – пожнешь судьбу.*

Восточная мудрость

Ключевой принцип моей методики снижения веса заключается в *постепенном* изменении пищевых привычек. Конечно, при желании можно заставить человека с первых дней программы питаться идеально правильно, но это станет для него огромным стрессом и резко увеличит риск неудачи. Мало того, резкое изменение стиля питания грозит развитием диетической депрессии. А часто именно из-за плохого самочувствия и тяжелой переносимости диеты, с одной стороны, и неверия в себя и свои силы – с другой, люди бросают попытки сбросить вес и не доводят дело до конца. Поэтому коррективы мы будем вносить поэтапно и дозированно. Программа рассчитана на 12 недель, и каждая предполагает определенные нововведения. Это позволит не просто распрощаться с лишними килограммами, а сформировать навыки здорового пищевого поведения, которые станут неотъемлемой частью вашего образа жизни, а главное – залогом сохранения достигнутого результата. Сразу оговорюсь: программа подходит только максимально здоровым людям. Так что если у вас есть проблемы со здоровьем, прежде всего хронические заболевания, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом программы! При этом обращаю ваше внимание на то, что ожирение – это заболевание, а значит, лучше всего лечить его под контролем хорошего специалиста.

Для начала давайте разберемся, что же такое привычка и как она формируется. Привычка – это автоматическое действие, которое мы совершаем настолько часто, что перестаем его замечать, модель поведения, которая повторяется снова и снова.

Более 80 % действий в нашей жизни мы совершаем «по привычке». Проснувшись утром, идем в ванную чистить зубы, включаем чайник и пьем кофе или чай, ездим на работу одним и тем же маршрутом, общаемся с одними и теми же людьми, говорим одни и те же слова... С утра до вечера мы делаем тысячи мелких дел. За многие годы повторения возникает набор наших индивидуальных привычек.

В зависимости от того, какие у нас привычки, они приводят нас либо к счастью, здоровью и богатству, либо к несчастью, болезням и бедности. В итоге привычки превращают нас в счастливых или несчастных.

Создание новых привычек требует времени. Если человек десятки лет делает что-то определенным образом, то, чтобы изменить эту привычку, понадобится несколько месяцев, а чтобы удерживать эти изменения – от полугода до пяти лет.

В чем разница между действием, которое мы совершаем в первый раз, и привычным действием? Когда мы делаем что-то впервые, мы поступаем преднамеренно и осознанно. Мы можем найти необходимую информацию, спланировать, как вести себя в новой ситуации, попросить о поддержке других людей. Не исключено, что в первый раз мы будем действовать неловко и неуклюже. Потом мы можем обдумать сделанное, оценить результат и решить, как быть в следующий раз – поступать точно так же или по-другому. Затем мы начинаем повторять это в своем поведении и через некоторое время больше не планируем, не обдумываем и не оцениваем. Когда приходит время действовать, мы просто действуем – так рождается привычка. Если вы водите машину, вспомните первые уроки. Сколько сил и энергии они требовали, сколько сложностей вызывали. А как вы водите сейчас? Легко и не задумываясь.

Говоря о том, что привычка – действие автоматическое, я имею в виду три элемента автоматизма:

- отсутствие осознанности;
- сложность контроля;
- ментальную эффективность.

То есть привычка – это действие без осознания, ее сложно контролировать (но это не значит, что невозможно), и она ментально эффективна, проще говоря, позволяет экономить энергию и заниматься несколькими делами одновременно. Например, есть и смотреть телевизор, просматривать электронную почту или просто что-то обдумывать.

Мы формируем привычки, потому что они служат нам и делают нашу жизнь проще. С точки зрения науки привычки создаются и поддерживаются под влиянием подкрепления. Другими словами, поведение, которое имеет позитивные последствия, чаще повторяется, тогда как негативные последствия делают повторения менее вероятными.

Например, вы привыкли начинать каждое утро с чая и бутерброда с колбасой, причем часто делаете это абсолютно автоматически, даже не задавая себе вопроса: «А чего бы я хотел на завтрак?» Позитивные последствия такого выбора: вы экономите время на приготовление еды (съел – и побежал на работу!) и получаете удовольствие от вкуса колбасы (конечно, там же и жиры, и глютамат натрия!). Беда только в том, что через несколько лет эти краткосрочные позитивные последствия превратятся в кошмарные негативные.

Но чем хороша привычка – ее можно изменить! Или сформировать новую! Формированию новых пищевых привычек и посвящена моя книга.

Главная задача в выработке привычки – перейти от неосознанной некомпетентности в правильном образе жизни к неосознанной компетентности (см. рисунок). Что это означает?

Неосознанная некомпетентность: мы даже не знаем, что чего-то не знаем или делаем что-то не так.

Осознанная некомпетентность: мы осознали, что делаем что-то не так, но нам пока неизвестно, как действовать правильно.

Осознанная компетентность: знаем, как поступить правильно, и (самое главное!) делаем именно так.

Если же мы повторяем это снова и снова, есть шанс перейти на завершающую стадию – сформировать **НЕОСОЗНАННУЮ КОМПЕТЕНТНОСТЬ**, когда мы даже не задумываемся, как правильно, но всегда действуем абсолютно верно!



Формирование неосознанной компетенции

Приведу простой пример.

1. Неосознанная некомпетентность: вы даже не знаете, что пить свежевыжатый сок во время снижения веса плохо – он имеет очень высокий гликемический индекс и не содержит пищевых волокон (они остаются в соковыжималке).

2. Осознанная некомпетентность: узнали, что это плохо, но продолжаете действовать как прежде – пить сок.

3. Осознанная компетентность – заменили свежевыжатый сок натуральными свежими фруктами или овощами.

4. Неосознанная компетентность – фрукты и овощи каждый день присутствуют в вашем рационе, вы делаете это легко и не задумываясь, забыли, что когда-то только пили сок.

Полезные привычки вырабатываются за 66 дней

Вредные привычки формируются необычайно быстро – стоит выкурить несколько сигарет, и можно навсегда пристраститься к табаку. А вот для выработки полезных привычек надо потрудиться – не меньше 66 дней. Такую цифру вывели британские ученые.

Доктор Джейн Уордл и ее коллеги из центра здорового образа жизни при Университетском колледже Лондона предложили 96 добровольцам в течение 12 недель ежедневно выполнять одно из трех полезных действий: есть на ужин фрукты, пить витаминный напиток или совершать 15-минутную вечернюю пробежку. Привычка считалась приобретенной только в том случае, если выполнение действия не требовало специальных усилий и не вызывало внутреннего протеста.

Как и ожидали авторы исследования, первые две привычки образовались довольно быстро, а вот над последней пришлось попотеть. В среднем же участники начинали выполнять задачу «на автомате» через 66 дней после начала эксперимента. Причем «втянуться» в оздоровительные мероприятия удалось не всем: 14 добровольцев сошли с дистанции, так и не преодолев собственного сопротивления.

Общие целевые привычки

- № 1 – регулярная еда
- № 2 – минимум животных жиров и простых углеводов в рационе
- № 3 – достаточное количество овощей и фруктов
- № 4 – достаточное количество воды
- № 5 – правильное пищевое поведение в ситуациях переедания
- № 6 – хороший и достаточный сон
- № 7 – наличие всех групп продуктов в ежедневном рационе
- № 8 – вознаграждать себя за достижения
- № 9 – сбалансированность рациона
- № 10 – планирование рациона
- № 11 – обед больше ужина
- № 12 – просить о поддержке
- № 13 – извлекать уроки из срывов
- № 14 – различать голод и аппетит
- № 15 – различать разные стадии голода
- № 16 – покупать здоровые продукты
- № 17 – готовить еду здоровыми способами
- № 18 – справляться со стрессом здоровыми способами
- № 19 – предвидеть и преодолевать препятствия
- № 20 – регулярная физическая активность
- № 21 – разнообразная здоровая еда

Худеть или не худеть, или Есть ли у меня лишний вес?

Прежде чем объявлять войну лишним килограммам, необходимо убедиться в том, что они у вас действительно имеются. Как можно определить, есть ли у человека избыточный вес?

Сориентироваться в этом вопросе поможет таблица идеальной массы тела, составленная специалистами Metropolitan Life Insurance Company – страховой компании, основанной в 1868 году и являющейся крупнейшим страховщиком жизни в США. Эта таблица, которая сегодня используется во всем мире, – результат скрупулезного изучения влияния веса на продолжительность жизни. При указанных в ней значениях показатели заболеваемости наименьшие, а продолжительность жизни – наибольшая. Плюс этой таблицы в том, что в ней учитываются не только пол и рост человека, но и особенности его телосложения.

По типу телосложения все люди условно делятся на астеников, нормостеников и гиперстеников. Астеников можно узнать по узкой грудной клетке, узким костям и слабо развитой мускулатуре. Для нормостеников характерно среднее развитие костей и мышц. Гиперстеники же отличаются широкой грудной клеткой, широкими костями и хорошо развитой мускулатурой.

Определить свой тип телосложения можно по окружности запястья.

Тип телосложения	Окружность запястья	
	женщины	мужчины
Астеники	< 16 см	< 18 см
Нормостеники	16–17 см	18–20 см
Гиперстеники	> 17 см	> 20 см

Еще более простой способ: большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой в том месте, где выступает косточка. Обхватили легко, даже с перебором – вы астеник, обхватили тюленька в тюленьку – нормостеник, обхват не получился, как ни старались, – гиперстеник.

Идеальная масса тела для людей в возрасте 25 лет и старше

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники
148				42,0–44,8	43,8–48,9	47,4–54,3
150				42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
152				43,4–47,0	45,6–51,0	49,2–56,5
154				44,4–48,0	46,7–52,1	50,3–57,6
156				45,4–49,1	47,7–53,2	51,3–58,6
158	51,1–54,7	53,8–58,9	57,4–64,2	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3	47,6–51,3	49,9–55,3	53,5–60,8
162	53,2–56,9	55,9–61,9	59,6–66,7	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
164	54,3–57,9	57,0–62,5	60,7–68,8	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
166	55,4–59,2	58,1–63,7	61,7–69,6	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1

Рост, см	Мужчины			Женщины		
	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники	астеники	нормо- стеники	гипер- стеники
168	56,5–60,6	59,2–65,1	62,9–71,1	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
170	57,9–62,0	60,7–66,7	64,3–72,9	53,4–57,9	56,1–62,9	60,2–67,9
172	59,4–63,4	62,1–68,3	66,0–74,7	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
174	60,8–64,9	63,5–69,9	67,6–76,2	56,3–60,3	59,0–65,8	61,3–70,8
176	62,6–66,4	64,9–71,3	69,0–77,6	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
178	63,6–68,2	66,5–72,8	70,4–79,1	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
180	65,1–69,6	67,8–74,7	71,9–80,9	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
182	66,5–71,0	69,2–76,3	73,6–82,7	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
184	67,9–72,5	70,7–78,1	75,2–74,5	63,4–67,9	66,1–72,7	70,2–79,5
186	69,4–74,0	72,1–79,0	76,7–86,2			
188	70,8–75,8	73,5–81,7	78,5–88,0			
190	72,2–77,2	75,3–73,5	80,3–89,8			
192	73,6–78,6	77,1–85,3	81,8–91,6			
194	75,1–80,1	78,9–87,0	83,2–93,4			

Кроме того, в последние годы широко применяется такой критерий, как индекс массы тела (ИМТ). Чтобы его вычислить, необходимо массу тела в килограммах разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. Это и будет ваше значение ИМТ. Например, при росте 170 см и весе 60 кг ИМТ рассчитывается так: $60 : (1,7 \times 1,7) = 20,76$.

Однако ориентироваться исключительно на этот показатель не стоит. Дело в том, что ИМТ хорошо зарекомендовал себя в крупных популяционных исследованиях, но когда речь идет о каждом конкретном случае, этот критерий весьма ненадежен.

ИМТ и риск сопутствующих заболеваний

Наличие и выраженность ожирения	ИМТ	Риск заболеваний
Норма	20–25	Обычный
Избыточный вес	25–30	Повышенный
Ожирение первой степени	30–35	Высокий
Ожирение второй степени	35–40	Очень высокий
Ожирение третьей степени	> 40	Чрезвычайно высокий

Как ни странно, одним из самых надежных методов является простое измерение окружности талии (ОТ). Что особенно важно, по этому показателю можно судить не только о наличии лишнего веса, но и о том, угрожает ли он вашему здоровью. Если такая угроза существует, то от чрезмерных «стратегических запасов» нужно избавляться в обязательном порядке. В норме окружность талии у женщин европеоидной расы не должна превышать 80 см, а у мужчин – 94 см. Если этот показатель составляет 80–88 см у женщины и 94–102 см у мужчины, это говорит о повышенном риске развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других тяжелых недугов. Если же ОТ больше 88 и 102 см соответственно – необходимо принимать срочные меры.

Окружность талии и риски для здоровья

	Норма	Повышенный риск	Высокий риск
Мужчины	< 94 см	94–102 см	> 102 см
Женщины	< 80 см	80–88 см	> 88 см

Чем толще талия, тем выше риск астмы

Дамы, которые не могут похвастаться осиной талией, чаще страдают бронхиальной астмой, даже если их вес соответствует норме, – к такому заключению пришли американские ученые.

Сотрудники Онкологического центра в Беркли (Калифорния) проводили исследование с участием почти 90 тыс. жительниц Соединенных Штатов, работающих учителями и школьными администраторами. Это изыскание было частью проекта, в ходе которого рассматривались факторы, влияющие на риск развития рака груди, однако ученые сделали ряд выводов и относительно астмы. Так, у женщин с индексом массы тела более 30 вероятность заболевания возросла вдвое, а у тех, чей ИМТ превышал 40, – втрое.

К своему удивлению, калифорнийские ученые обнаружили, что зависимость присутствовала, даже если вес участниц не выходил за пределы нормы. В частности, опасность астмы у женщин с объемом

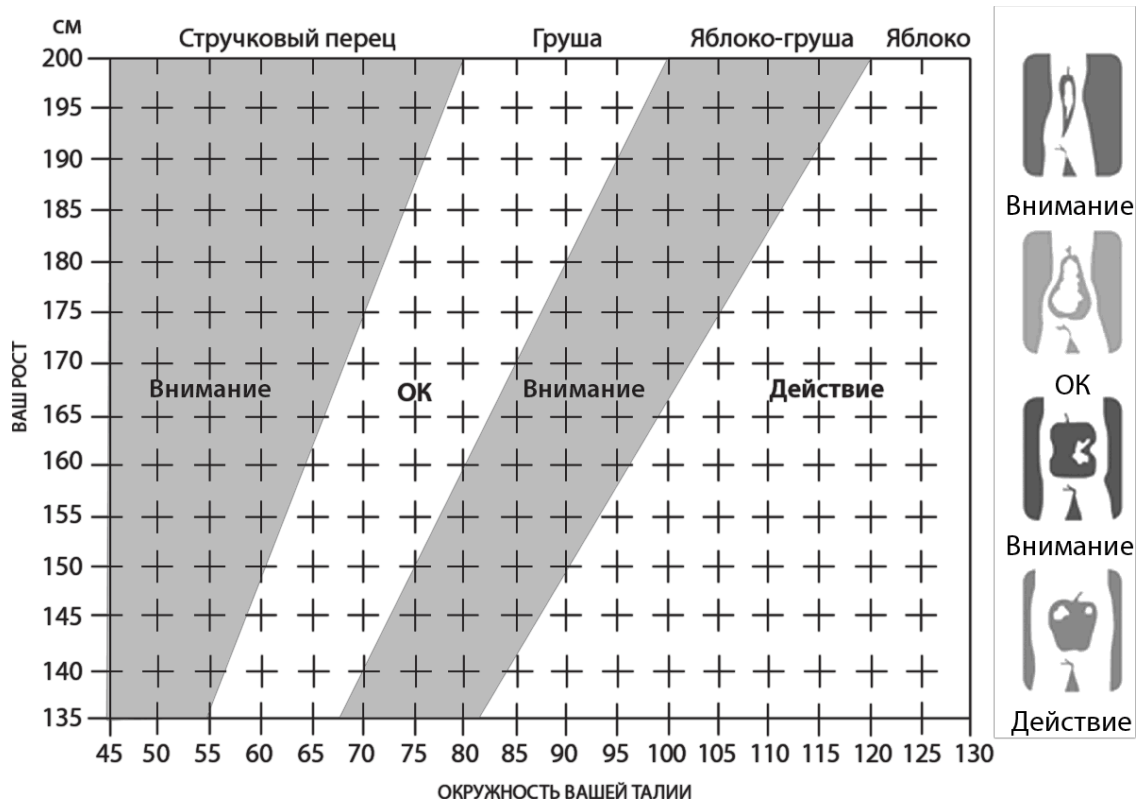
талии более 88 см увеличивалась на 37 %. Таким образом, полагают медики, жир, скапливающийся в брюшной полости, имеет куда большее значение при развитии заболевания, чем лишние килограммы в целом. Некоторые эксперты считают, что жировые отложения могут оказывать непосредственное давление на дыхательные пути и способствовать возникновению астмы. Согласно другой версии, ключевую роль здесь играет состав жира. Однако ученые признают, что на данный момент точные причины такой связи не установлены.

Кроме того, хорошее представление о том, угрожает ли вес человека его здоровью, дает таблица, составленная доктором Маргарет Эшвелл. С помощью этой таблицы вы можете определить риски для своего здоровья в зависимости от типа вашей фигуры. Этот способ подходит как для женщин, так и для мужчин.

Лишний жир, находящийся на животе в районе желудка, увеличивает окружность талии и придает телу форму «яблока». Часто это связано с повышенным риском развития сердечных заболеваний, гипертонии, диабета и некоторых видов рака.

Когда избыточный жир скапливается под кожей, внизу живота и на бедрах, то тело имеет форму «груши». Это менее вредно для здоровья.

Таблица Эшвелл для определения типа фигуры



Сопоставьте ваш рост с обхватом талии. В какую область таблицы попадает ваша фигура?

Если ваша фигура соответствует зоне «стручкового перца», вам необходимо быть внимательным, излишняя худоба может говорить о проблемах со здоровьем. Необходимости уменьшать окружность талии нет.

Если ваша фигура попадает в зону «груши», у вас все в порядке.

Если ваша фигура соответствует зоне «яблока-груши» (особенно в верхней части), вам необходимо быть внимательным: следите, чтобы окружность вашей талии больше не увеличивалась.

Если ваша фигура оказывается в зоне «яблока», ваше здоровье может быть под угрозой. Вам стоит проконсультироваться с врачом и предпринять необходимые меры.

Окружность талии должна составлять меньше половины роста.

Чем толще талия, тем короче жизнь

Немецкие исследователи нашли научное подтверждение народной мудрости, выраженной во французской поговорке: «Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь». Они утверждают, что у людей с широким станом выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта.

Причем речь идет не только о тех, у кого имеются лишние килограммы, но и о гражданах с нормальным весом. Исследование с участием более 1 тыс. человек, треть которых перенесла инсульт, показало, что у людей с большим животом вероятность этого опасного осложнения в семь раз больше, чем у обладателей осиной талии.

Это уже не первое научное изыскание, свидетельствующее об опасности жировых отложений в области живота. Об этом, в частности, говорят результаты самого масштабного на сегодняшний день исследования, охватившего 360 тыс. человек из девяти европейских стран. Специалисты пришли к выводу, что размер талии является индикатором риска преждевременной смерти. Каждые дополнительные 5 см увеличивают его на 13–17 %. К примеру, у мужчины с объемом талии 119 см опасность умереть раньше срока вдвое выше, чем у мужчины с талией 80 см (у женщин такое соотношение наблюдалось при 99 и 65 см соответственно). Еще более тревожные результаты получили обследовавшие почти 45 тыс. американок сотрудники Гарвардского университета. По их данным, у представительниц прекрасного пола с обхватом талии 89 см вероятность преждевременной смерти на 80 % больше, чем у женщин с талией меньше 71 см.

Итак, если вы убедились, что избыточный вес и/или риски для здоровья есть, – обязательно читайте дальше и внедряйте в свою жизнь новые пищевые привычки! Если же ваш вес нормальный и угрозы здоровью нет, примите мои поздравления! Но все же не спешите закрыть книгу. Я предлагаю вам вместе со всеми оценить, насколько здоровы ваши пищевые привычки, ответив на вопросы представленного ниже теста. Этот тест создан в моей клинике и уже помог многим людям определить правильность своего привычного питания. Если вы поймете, что ваше – не очень здоровое, то можете выполнять те задания из моей программы, которые нацелены именно на формирование правильных пищевых привычек.

Правильно ли вы питаетесь?

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	иногда
Входят ли свежие фрукты в ваш ежедневный рацион?	1	3	2
Повышается ли у вас аппетит, когда вы испытываете грусть?	3	1	2
Успеваете ли вы завтракать по утрам?	1	3	2
Едите ли вы больше обычного, когда испытываете тревогу?	3	1	2
Вы каждый день едите овощи?	1	3	2
Если вам скучно или просто нечего делать, выберете ли вы в качестве развлечения поход в ресторан/кафе?	3	1	2
Регулярно ли вы едите молочные продукты?	1	3	2

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Иногда
Свойственно ли вам «заедать» стресс?	3	1	2
Удается ли вам ходить пешком более 30 минут в день?	1	3	2
Относите ли вы себя к категории сладкоежек?	3	1	2
Находясь в компании, вы можете продолжить есть, когда уже наелись?	3	1	2
В качестве гарнира вы чаще всего используете картофель, крупы и макаронные изделия?	1	3	2
Попробуете ли вы стоящее перед вами аппетитное блюдо, если не голодны?	3	1	2
Часто ли вы употребляете сладкие газированные напитки?	3	1	2
Довольны ли вы тем, как выглядит ваше тело?	1	3	2
Является ли ужин для вас основным приемом пищи?	3	1	2
Приходилось ли вам сидеть на диетах или голодать?	3	1	2

Для оценки результатов теста просуммируйте все набранные баллы. Если сумма баллов составила:

20–30 – Прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!

31–45 – Вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки.

46–60 – Несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний. Необходима корректировка системы питания под контролем врача-диетолога и обязательное изменение пищевых привычек.

А теперь перейдите к разделу «Личные записи» на стр. 251 и занесите туда свой вес, индекс массы тела, окружность талии и бедер, размер одежды, а также укажите, в какую зону вы попали в таблице Эшвелл и сколько баллов набрали, отвечая на тест «Правильно ли вы питаетесь?». Это поможет вам честно посмотреть на свои результаты и принять решение, стоит ли вкладывать свои силы, время и энергию в процесс снижения веса и обретения здоровых пищевых привычек.

Почему же стоит снижать вес, если он превышает норму? Когда мы говорили об индексе массы тела и окружности талии, то уже упоминали некие «риски для здоровья».

Теперь остановимся на этом более подробно. Действительно, большое количество жировой ткани в организме, особенно если лишний жир находится в области живота, приводит к развитию многих заболеваний, которых можно было бы избежать, если бы вес был нормальным. Или же течение этих заболеваний можно улучшить на долгие годы, нормализовав вес. Весь «букет» болезней, связанных с ожирением, представлен на рисунке ниже.

Последствия ожирения



1. Лишние килограммы снижают умственные способности

Избыточный вес не только вредит здоровью, но и снижает когнитивные функции человека, утверждают французские ученые. В общем-то, интуитивно народ давно об этом догадывался. Не зря же про иных тугодумов говорят: «Мозги жиром заплыли!» Но специалисты Университета Тулузы подтвердили это на строго научной основе.

В исследовании, проведенном группой ученых под руководством доктора Максима Курно, приняли участие 2223 здоровых мужчин и женщин в возрасте от 32 до 62 лет. Все они прошли серию сложных тестов, предназначенных для оценки памяти, внимания и способности к обучению. Оказалось, что люди с нормальной массой тела справились с тестами лучше, чем обладатели лишних килограммов. В частности, стройные участники запомнили 56 % информации, а более упитанные – лишь 44 %. Спустя пять лет тестирование повторили. В первой группе память осталась на прежнем уровне, а во второй – снизилась до 37,5 %. Полученные результаты дали исследователям основания полагать, что избыточный вес связан с повышенным риском слабоумия в пожилом возрасте. Однозначного объяснения, почему происходит расслабление мозгов, наука пока не дает. По одной из версий, связь между лишними килограммами и ухудшением умственных способностей объясняется воздействием на головной мозг продуктов жизнедеятельности жировых клеток. Так, ряд изысканий показал,

что вырабатываемый ими гормон – лептин – может отрицательно влиять на память и обучаемость.

Правда, бывший замминистра здравоохранения Великобритании Анна Уиддемком весьма иронично прокомментировала данные французов: «Достаточно оглянуться вокруг, и вы увидите сотни худых дураков и умных толстяков». А вот директор Национального форума по ожирению Дэвид Хаслэм отнесся к эксперименту очень серьезно: «Он показывает, что ожирение затрагивает все без исключения органы человеческого тела. Это вызывает тревогу».

2. От лишнего веса можно оглохнуть

Американские ученые дополнили список наиболее серьезных осложнений ожирения. Стараниями диетологов из Нью-Йоркского университета к пышному «букету» из гипертонии, инсульта, тромбоза, ишемической болезни сердца, цирроза печени и сахарного диабета теперь прибавилась еще и глухота.

В том, что не в меру упитанные граждане рискуют потерять слух, заокеанские специалисты убедились в ходе исследования с участием более 4 тыс. женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Причем курение и злоупотребление алкоголем отошли на второй план на фоне эпизодов, связанных с избыточным весом. Результаты научного изыскания показывают: чем больше лишних килограммов, тем выше вероятность развития глухоты. К примеру, если масса тела превышает норму на 20 %, то риск увеличивается в три раза. Впрочем, чрезмерная худоба также негативно влияет на слуховую функцию, хотя и не столь серьезно, как тучность. Так, 20 %-ный недобор веса приводит к потере слуха в 5 случаях из 100.

3. Полным людям может грозить слабоумие

Лишние килограммы, приобретенные в среднем возрасте, резко увеличивают риск развития старческого слабоумия, в том числе болезни Альцгеймера, предупреждают шведские ученые.

Сотрудники Каролинского института в Стокгольме убедились в этом после обследования почти 9 тыс. местных жителей старше 65 лет, рост и вес которых были измерены еще три десятилетия назад. На сей раз ученых интересовали умственные способности и состояние памяти подвергшихся наблюдениям людей. В итоге 4 % участников изыскания был поставлен диагноз «деменция» (приобретенное слабоумие), еще у 2 % выявили значительное снижение интеллекта. При этом выяснилось, что те, кто в зрелые годы страдал ожирением, заболевали на 80 % чаще, чем люди с нормальной массой тела. Естественно, чем больше был излишек веса, тем серьезнее опасность впасть в старческий маразм.

Специалисты пока не могут объяснить, почему лишние килограммы играют такую роль в возникновении слабоумия. Есть предположение, что жировая ткань вырабатывает гормоны, негативно влияющие на работу мозга. Кроме того, избыточный вес ведет к сахарному диабету и

сердечно-сосудистым заболеваниям, что также отражается на состоянии «командного» органа.

Я очень не люблю пугать людей с избыточным весом, своих клиентов, разными болезнями, но врачебный долг требует информировать вас об этом. Только зная и принимая во внимание эту информацию, вы можете улучшить качество своей жизни и даже продлить ее на годы!

Прежде чем начинать любую программу снижения веса, обязательно пройдите медицинское обследование! Помните: бесконтрольное похудение может быть небезопасным для здоровья. Я советую сделать хотя бы развернутый биохимический анализ крови, анализы на инсулин и тиреотропный гормон (ТТГ), общий анализ мочи, анализ кала на дисбактериоз, а также пройти ультразвуковое исследование органов брюшной полости и почек. Если в результатах будут хоть какие-то отклонения от нормы, обязательно проконсультируйтесь со специалистом соответствующего профиля, прежде чем изменять свое питание!!!

От чего люди толстеют, или В чем причины лишнего веса и ожирения

Все мало-мальски опытные борцы за стройность знают: похудеть не так уж и сложно – было бы желание. При помощи диет, коих сегодня великое множество, можно скинуть даже десятки килограммов. Но проблема в том, что снижение веса, достигнутое исключительно ограничениями в еде, – лишь временное явление. Стоит человеку вернуться к привычному образу жизни, как неизбежно возвращаются и все сброшенные кило. А очень часто и умножаются.

Моя книга не о том, как избавиться от избытка жировых отложений. Она о том, как похудеть раз и навсегда, о том, как научиться управлять своим весом. А управлять чем бы то ни было нельзя без осознания причин. Невозможно удержать достигнутый результат, не понимая, чем именно вызваны ваши проблемы с весом. Вот почему ключевой фактор успеха – это выявление причин избыточного веса и последовательное их устранение.

Начнем с определения: что же такое избыточный вес и ожирение?

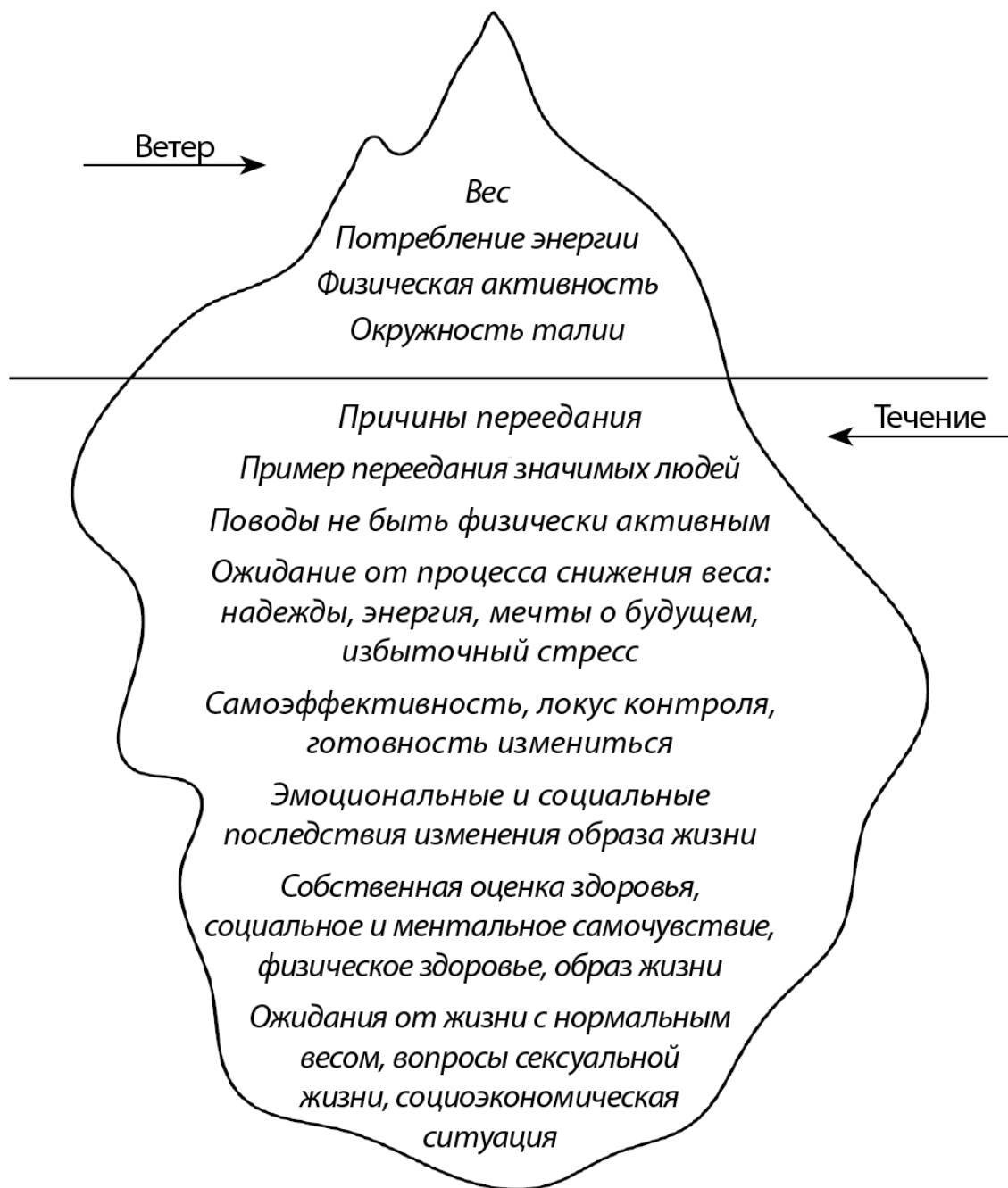
Российская медицина рассматривает **ожирение** как *хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, имеющее целый ряд осложнений и высокий риск рецидивов.*

Согласно определению Американской диетологической ассоциации, **ожирение** – это *комплексное мультифакторное хроническое заболевание, которое развивается вследствие взаимодействия генотипа и факторов окружающей среды. Современное понимание, как и почему развивается ожирение, является неполным, но включает в себя социальные, поведенческие, культуральные, физиологические, метаболические и генетические факторы.*

При всех различиях в определениях отечественные и западные медики единодушны в одном: ожирение – это не просто избыток жира в организме, это сложная патология. При этом американцы признают, что причины ее возникновения понятны не до конца.

Действительно, если бы ученые имели полное представление о причинах, то уже нашли бы эффективный способ борьбы со следствием. Однако панацеи от ожирения все еще нет. А ведь, казалось бы, рецепт предельно прост – ограничение в еде плюс физическая активность. Но, увы, лозунг «Меньше ешь, больше двигайся» не работает! Иначе все мы были бы стройными и здоровыми.

Проблема в том, что неправильное питание и гиподинамия – это всего лишь верхушка айсберга. Продолжая эту метафору, напомним, что главная опасность этого ледяного гиганта – его странное поведение в океане: он плывет не туда, куда дует ветер, а туда, куда направлено течение. А все потому, что подводная часть айсберга, на которую влияет течение, намного больше надводной, подверженной воздействию ветра. Точно так же и с весом. Помимо неправильного питания и дефицита физической активности («надводной части айсберга»), на развитие ожирения влияет множество других факторов («подводная часть айсберга»). Вот почему решить проблему одним только сидением на диете и походами в спортзал не получится! Давайте остановимся подробнее на каждом из этих факторов – увидим «айсберг» целиком. Это поможет вам понять, почему не удастся удерживать здоровый вес долгие годы.



Итак, набору веса способствуют:

Внутренние (физиологические) факторы

Генетическая предрасположенность

Эндокринные нарушения

Прием медикаментов

Внешние факторы

Стиль жизни

Пищевые привычки

Неудовлетворенные потребности

Стресс

Импульсивность при выборе пищи

Неудовлетворительный сон и усталость
Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние
Тревога и другие болезненные чувства
Сексуальные проблемы
Социальное окружение
Низкая физическая активность

Физиологические причины

Генетическая предрасположенность

Ученые из года в год находят все новые гены, отвечающие за развитие ожирения. После открытия первого из них исследователи надеялись, что вскоре отыщется и главный «виновник», воздействуя на который можно будет избавить человечество от этой напасти. Однако надежда до сих пор не оправдалась. Все известные на сегодняшний день «гены ожирения» «причастны» лишь к четырем случаям заболевания из ста. Остальные 96 % вызваны другими причинами.

Тем не менее наследственность играет не последнюю роль в развитии недуга. Доказано, что если оба родителя страдают ожирением, то частота возникновения этого заболевания у детей достигает 66 %. Другими словами, если в семье трое малышей, то у двух из них наверняка будет ожирение. Если же стройностью не отличается один из родителей, ожирение грозит 50 % отпрысков, то есть одному из двух. А вот если родители стройные, то вероятность возникновения этого недуга у детей составляет всего 9 %.

Есть ли у вас наследственная предрасположенность к избыточному весу? Кто из ваших предков и близких родственников имел избыточный вес?

Впрочем, наши гены за последние 50 лет никак не изменились, а ожирение тем не менее приобрело масштабы глобальной эпидемии, которая охватила почти весь мир. Это значит, что какие-то другие факторы, а не генетика занимают первое место в ряду причин развития ожирения. Какие же? Давайте разбираться дальше.

Эндокринные нарушения

Среди эндокринных заболеваний, связанных с избыточным весом, чаще всего встречаются гипотиреоз и синдром Кушинга.

Гипотиреоз – это заболевание, вызывающее снижение функции щитовидной железы (в отличие от гипертиреоза, когда функция щитовидки повышена). Гипотиреоз – это и есть тот самый «медленный обмен веществ», на который списывают все сложности в похудении большинство людей с избыточным весом. Помимо умеренного набора веса это состояние проявляется плохой переносимостью холода (человек постоянно мерзнет), сухостью кожи, выпадением волос, запорами, мышечной слабостью, усталостью, сложностями с концентрацией внимания, плохой памятью, пониженным настроением вплоть до развития депрессии.

В состоянии гипотиреоза температура тела становится чуть-чуть ниже, сердце бьется чуть-чуть реже, дыхание слегка замедляется. За счет всех этих изменений человек тратит меньше калорий на поддержание жизнедеятельности (в медицине это называется «основным обменом»). Из-за этого и может медленно, но верно увеличиваться вес. Если вы последовали моему совету и прошли обследование (или проходите его ежегодно, что еще лучше!), то уровень тиреотропного гормона (ТТГ) покажет, есть ли у вас гипотиреоз. Но, конечно же, чтобы окончательно в этом убедиться, лучше проконсультироваться с эндокринологом.

Синдром Кушинга – заболевание, одним из симптомов которого также является избыточный вес. Для синдрома Кушинга характерно скопление жировой ткани в центральной части тела – в области живота и ягодиц. Многие симптомы этого заболевания свойственны и тяжелому ожирению, например, повышенное артериальное давление, повышенное оволосение, нарушение менструального цикла, повышение уровня сахара крови. Но в отличие от ожирения при синдроме Кушинга бывают багровые растяжки на коже, атрофия кожных покровов, пониженный уровень калия в крови.

Если у вас есть хотя бы малейшие подозрения, обязательно обратитесь к эндокринологу, чтобы исключить этот диагноз!

Прием медикаментов

Причиной набора веса (о чем многие люди даже не догадываются!) может стать прием некоторых лекарственных препаратов. К ним относятся:

- гипогликемические препараты (тиазолидиндионы);
- антипсихотики (атипические антипсихотики, оланзапин, клозапин, кветиапин, рисперидон);
- антидепрессанты (трициклические, особенно амитриптилин, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, лечение литием);
- противосудорожные (валпроат и карбамазепин, топирамат, зонисамид);
- стероиды (глюкокортикоиды);
- бета-блокаторы (неселективные, например, анаприлин).

Чаще всего я сталкиваюсь с приемом бета-блокаторов мои-ми клиентами для снижения артериального давления. Удивительно, что врачи назначают эти препараты людям с избыточным весом (особенно в области живота), забывая о том, что именно избыток жира в брюшной полости влечет за собой повышение артериального давления.

Если вы обнаружили в этом списке препараты, которые принимаете, ни в коем случае не отменяйте их самостоятельно! Обратитесь к врачу, чтобы он заменил их препаратами другой группы, которые будут лечить ваше заболевание, но не приведут к накоплению жира в организме.

Может ли прием медикаментов вносить свой вклад в наличие избыточного веса именно у вас? Если да, то какие это препараты? Когда вы планируете обратиться к врачу, чтобы скорректировать их прием?

От антибиотиков толстеют

Злоупотребление антибиотиками не только приводит к появлению «супербактерий», устойчивых к большинству современных лекарств, но и может стать причиной ожирения, заявляют американские ученые.

Исследователи из Нью-Йоркского университета во главе с доктором Мартином Блейзером провели эксперимент на мышах. Одна группа грызунов получала антибиотики, а вторая – нет, и в итоге первая группа быстрее прибавляла в весе. По словам руководителя проекта, то же самое происходит и с человеком. Ни для кого не секрет, что антибактериальные препараты борются не только с патогенными микробами, но и с естественной микрофлорой. В частности, под их натиском погибают бактерии, живущие в желудочно-кишечном тракте. Как выяснили заокеанские ученые, из-за исчезновения этих бактерий в организме снижается выработка лептина – «гормона сытости» (именно он посылает в наш мозг сигнал о том, что пора

заканчивать трапезу, а также препятствует накоплению излишков жира). Как результат – человек перестает наедаться привычным количеством пищи.

Внешние факторы

Образ жизни

Образ жизни – это миллионы ситуаций выбора, в которые человек попадает каждый день. Принятые нами решения отражают как наши персональные предпочтения, так и привычки, ежедневную рутину, причем многие действия мы совершаем автоматически, о чем я подробно рассказывала в начале книги.

Образ жизни включает в себя множество аспектов: где и в каком окружении мы живем и работаем (то есть кто наши близкие, друзья и сослуживцы), какие у нас с ними отношения, что, где, когда и сколько мы едим, какую одежду предпочитаем носить, каким транспортом пользуемся, какие у нас увлечения и т. д.

Из всех факторов стиль жизни оказывает самое большое влияние на риск развития избыточного веса. Охватившая мир эпидемия ожирения – это следствие современного образа жизни. В отличие от наших предков, занимавшихся в основном физическим трудом и питавшихся натуральной домашней едой, мы живем в век компьютеров и фастфуда. Благодаря техническому прогрессу, доля физического труда за последние 100 лет снизилась с 95 до 5 %. В наши дни люди редко едят из-за голода, а в большинстве случаев делают это под влиянием внешних факторов. Это может быть еда за компанию, еда как привычка (например, обеденный перерыв на работе) или способ избавиться от внутреннего дискомфорта.

Что из вашего образа жизни способствует набору и сохранению избыточного веса?

Пищевые привычки

Пищевые привычки играют одну из главных ролей в развитии избыточного веса и ожирения. Их изменению, напомню, и посвящена моя книга.

Большинство пищевых привычек передается из поколения в поколение. Дети, которые привыкли есть булочки и фастфуд, жевать перед телевизором и пить сладкую газировку, перенесут эти «традиции» в свои будущие семьи, обрекая тем самым на лишние килограммы уже своих потомков.

Многие вредные пищевые привычки, свойственные жителям больших городов, обусловлены так называемым западным образом жизни. Когда темп жизни растет и растет, график работы очень плотный, спешка и стресс становятся нормой жизни – люди пропускают завтрак или обед, едят на ходу или за рулем и расслабляются за обильным ужином перед сном.

Дальше мы будем подробно разбирать пищевые привычки – и вредные, и полезные. А пока подумайте и ответьте на вопрос: какие из ваших пищевых привычек могут способствовать набору веса?

Неудовлетворенные потребности

Неудовлетворенные потребности увеличивают тягу к еде, которая выступает в роли эдакого универсального средства «от всего». Очень часто потребности, не имеющие ни малейшего отношения к пище, удовлетворяются с помощью еды. Например, еда за компанию – это не что иное, как показатель принадлежности к определенной группе. Для того чтобы идентифицировать себя со своей семьей, друзьями или сослуживцам, человек ест

вместе с ними, даже когда он не голоден, либо выбирает те же продукты и блюда, которые предпочитает эта группа.

Другой пример – удовлетворение потребности в безопасности. Когда мы чувствуем какую-то внешнюю угрозу (а в наше беспокойное время это случается постоянно – достаточно посмотреть выпуск новостей), нам намного проще поесть и ощутить мнимую безопасность, нежели искать и тем более устранять источник угрозы. Таким образом, со временем формируется условный рефлекс, и человек начинает действовать автоматически, не задумываясь об истинных своих побуждениях. С помощью еды могут удовлетворяться любые потребности. Так, потребность в новизне человек удовлетворяет, пробуя новые блюда, потребность в высоком социальном статусе – посещением дорогих ресторанов и т. д.

Какие ваши неудовлетворенные потребности приводят к перееданию? Может быть, дефицит любви? Или потребность в отдыхе? Или необходимость чувствовать себя частью группы (семья, сослуживцы, друзья)? Подумайте и запишите.

Стресс

Очень многие люди едят в ответ на стресс и напряжение. Стратегии борьбы с этим малоприятным состоянием бывают активные и пассивные. Активные предполагают выявление причины стресса и ее устранение. При пассивных все силы брошены на «ликвидацию последствий», а не на сам стресс. Еда является как раз одним из способов пассивного совладания со стрессом.

Доказано, что при стрессе повышается уровень кортизола – гормона, который способствует накоплению избыточной жировой ткани и развитию абдоминального ожирения (когда жир скапливается в брюшной полости вокруг внутренних органов), что, в свою очередь, негативно влияет на здоровье: увеличивает риск развития сахарного диабета второго типа, артериальной гипертензии и других заболеваний.

Как показывают многочисленные исследования, люди с избыточным весом для борьбы со стрессом чаще всего используют именно еду, в отличие от стройных людей, которые выбирают другие стратегии. Есть данные, что у женщин с центральным ожирением (то есть в области живота) абдоминальный жир накапливается как проявление неудовлетворенности жизнью. Почему это происходит? Солнечное сплетение считается центром аккумуляции жизненной энергии, следовательно, формирование жировой подушки в этой области – это своеобразный способ защиты от окружающего мира. И чем сильнее недовольство жизнью, тем толще жировая прослойка.

Далее я подробно остановлюсь на теме стресса, но уже сейчас напишите, когда и в каких ситуациях избыточное напряжение (и физическое, и эмоциональное) подталкивает вас к перееданию?

Импульсивность при выборе пищи

Люди с избыточным весом очень чувствительны к внешним стимулам, поэтому им свойственна импульсивность при выборе пищи. Они чаще других устают от монотонности жизни, ежедневной рутины и склонны выбирать еду в качестве развлечения. Вместо того чтобы разнообразить свои серые будни какими-то интересными событиями (встречами с друзьями, например), они делают это с помощью пищи. Возникает внутренний конфликт между удовольствием от моментальной награды и достижением долгосрочной цели – иметь нормальный вес. Для людей, склонных к импульсивному выбору пищи, особенно важно и полезно развитие здоровых пищевых привычек, чему и посвящена моя книга.

Когда вы выбираете еду под влиянием сиюминутного импульса, а не своих долгосрочных целей? В каких ситуациях вы поддаетесь искушению вредной едой?

Неудовлетворительный сон и усталость

Избыточный вес очень часто сопровождается нарушениями сна, на которые человек может даже не обращать внимание. Очень часто люди с избыточным весом страдают ночным апноэ – нарушением дыхания во время сна, что приводит к дефициту кислорода, поступающего в организм. Как результат – ощущение разбитости и усталость в течение дня. А это, как правило, заедается. В итоге вес растет, что, в свою очередь, приводит к еще более серьезным нарушениям сна. Порочный круг замыкается.

Дефицит сна также связан с повышенным уровнем кортизола и других гормонов, отвечающих за развитие ожирения.

Также одно любопытное исследование показало, что полные люди воспринимаются окружающими как лентяи, страдающие отсутствием силы воли. Чтобы противостоять нелестному общественному мнению, они начинают работать больше и дольше, жертвуя часами сна. Отсутствие нормального режима сна и отдыха оборачивается накоплением усталости, которая опять-таки заедается. При этом человек пребывает в иллюзии, что «усиленное» питание даст ему силы и поможет противостоять усталости. И все это приводит к еще большему увеличению веса. Снова получается замкнутый круг.

Дальше я остановлюсь на проблеме сна более подробно, но уже сейчас ответьте, достаточно ли вы спите и хорошо ли высыпаетесь? Или вам требуются выходные, чтобы компенсировать недосып, накопившийся за неделю?

Сон менее 5,5 часа в сутки приводит к набору 6 кг в год

Ученые из Бостонского университета провели шестинедельный эксперимент с участием нескольких десятков добровольцев. Поначалу «подопытным» разрешалось спать по 10 часов, но затем время их ночного отдыха было сокращено на 4,5 часа. В итоге к концу шестой недели участники буквально засыпали на ходу, вдобавок у них на 12 % замедлился метаболизм.

На основании полученных данных исследователи сделали вывод, что постоянный недосып нарушает обмен веществ. Поэтому, даже если питание и физические нагрузки человека не меняются, он начинает прибавлять в весе. Бостонские специалисты подсчитали: если проводить в объятиях Морфея меньше 5,5 часа в сутки, то за год можно набрать больше 6 кг.

Между тем их коллеги из Миннесоты выяснили, что недостаток сна провоцирует переедание. В течение восьми дней они наблюдали за двумя группами добровольцев: первые соблюдали привычный режим, тогда как вторые спали на 80 минут меньше обычного. Как оказалось, недосыпающие участники ежедневно потребляли на 550 калорий больше, чем обычно. А это, между прочим, почти два лишних килограмма всего за месяц.

Невозможность различать физическое и эмоциональное состояние

Люди с избыточным весом часто заедают эмоциональные всплески. Иными словами, проживая какую-то эмоцию, они интерпретируют ее как голод. Например, человек ощущает разочарование, крушение надежд, а ему кажется, что он голоден. Часто как чувство голода

воспринимаются скука, раздражение, печаль. Согласно исследованиям, проведенным в моей клинике, особенно этому подвержены женщины.

Для людей с лишним весом характерен такой симптом, как алекситимия – неспособность распознавать и описывать эмоции. Они не очень понимают, чем тревога отличается от страха, а печаль от гнева. Вместо проживания эмоций такие люди их просто заедают.

Неумение различать эмоции очень усложняет выявление причин избыточного веса, а следовательно, и их устранение.

А как у вас обстоят с этим дела? Насколько тонко вы разбираетесь в своих эмоциях? Можете ли их описать? Едите ли вы больше в состоянии грусти или раздражения? Какие чувства и эмоции вы заедаете?

Тревога и другие болезненные чувства

Тревога – это сильное беспокойство, когда возникает ощущение, что надвигается опасность или катастрофа. Для людей с избыточным весом, как правило, характерен повышенный уровень тревожности по сравнению с людьми с нормальным весом. И чтобы справиться с этим неприятным чувством, многие начинают переедать. Обычно это происходит неосознанно, то есть человек этого не замечает. Уровень тревоги растет незаметно для нас самих, но очень значительно, если мы, например, смотрим телевизор: новости, боевики, криминальные разборки, хронику происшествий. Как показывают исследования, беспокойство и тревога – обычное состояние после получения такой информации. А переедание помогает вернуть спокойствие.

То же самое относится и к другим неприятным чувствам, таким как гнев, грусть, печаль, стыд, чувство вины.

Хочется ли вам что-то пожевать и идете ли вы к холодильнику, когда испытываете беспокойство, грусть, печаль, раздражение, гнев, стыд или чувство вины?

Сексуальные проблемы

Сексуальная жизнь является важной частью физического и эмоционального здоровья человека. При физических контактах различной степени близости: во время массажа, сексуального возбуждения и оргазма – вырабатывается гормон окситоцин, «гормон спокойствия». Именно ему мы обязаны сексуальным удовлетворением. Он также выделяется, когда человек ест жирную пищу. Поэтому нередко сексуальная неудовлетворенность компенсируется потреблением высокожировых продуктов.

К сожалению, в нашей стране люди очень часто подвергаются сексуальному насилию, и в большинстве случаев это держится в тайне. Бывает, что человек, переживший сексуальное насилие, совершенно неосознанно набирает вес, чтобы скрыть свою сексуальность и исключить риск повторения подобной ситуации. Исследования показывают, что жертвам сексуального насилия сложнее снижать вес, чем тем, кто насилию не подвергался.

Если прошлый сексуальный опыт был связан с чувством тревоги, страха или другими неприятными чувствами, человек может неосознанно набирать вес, чтобы «замаскировать» свою принадлежность к определенному полу и таким образом избежать неприятных отношений.

Что скажете о себе? Насколько вы удовлетворены своей сексуальной жизнью? Можете ли вы переедать жирной пищи и/или набирать вес, чтобы защитить себя или сбалансировать эту сферу жизни?

Социальное окружение

Еще одной причиной избыточного веса является стремление человека соответствовать ожиданиям своей социальной группы. Потребление пищи – процесс социальный. Совместная трапеза сближает людей. Традиции и ритуалы любой культуры связаны с едой: «преломить хлеб» означает подружиться, хлебом-солью принято у нас встречать дорогих гостей и жениха с невестой. Мы едим одинаковую пищу, чтобы ощутить свою принадлежность к определенной группе. Еда является важной частью коммуникативного процесса, своего рода цементом, который скрепляет отношения. В каждой группе (в семье, компании друзей, рабочем коллективе) складываются свои «гастрономические» традиции. И если один из участников решит от них отступить, то непременно натолкнется на сопротивление всех остальных. Ведь если кто-то один изменит свое пищевое поведение, остальным членам группы тоже придется так или иначе его корректировать, что явно не входит в их планы. Это сопротивление окружающих может усложнить процесс снижения веса или вообще его остановить.

Позднее мы еще раз подробно остановимся на этой проблеме, а сейчас ответьте на вопрос: является ли нездоровое питание в семье, на работе или с друзьями причиной избыточного веса именно у вас? Когда и в каких ситуациях вы переживаете в группе?

Низкая физическая активность

Западный образ жизни – это сидячий образ жизни. Мы сидим на работе, сидим в машине, сидим перед телевизором. Я не открою для вас ничего нового, если скажу, что быть физически активным – это хорошо. Если люди даже с избыточным весом поддерживают нормальный уровень физической активности, их здоровье может быть намного лучше, чем у стройных, но ведущих малоподвижный образ жизни. Что такое нормальная физическая активность? Это 30–60 минут упражнений в день максимально возможное количество раз в неделю.

Насколько вы физически активны? Как вы оправдываете свою неактивность? Какой вид активности может вас увлечь и принести вам радость (танцы, йога, бег, единоборства)?

А теперь, когда мы подробно разобрали все основные причины избыточного веса, откройте раздел «Личные записи» в конце книги и занесите туда те из них, которые приводят к увеличению вашего веса или мешают снизить его до нормы. Этот список поможет вам сконцентрироваться именно на важных для вас причинах и решить, что вы можете сделать для их устранения. И хотя с некоторыми из причин сделать ничего нельзя (например, с генетической предрасположенностью), большую часть списка вы сумеете «ликвидировать», если захотите! Надеюсь, что моя книга вам в этом поможет.

Нерегулярные занятия спортом ведут к ожирению

Лучше вообще не заниматься спортом, чем делать это от случая к случаю – к такому выводу пришли американские ученые по результатам масштабного исследования, в котором приняли участие около 25 тыс. человек.

Диетологи Национальной лаборатории Лоуренса Беркли обнаружили, что нерегулярные тренировки с продолжительными перерывами ведут к более быстрому набору лишних килограммов, нежели полное отсутствие

физических нагрузок. К тому же от приобретенных таким образом жировых запасов в дальнейшем труднее избавиться.

В частности, специалисты выяснили, что люди, которые еженедельно занимались бегом и потом резко прекращали тренировать свое тело, стремительно прибавляли в весе. Причем некоторые из них в итоге набирали в четыре раза больше лишних килограммов, чем имели до начала тренировок. «Все выгоды физической активности могут быть перечеркнуты, если вы ленитесь или у вас нет времени заниматься последовательно и достаточно часто», – предупреждают исследователи отдыхающих физкультурников. Для того чтобы сохранить здоровье и стройную фигуру, необходимо оставаться физически активным круглый год, избегая сезонных передышек, например, во время отпуска или в зимний период.

Спорт без правильного питания не помогает похудеть

Физические нагрузки сами по себе бесполезны в борьбе с лишними килограммами – к такому выводу пришли шотландские ученые.

По утверждению профессора Джона Спикмэна из Абердинского университета, добиться значительного снижения веса можно только благодаря серьезной продолжительной диете. Занятия спортом, безусловно, полезны, но, чтобы вернуть с их помощью былую стройность, придется изрядно потрудиться. К примеру, чтобы сжечь 300 калорий после легкого перекуса сэндвичем, потребуется бегать целый час. Понятно, что на такие подвиги способен далеко не каждый желающий похудеть. А потому, считает ученый, этот метод не подходит для борьбы с массовым ожирением и делать ставку нужно именно на правильное питание.

В защиту своей точки зрения профессор приводит и такой довод: вопреки распространенному мнению за последние 25 лет уровень физической активности среднестатистического человека особо не изменился, в то время как масса тела заметно увеличилась. Виной всему изменение рациона современных людей, отдающих все большее предпочтение фастфуду и прочей нездоровой пище.

Программа изменения пищевых привычек и образа жизни за 12 недель

Нулевая неделя

Чтобы во всеоружии вступить в борьбу за стройность и здоровье, к ней необходимо тщательно подготовиться. Этим-то мы и займемся на нулевой неделе программы.

Время и ресурсы

В первую очередь подумайте, насколько удачно выбрано время для снижения веса, так как от этого во многом зависит, достигните ли вы желаемого результата. Помешать успешному прохождению программы может, например, запланированный в ближайшие три месяца отпуск или частые командировки. Препятствием на пути к намеченной цели может стать и предстоящее важное событие, которое потребует всего вашего внимания. Допустим, ваш ребенок идет в первый класс или вы собираетесь сменить работу.

Если ничего подобного не предвидится и вы готовы в течение 12 недель сосредоточиться на процессе нормализации веса, нужно решить, обладаете ли вы необходимыми для этого ресурсами. Основные ресурсы, которые потребуются для достижения цели, – это время и энергия (внутреннее стремление). Конечно, на протяжении трех месяцев уровень энергии может изменяться, но если вы готовы вкладывать свое время и прилагать усилия для движения к цели, вы ее обязательно достигнете. Если же это просто надежда на волшебство из серии «что бы съесть, чтобы похудеть», шансы на успех резко снижаются.

Постановка цели

Вы выбрали подходящее время для начала программы и располагаете достаточными ресурсами? Тогда пора определиться с тем, ради чего все и затевается. Чтобы успешно достичь цели, ее необходимо правильно сформулировать. «А что здесь, собственно, непонятного? – скажут многие. – Похудеть я хочу, чего же еще?» И будут неправы. Само слово «похудеть» – это уже неправильно поставленная цель. Ведь похудение – это не результат, а процесс, который может длиться бесконечно. К сожалению, многие люди посвящают ему всю свою жизнь, то набирая вес, то сбрасывая его. А все потому, что этот «вечный бой» позволяет отвлечься от более серьезных проблем, решать которые и страшнее, и труднее.

Грамотно сформулировать цель вам поможет методика, которая уже более полувека применяется в менеджменте. Итак, желаемый результат я предлагаю описать в критериях SMART. Согласно этой концепции, цель должна быть:

Specific – конкретной. То есть не похудеть вообще, а достичь определенного веса;

Measurable – измеримой. Помимо веса следует указать конкретные значения других измеряемых параметров – размера одежды и объемов тела: окружности талии, бедер или плеча (в зависимости от того, что вы считаете своими проблемными зонами);

Achievable – достижимой. Скажем, если взрослая женщина весом 80 кг хочет весить 50 кг, как в 13 лет, то такая задача едва ли выполнима;

Resourced – обеспеченной ресурсами. Об этом мы уже говорили. Помимо основных ресурсов – времени и энергии (целеустремленности) – для достижения желаемого резуль-

тата необходимо организовать покупку здоровых продуктов, процесс правильного их приготовления и т. п.;

Time-bound – определена во времени. При постановке цели важно указать конкретный конечный срок ее достижения.

Пример правильно сформулированной цели: весить 60 кг, иметь 48-й размер одежды и окружность талии 75 см к 1 января 2014 года.

Когда цель поставлена и сверена по критериям SMART, занесите ее в раздел «Личные записи» в конце книги. А теперь выпишите ее на отдельный листочек и повесьте его в таком месте, чтобы он каждый день попадался вам на глаза. Но ни в коем случае не на холодильник! Все-таки похудение – процесс довольно интимный. Можно, к примеру, прикрепить листок к дверце шкафа с внутренней стороны или к зеркалу, в которое смотрите в основном вы. Таким образом, ваша цель будет постоянно напоминать о себе, но в то же время окажется скрыта от посторонних взоров.

Визуализация желаемого образа

После того как цель сформулирована, самое время заняться визуализацией желаемого результата предстоящих усилий. Выполняется она очень просто: вам нужно мысленно перенестись в тот день, который при постановке цели назван дедлайном, и представить себя в желаемом облике. Очень важно, чтобы образ находился именно в будущем. Ошибка, которую совершают многие люди, говоря о возжеленном плоде грядущих диетологических трудов, – это обращение к прошлому. Ни в коем случае нельзя говорить: «хочу быть таким, каким был пять лет назад» или «хочу выглядеть как на той фотографии годичной давности». Образы из прошлого не будут давать вам энергию для движения вперед!

При визуализации важно, бережно и с уважением относиться к своему подсознанию, договориться с ним, чтобы оно дало изображение желаемого образа. Когда картинка начнет вырисовываться, рассмотрите ее в мельчайших подробностях вплоть до фасона, цвета и марки одежды и модели обуви, обратите внимание на сумку, украшения и прочие аксессуары. Все эти детали очень важны. Внимательно изучив появившуюся картинку, постарайтесь почувствовать ее внутреннее содержание.

Не удивляйтесь, если перед вашим мысленным взором предстанут сразу несколько образов. Из них нужно выбрать самый привлекательный и манящий. При этом очень важно с доверием отнестись к картинке, которая будет приходить. Иногда она может не соответствовать первоначальным ожиданиям. Скажем, женщина захочет представить себя на пляже в бикини, а на самом деле увидит себя в деловом костюме на работе.

Если появившийся образ наполнен эмоциональным содержанием, заряжен энергией, если он влекущий и манящий, его необходимо принять. И затем каждый день проводить сеанс визуализации – представлять себе созданный образ. В какое время – решайте сами. Кому-то удобнее делать это перед сном, кому-то, наоборот, сразу после пробуждения, чтобы наполниться энергией. А некоторые предпочитают посвятить визуализации несколько минут перед ужином, и тогда им легче справиться с аппетитом и не поддаться кулинарным соблазнам.

Если вам удастся проделать все это самостоятельно (у нас в клинике клиентам обычно помогает психолог), опишите ваш желаемый образ в разделе «Личные записи» и регулярно к нему возвращайтесь, особенно когда чувствуете, что внутренняя решимость может вас покинуть.

Дневник питания

Наконец, в течение трех-четырех дней до начала программы имеет смысл вести дневник питания, в который нужно записывать все, что съедается, в каких количествах и в какое время. Желательно, чтобы этот «период наблюдений» включал в себя и рабочие, и выходные дни, потому как стиль питания в будни у большинства из нас сильно отличается от характерного для уик-энда. В эти дни лучше не изменять своим гастрономическим привычкам и питаться самым обычным образом, что позволит, проанализировав записи, сделать объективные выводы о причинах лишнего веса. Затем вы продолжите вести дневник питания на протяжении всей программы снижения веса – он будет вашим надежным другом и помощником в процессе обретения здоровых пищевых привычек.

Задания нулевой недели

1. Определите, есть ли у вас необходимость в снижении веса.
2. Пройдите медицинское обследование.
3. Определите и запишите свои причины избыточного веса и план их устранения.
4. Грамотно сформулируйте и запишите цель.
5. Визуализируйте желаемый образ.
6. Начните вести дневник питания, чтобы выяснить дополнительные причины избыточного веса.

Первая неделя

Общие целевые привычки

№ 1 – регулярная еда

№ 2 – минимум животных жиров и простых углеводов в рационе

№ 3 – достаточное количество овощей и фруктов

№ 4 – достаточное количество воды

Ваша собственная целевая привычка _____

Поздравляю вас с началом программы! Первая неделя – это официальный старт, но если вы сделали все, что я рекомендовала на нулевой неделе, то вышли на этот старт «во всеоружии» и полной готовности достичь результата. Если вдруг вы не определили свои причины избыточного веса и только прочитали начало книги, не поразмыслив о себе, своем образе жизни, и не нашли времени заполнить несколько дней пищевого дневника, обязательно сделайте это сейчас. Помните, что только тщательная подготовка и предварительные тренировки помогают побеждать на Олимпийских играх. Если вы ничего не вложили в достижение результата даже на подготовительном этапе, то тем самым уже поставили вероятность этого достижения под большое сомнение. Сделайте это сейчас, если результат вам действительно важен!

Для тех же, кто подошел к старту со всей ответственностью – путь открыт! Первую неделю мы посвятим главному и самому важному – режиму питания, достаточному потреблению воды, начнем анализ ваших пищевых привычек с помощью пищевого дневника и сделаем первые шаги к оздоровлению вашего рациона.

Анализ пищевого дневника

Откройте пищевой дневник, который вы вели предыдущие несколько дней, и внимательно прочтите все записанное. Первое, что необходимо проанализировать, – ваш режим питания.

Ответьте на следующие вопросы.

- Регулярно ли в вашем расписании дня присутствуют завтрак, обед и ужин?
- Есть ли большие промежутки (6–8 часов и более) между приемами пищи?
- Ежедневно ли вы завтракаете?
- За сколько часов до сна происходит последний прием пищи?

Затем обратимся к **питьевому режиму**.

- Какое количество чистой воды вы выпиваете в течение дня?
- Сколько вы выпиваете чая? Черный он или зеленый? С сахаром или без?
- Пьете ли вы кофе? Если да, то в каком количестве? Добавляете ли вы в кофе молоко? Если да, то какой жирности? Добавляете ли вы сахар или сироп?
- Употребляете ли вы газированные напитки?
- Пьете ли вы соки? Из пакетов и свежавыжатые?

Теперь выясним, как часто в вашем рационе присутствуют главные враги стройной фигуры – продукты, содержащие **животные (насыщенные) жиры и простые углеводы**.

Основные источники животных жиров – это:

- жирное мясо;
- птица с кожей;
- колбаса, сосиски и прочие мясные продукты.

Не забудьте также обратить внимание на источники скрытых жиров. В первую очередь это сыр и жирные молочные продукты.

Продукты, содержащие простые углеводы, – это:

- сахар;
- белый хлеб;
- кондитерские изделия: сдобная выпечка (булочки-плюшки-крендельки), печенье, конфеты и шоколад;
- белый рис.

Наконец, посмотрим, как обстоят дела с **употреблением овощей и фруктов**.

- Ежедневно ли они бывают на вашем столе?
- В каком количестве?
- Сколько раз в неделю вы едите темно-зеленые овощи?
- Сколько раз в неделю вы едите оранжевые и красные овощи?

Вредные пищевые привычки

Здесь мы перечисляем их кратко. Обязательно подробнее прочитайте об этом в разделе «Справочная информация».

Пристрастие к нездоровой пище

Фастфуд
Калорийные напитки
Джанкфуд
Орехи и сухофрукты
Жирные молочные продукты
Кондитерские изделия
Красное мясо
Колбаса и мясная нарезка
Соусы
«Легкие» продукты
Консервы

Неправильный режим приема пищи

Еда вне дома
Еда за компанию
Пропуски еды
Отсутствие завтрака
Маленький обед и большой ужин
Сладкие напитки между приемами пищи
Еда на ночь
Долгие застолья

Еда с «сопровождением»
Быстрая еда
Еда на ходу

Еда – как психологический фактор
Заедание чувств и эмоций
Еда как расслабление
Еда как награда

Составляем списки вредных и целевых здоровых привычек

Теперь составьте список своих вредных пищевых привычек и занесите его в раздел «Личные записи» в конце книги. Записали? Тогда ваша следующая задача – на его основе составить перечень здоровых пищевых привычек, которых вам не хватает. Для этого нужно вредные привычки «превратить» в полезные. Допустим, в вашем первом списке фигурирует «пропуск еды», значит, во второй заносим «регулярную еду». Такую нехитрую манипуляцию проделайте с каждым пунктом «черного» списка, и в результате у вас получится список здоровых привычек, которые вам предстоит формировать на протяжении программы. Назовите его «Мои целевые полезные пищевые привычки» и также занесите в раздел «Личные записи».

После составления второго списка проранжируйте свои целевые привычки по степени важности. Перед самой важной поставьте цифру «1», перед второй по значимости – цифру «2» и т. д. Потом этот список вам очень пригодится! Каждую неделю вы станете внедрять в свою жизнь по одной привычке из этого списка в дополнение к тем нововведениям, которые буду предлагать вам я.

Здесь важно понимать, что отсутствие именно этих здоровых привычек мешает вам поддерживать нормальную массу тела, а формирование этих привычек позволит не просто снизить вес, но и успешно им управлять и сохранять долгие годы!

Корректировка режима питания и рациона

После анализа первых записей в дневнике и составления двух зеркальных списков привычек вам предстоит произвести несколько важных изменений.

1. Наладить режим питания таким образом, чтобы завтрак, обед и ужин присутствовали ежедневно (не обязательно в одно и то же время). При этом ужинать нужно за 3–4 часа до сна. Помимо трех основных приемов пищи, имеет смысл ввести еще пару перекусов. Перекусывать можно фруктами, особенно если до программы вы ели их не каждый день.

2. Начать менять питьевой режим. Основная задача здесь – постепенно, в течение нескольких недель довести количество поглощаемой за день воды до нормы – 35 мл на один килограмм веса (стало быть, человеку весом, допустим, 80 кг необходимо 2,8 литра жидкости). Эта рекомендация для людей со здоровыми почками. Если у вас есть какие-то проблемы с мочевыделительной системой, обязательно проконсультируйтесь с врачом! Если до своей нормы вы не дотягиваете, начните пить между едой чистую воду. Кроме того, стоит отказаться от сладких напитков и соков (включая свежевыжатые), заменив последние целыми фруктами, поскольку их гликемический индекс значительно ниже, чем у фрешей. Подробнее о воде читайте в разделе «Справочная информация» на стр. 298.

3. Исключить из рациона высокожировые продукты и источники простых углеводов.

4. Добавить до нормы овощи-фрукты: съедайте минимум 300 г фруктов и 400 г овощей каждый день.

Задания первой недели

1. Составьте списки своих пищевых привычек – вредных и целевых полезных, проработайте полезные привычки.
2. Наладьте режим питания (три основных приема пищи плюс 1–2 перекуса).
3. Начните налаживать питьевой режим – пейте достаточное количество воды.
4. «Оздоровите» рацион – сократите вредные продукты и добавьте овощи и фрукты.
5. Выберите дополнительно первую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

Вторая неделя

Общие целевые привычки

№ 5 – правильное пищевое поведение в ситуациях переедания

№ 6 – хороший и достаточный сон

Ваша	собственная	целевая	привычка
-------------	--------------------	----------------	-----------------

Каждую последующую неделю программы будем начинать с анализа результатов предыдущей. Для начала определяем, какие из поставленных задач удалось решить, а какие нет. Если что-то не получилось, ни в коем случае нельзя мириться с неудачей или откладывать выполнение этого задания до лучших времен. Обязательно нужно найти причину осечки и постараться ее устранить. Подумайте, что именно вам помешало и как можно преодолеть это препятствие. Просмотрите свой пищевой дневник за неделю, подчеркните в нем вредные продукты и проанализируйте результаты. В этом вам поможет следующая страничка.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться

Список ситуаций, приводящих к перееданию

После анализа результатов предыдущей недели мы сделаем очень важную вещь – составим список жизненных ситуаций, приводящих к перееданию. В этом вам помогут записи пищевого дневника нулевой и первой недели, а также ваши индивидуальные списки причин избыточного веса и вредных пищевых привычек. В новый список под названием «Ситуации, в которых я могу переесть» включите все обстоятельства, в которых вам сложно совладать с аппетитом. К примеру, это может случаться в компании друзей, в гостях, во время деловых встреч или командировок. Не исключено, что вы переедаете, сидя перед телевизором или компьютером. Также внезапные «набеги» на холодильник нередко бывают спровоцированы стрессами, тревогой или чувством одиночества. Полный перечень таких «факторов риска» очень вам поможет, потому что без него вы просто не сможете осознать необходимость искать способы борьбы с ними. А если вы не продумали стратегию поведения в подобных ситуациях, то, сколько бы вы ни сидели на диете, снижение веса окажется лишь временным явлением и все сброшенные килограммы непременно вернуться.

Даже если списки будут частично повторять друг друга – ничего страшного. Вам очень важно сконцентрировать свое внимание на выполнении этого задания, только тогда вы сможете начать осознанно изменять свое поведение. Внесите список «Ситуации, в которых я могу переесть» в раздел «Личные записи» в конце книги и подумайте, что вы можете сде-

лать, чтобы с достоинством выйти из этих сложных ситуаций, то есть избежать переедания. Если сложно придумать выход самому, можно привлечь друзей или представить, как бы справился с подобными обстоятельствами ваш кумир со здоровым весом. Результаты занесите в список «Как я могу поступить» и начинайте претворять свои идеи в жизнь! Если возникают сложности, обратитесь к своей группе поддержки – тем людям, на которых вы можете положиться и к чьим советам прислушиваетесь, или напишите мне в блог.

Обед с мужчиной полезен для женской фигуры

Дамам, стремящимся сбросить лишний вес или сохранить стройную фигуру, следует трапезничать исключительно в мужской компании.

Такая рекомендация основана на результатах необычного исследования, проведенного в канадском Университете МакМастер: психолог Мередит Юнг обнаружила, что женщины, которые едят в обществе представителей противоположного пола, непроизвольно выбирают более здоровую пищу.

Наблюдая за студентами в естественных условиях – в трех крупных университетских столовых с широким выбором как блюд, так и компаньонов, – Юнг пришла к выводу, что девушки, которые обедали с мужчинами, предпочитали блюда со значительно меньшим количеством калорий по сравнению с теми, кто питался в кругу подруг. И даже в смешанной группе женское меню оказывалось менее калорийным. Причем здесь обнаружилась зависимость: чем больше мужчин сидело за столом, тем меньше калорий потребляли их спутницы. А вот максимальное количество калорий было зафиксировано в чисто женских компаниях. Что касается мужских предпочтений в еде, то, как показало исследование, представители сильной половины человечества не обращают особого внимания ни на пол, ни на количество людей, сидящих с ними за обеденным столом: это не оказывало влияния на количество и качество поглощаемой мужчинами пищи.

Нормализация сна

Дефицит сна входит в число частых причин избыточного веса. Достаточно не выспаться всего одну ночь, чтобы поднялся уровень гормонов, которые активизируют центр голода в нашем мозге и, как следствие, провоцируют переедание. Причем вызванные недосыпом приступы чревоугодия обычно бывают неосознанными. Чаще всего от хронической нехватки сна страдают люди, которым приходится работать по ночам, поэтому набором веса особенно чревата посменная и творческая работа.

Словом, хотите преуспеть в борьбе с лишними килограммами – высыпайтесь! Поможет в этом соблюдение нескольких нехитрых правил. Хотя бы за пару часов до погружения в объятия Морфея организуйте вокруг себя более-менее спокойное жизненное пространство: не смотрите возбуждающие фильмы (в особенности боевики и ужастики) и/или новости по телевизору или в интернете. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при довольно низкой температуре – около 20 градусов. Перед ночным отдыхом полезно употреблять молочные продукты, поскольку содержащийся в них кальций способствует улучшению сна. Можно выпить, к примеру, стакан нежирного молока. Если же вы не переносите лактозу,

выпейте чашку травяного чая (липового, мятного, с мелиссой) с ложечкой меда. Наконец, нормализовать сон поможет регулярная физическая активность.

Оценить качество вашего сна поможет приведенный ниже простой опросник.

Оценка качества сна

	Клинические симптомы	Никогда	Иногда	Часто	(Почти) всегда
1	Беспокойство, страх при отходе ко сну	0	1	2	3
2	Невозможность заснуть более 30 минут	0	1	2	3
3	Поверхностный сон с множеством сновидений	0	1	2	3
4	Поверхностный сон с ночными пробуждениями	0 (нет)	1 (1–2 за ночь)	2 (3–4 за ночь)	3 (5–6 за ночь)
5	Ночные пробуждения с жалобами на головную боль	0	1	2	3
6	Трудность засыпания после пробуждения	0	1	2	3
7	Ночные кошмары	0	1	2	3
8	Снохождение	0	1	2	3
9	Сноговорение	0	1	2	3
10	Ритмические движения во время сна	0	1	2	3
11	Скрежетание зубами во сне	0	1	2	3
12	Ночное потение	0	1	2	3
13	Раннее окончательное пробуждение	0	1	2	3
14	Чувство, что не выспались, усталость при пробуждении после ночного сна	0	1	2	3

	Клинические симптомы	Никогда	Иногда	Часто	(Почти) всегда
15	Отсутствие ночного сна	0	1	2	3
16	Дневной сон	0	1	2	3
17	Дневная сонливость	0	1	2	3

О наличии бессонницы как нарушения сна можно говорить, если вы набрали свыше 9 баллов в общей сложности или 3 балла по любому из симптомов.

Помимо того что плохой сон может быть причиной избыточного веса, сами лишние килограммы, в свою очередь, могут мешать нормальному сну. Получается замкнутый круг. У людей с большим избытком веса часто встречается такое осложнение, как ночное апноэ. Это остановки дыхания во сне, которые длятся от доли секунды до нескольких секунд. Как результат – головной мозг страдает от нехватки кислорода. Обычно такие остановки дыхания сопровождаются храпом. Так что, если вы храпите (о чем вам наверняка уже сообщили родные), обязательно заполните приведенную ниже анкету. Дело в том, что апноэ не просто замыкает порочный круг ожирения, но еще и повышает артериальное давление и риск его осложнений, в частности инсульта, ведет к снижению работоспособности, хронической усталости и ухудшению качества жизни, а также увеличивает риск дорожных аварий, поскольку люди с апноэ могут «отключаться» и засыпать на доли секунд за рулем.

Анкета для оценки синдрома «апноэ во сне»

(Сомнологический центр Минздрава РФ)

Обведите соответствующее вашему состоянию утверждение.

1. Вы храпите во сне. Да – 1. Нет – 0
2. Окружающие отмечают остановки дыхания во сне. Да – 3. Нет – 0
3. Отмечается дневная сонливость
 - в расслабленном состоянии, после еды. Да – 1. Нет – 0
 - во время активной деятельности. Да – 3. Нет – 0
4. Повышение артериального давления (АД). Да – 1. Нет – 0
 - в большей степени повышается диастолическое (нижнее) АД. Да – 2. Нет – 0
 - утреннее АД выше, чем вечернее. Да – 2. Нет – 0
5. Утренние головные боли. Да – 1. Нет – 0

Общее число баллов _____

Норма ≤ 4

Если вы подозреваете, что у вас может быть ночное апноэ, убедиться или опровергнуть это поможет врач-сомнолог, который оценит качество вашего сна с помощью специального исследования.

Хорошая новость – сбросив вес, вы значительно снизите и тяжесть течения апноэ или уменьшите риск его возникновения!

Подумайте и запишите, что вы можете сделать для нормализации своего сна и улучшения его качества.

Налаживание питьевого режима

На второй неделе продолжаем налаживать питьевой режим. Задача очень простая – выпивайте стакан чистой воды перед каждым приемом пищи. С учетом трех основных трапез и двух перекусов у вас получится пять стаканов. Еще один стакан можно выпивать через полтора-два часа после еды (напоминаю – если почки здоровы или вы посоветовались с врачом).

Почему так важно нормализовать питьевой режим? Дело в том, что центры голода и жажды в нашем мозге расположены очень близко, причем центр жажды со временем теряет чувствительность. Поэтому чем старше человек, тем реже ему хочется пить. Вдобавок очень часто происходит спутывание сигналов, когда чувство жажды мы принимаем за голод. В общем, сигналов о жажде может не поступать вообще, либо они могут быть сильно искажены. Вот почему питьевой режим нужно обязательно наладить. Прекрасным примером того, сколько нужно употреблять жидкости, служат наши дети, у которых центр жажды работает нормально: малыши постоянно просят пить. К слову, очень хорошо с самого детства приучать их пить не сладкую газировку, а простую воду.

Списки полезных и вредных продуктов

Помимо перечня ситуаций, грозящих перееданием, на второй неделе вы составите еще два списка на основе пищевого дневника. В один из них должны попасть вредные продукты, периодически все-таки появляющиеся на вашем столе (надеюсь, вы их уже подчеркнули в своем дневнике), во второй – полезные продукты, которых, наоборот, часто не хватает. Для удобства я советую при ведении дневника питания подчеркивать все вредное, например, красным маркером, а все полезное – зеленым. Занесите эти списки в конец книги и обновляйте их каждую неделю. Если возникают сомнения, смело пишите мне в блог www.lidia-ionova.ru, вместе мы справимся со всеми вопросами!

График снижения веса

Для Графика снижения веса вам понадобится лист бумаги формата А4. Расположите его по горизонтали и начертите две перпендикулярные осевые линии. На вертикальной оси отметьте две точки – исходный вес и желаемый вес (допустим, 80 кг и 65 кг). На горизонтальной оси отложите время в неделях, причем желательно, чтобы были обозначены не номера недель, а конкретные даты. Точкой отсчета должен стать первый день программы, например, 1 марта. Тогда следующими контрольными точками будут 8 марта, 15 марта и т. д.

Следующим шагом определитесь с приемлемыми темпами снижения веса, учитывая имеющиеся ресурсы. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, нормальной считается потеря 10 % массы тела за 6–12 месяцев. То есть человек со «стартовым» весом 80 кг должен сбрасывать 8 лишних кило как минимум полгода. Надо сказать, что столь медленные темпы мало кого устраивают. К тому же, когда худеющий не видит ощутимых результатов своих усилий, это может его демотивировать. Однако нельзя впадать и в другую крайность и снижать вес очень быстрыми темпами. Если женщина теряет больше 1 кг в неделю, велика вероятность, что уходит не жир, а вода. Ваша задача – выбрать золотую середину.

Например, дама, весящая 80 кг, может решить, что приемлемые для нее темпы похудения – 3 кг в месяц. Следующий вопрос, на который необходимо ответить: обладает ли она достаточными ресурсами, чтобы их придерживаться. Есть ли у нее время для регуляр-

ных занятий спортом, покупки продуктов и приготовления пищи? Если да, то поставленная задача вполне выполнима. Если же в силу каких-то обстоятельств (скажем, из-за занятости на работе) на походы в спортзал и по магазинам не остается времени, а питаться приходится в основном вне дома, то в таком случае лучше действовать по принципу «тише едешь – дальше будешь» и ориентироваться на более умеренные темпы похудения, например 1,5–2 кг в месяц.

Наконец, последним шагом рисуем кривую желаемого снижения веса, исходя из средних темпов, а также с учетом ваших жизненных планов. Что я имею в виду? Допустим, на 15 марта у вас намечено праздничное застолье по случаю дня рождения. Значит, возможно, на той неделе вам удастся похудеть не на 700 г, а на 300. В следующие две недели никаких значимых событий не предвидится и будет возможность сосредоточиться на программе, стало быть, вы сможете придерживаться обычных темпов. Затем грядут майские праздники или запланирован какой-то отдых. В такие периоды наиболее реалистичная задача – сохранить достигнутый результат.

Следовательно, линия снижения веса не должна получиться прямой: в одни периоды темпы похудения окажутся более быстрыми, чем в другие, а когда-то вес будет оставаться стабильным. После этого два раза в неделю необходимо взвешиваться и отмечать результаты на графике. Первый раз я советую проводить эту процедуру после выходных, а второй – ближе к концу рабочей недели. К примеру, в понедельник и пятницу. Для наиболее точных измерений делать это надо утром, без одежды, после посещения туалета и натошак.

Таким образом, рядом с кривой желаемого снижения массы тела постепенно будет появляться кривая реальной потери веса. Конечно, не стоит ожидать, что они абсолютно совпадут: когда-то похудение пойдет точно по графику, когда-то с опережением, а когда-то, наоборот, с отставанием. Небольшие отклонения от графика – совершенное нормальное явление. Самое главное, чтобы сохранялась общая тенденция к снижению веса.

Задания второй недели

1. Составьте два списка: «Ситуации, в которых я могу переждать» и «Как я могу поступить».
2. Заполните опросник по сну и апноэ, при необходимости напишите план нормализации сна или запланируйте визит к врачу-сомнологу.
3. Продолжайте увеличивать количество выпиваемой воды.
4. Составьте списки полезных и вредных продуктов своего рациона, увеличивайте потребление полезных и минимизируйте вредные.
5. Нарисуйте График желаемого снижения веса и начните отмечать на нем реальные результаты.
6. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.
7. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Третья неделя

Общие целевые привычки

№ 7 – сбалансированность рациона по группам продуктов

№ 8 – вознаграждать себя за достижения

Ваша собственная целевая привычка _____

Третью неделю начинаем с анализа достижений и неудач второй. Обязательно запишите, что получилось, а что нет, и подумайте, что вам помешало и как можно изменить ситуацию. Не пропускайте это задание: оно поможет вам поставить новые цели на предстоящую неделю. Надеюсь, вы регулярно заносите в График снижения веса показания весов? Снижение веса является приятным бонусом к здоровым пищевым привычкам!

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

А теперь обратимся к дневнику питания. Для начала посмотрите на свои сильные стороны. Какие здоровые продукты присутствовали в вашем рационе на второй неделе? Какие из них вам особенно нравятся? Подумайте, за счет чего можно расширить присутствие полезной пищи в вашем меню. Затем обратите внимание на то, что требует улучшения, то есть на вредные продукты. Если они появляются на вашем столе в каких-то новых, не описанных ранее ситуациях, добавьте эти ситуации в список «Ситуации, в которых я могу переесть» и продумайте стратегию поведения в подобных обстоятельствах. Занесите ее в список «Как я могу поступить».

На третьей неделе программы мы продолжаем улучшать качество вашего питания. Теперь вам легче будет шагнуть на новую ступеньку мастерства управления весом – начать переходить от «плохих» и «хороших» продуктов к сбалансированному рациону.

Ваш рацион имеет все шансы стать сбалансированным, если в нем ежедневно присутствуют следующие группы продуктов.

1. Белковые продукты.
2. Молочные продукты жирностью до 1,5 %.
3. Крахмалистые продукты.
4. Фрукты.
5. Овощи.
6. Жиры.

В белковую группу входят все продукты, содержащие большое количество белка. Это различные виды мяса и рыбы, творог, сыр, яйца, бобовые (фасоль, горох, чечевица).

К молочным продуктам, кроме молока, относятся кефир, простокваша, ряженка, йогурт.

Продукты первой и второй групп – основные источники полноценных животных белков. Они содержат весь набор аминокислот, необходимых для построения и обновления клеток человеческого тела.

К крахмалистым продуктам относится хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макароны, бобовые (поскольку они содержат, и белок, и углеводы), из овощей – картофель. Основное назначение продуктов этой группы – снабжать организм энергией.

К группе фруктов принадлежат, разумеется, сами фрукты, а также ягоды, фруктовые соки и сухофрукты.

В овощную группу, разумеется, включены все овощи (например, все сорта капусты, кабачки, баклажаны, огурцы, помидоры, перец, тыква, лук, шпинат, листовой салат и т. д.) и грибы.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками минеральных солей (особенно солей калия), ряда микроэлементов, органических кислот и клетчатки.

К группе жиров относятся полезные растительные жиры: все виды масел (подсолнечное, оливковое, соевое, кедровых и грецких орехов, льняное и т. д.), орехи и семечки. Разумеется, в эту же группу входят и животные жиры, но, поскольку мы стремимся свести их потребление к минимуму, специально добавлять их в рацион не стоит.

Основная задача, которая стоит перед вами на третьей неделе программы, – включить в свой ежедневный рацион все шесть групп продуктов.

Система поощрений

Как вы помните, на второй неделе программы мы составляли График снижения веса. А для того чтобы придать дополнительный импульс движению к намеченной цели, в обязательном порядке нужно разработать систему поощрений. Этим-то мы и займемся на третьей неделе.

Первым делом придумайте награду, которую вы хотели бы получить за достигнутый результат. Она должна быть для вас действительно значимой и ощутимой. При этом желанный подарок должен достаться вам только в случае достижения поставленной цели. А потому его нельзя привязывать к какому-то запланированному событию. Например, человек решил похудеть к отпуску. Но понятно ведь, что он поедет отдыхать вне зависимости от того, удастся ему сбросить лишние килограммы или нет.

Итак, как вы вознаградите себя за достижение цели, о которой мечтали?

Замечу, что награда не обязательно должна быть чем-то материальным и требовать больших финансовых вливаний. Ею может стать и какое-то приятное событие, которое можно организовать без серьезных трат. Вспомните, возможно, есть что-нибудь, что вам давно хочется сделать, но пока не удалось.

Помимо главного приза придумайте еще и промежуточные награды, которые вы получите в конце каждого месяца программы. С одной стороны, они будут играть роль поощрения за уже достигнутые успехи, а с другой – станут дополнительным стимулом для дальнейшего движения к цели. Это может быть покупка новой одежды, вылазка на природу с друзьями, поход в театр или на концерт любимой группы и т. д.

Каждые четыре недели вам предстоит возвращаться к этому вопросу и записывать, какая награда полагалась вам за истекший период и удалось ли вам ее получить.

Задания третьей недели

1. Включите в свой ежедневный рацион все шесть групп продуктов.
2. Выработайте систему поощрений.

3. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

4. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Четвертая неделя

Общие целевые привычки

№ 9 – сбалансированный рацион

№ 10 – планирование рациона

№ 11 – обед больше ужина

Ваша	собственная	целевая	привычка
------	-------------	---------	----------

Четвертую неделю программы начинаем, как обычно, с анализа достижений и неудач прошедших семи дней. Какие из вредных продуктов «проскакивали» в вашем рационе? Не забудьте включить их в список! Результаты взвешиваний продолжайте заносить в График снижения веса. Как обстоят дела с общими и вашими индивидуальными целевыми привычками? Запишите результаты на следующей странице.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

На четвертой неделе мы делаем следующий шаг в работе над сбалансированностью рациона – начинаем считать количество порций и учимся планированию.

Напомню еще раз, что одним из ключевых принципов здорового питания является сбалансированность, которая предполагает наличие в рационе основных шести групп продуктов, а также определенное соотношение между белками, жирами и углеводами. Даже если вы съедаете минимальное количество калорий, но при этом большая их часть приходится на жиры и углеводов имеется дефицит незаменимых веществ, то такая диета, конечно, может привести к снижению веса, но, к сожалению, обернется еще и потерей здоровья. Я же предлагаю вам худеть максимально здоровым способом – чтобы вы и чувствовали себя хорошо, и выглядели прекрасно, чтобы количество энергии прибавлялось, а качество жизни улучшалось.

Если вы выполнили задания третьей недели, то вся наша «великолепная семерка» – 6 групп продуктов + вода – уже наверняка «прописалась» на вашем столе. Теперь самое время позаботиться об их правильном соотношении. Для этого вам предстоит «построить» свою пищевую пирамиду. Иными словами, нужно определить, в каких количествах продукты из каждой группы должны присутствовать в вашем рационе. Для удобства количество продуктов мы будем измерять в диетологических порциях (см. таблицу).

Шаг первый. Итак, для начала необходимо вычислить нормальную калорийность рациона. Найдите в табличке формулу для вашего возраста и пола, посчитайте и умножьте полученное число на коэффициент физической активности. Это и будет ваша нормальная калорийность.

Рекомендованная калорийность рациона

Возраст	Формула расчета	
	женщины	мужчины
18–30	$(0,0621 \times \text{масса тела (кг)} + 2,0357) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0630 \times \text{масса тела} + 2,8957) \times 240 = X \text{ ккал}$
31–60	$(0,0342 \times \text{масса тела} + 3,5377) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0484 \times \text{масса тела} + 3,6534) \times 240 = X \text{ ккал}$
> 60 лет	$(0,0377 \times \text{масса тела} + 2,7545) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0491 \times \text{масса тела} + 2,4587) \times 240 = X \text{ ккал}$

*Коэффициент физической активности:*Малоподвижный образ жизни – $X \times 1,1$.Умеренная физическая активность – $X \times 1,3$.Тяжелая физическая работа – $X \times 1,5$.

Для примера вычислим нормальную калорийность рациона для женщины 35 лет, которая ведет сидячий образ жизни и весит 70 кг:

$$(0,0342 \times 70 + 3,5377) \times 240 = 5,9317 \times 240 = 1423,6$$

$$1423,6 \times 1,1 = 1566 \text{ ккал.}$$

Шаг второй. Следующим шагом рассчитываем калорийность рациона, необходимую для снижения веса. Для этого от полученного результата отнимаем 20 %. Правда, здесь нужно сделать важную оговорку: чтобы вместе с лишними килограммами не потерять и здоровье, женщина должна потреблять не менее 1000–1200 ккал в день, а мужчина – не менее 1200–1500.

Продолжим расчеты для дамы 35 лет весом 70 кг, для которой нормальная калорийность равняется 1566 ккал в сутки:

$$20 \% \text{ от } 1566 - \text{это } 313 \text{ ккал.}$$

Таким образом, калорийность рациона для снижения веса:

$$1566 - 313 = 1253 \text{ ккал.}$$

Шаг третий. Наконец, после вычисления целевой калорийности, «возводим» пищевую пирамиду.

Пищевая пирамида доктора Ионовой для снижения веса

Группа продуктов	Рекомендованное количество порций		
	1000 ккал	1200 ккал	1500 ккал
Белки	6	7	8
Крахмалистые	3	3–4	4
Фрукты	3	3	4
Овощи	5	5	6
Жиры	2	2	3
Молочные	1	2	2

То есть нашей «примерной» даме с калорийностью рациона для снижения веса 1253 ккал имеет смысл придерживаться количества порций для 1200 ккал – в средней колонке.

Если ваша калорийность для снижения веса равна, например, 1100 ккал, возьмите среднее количество порций между 1000 и 1200 ккал.

Чему же равна одна порция? Сориентироваться в этом вам поможет приведенная ниже табличка.

Количество продукта в одной диетологической порции

Группа продуктов	Одна порция
Крахмалистые	1 ломтик цельнозернового хлеба 1/2 чашки готовых макарон 1/3 чашки готового риса, гречки, овсянки 1 картофелина 1/2 чашки кукурузы или бобов
Фрукты	1 средний фрукт, например, апельсин, яблоко 1 чашка крупно нарезанных фруктов 1 чашка крупных ягод (клубники) 1/2 чашки мелких ягод (черники) 1/4 чашки сухофруктов
Овощи	1 чашка свежей листовой зелени 1/2 чашки нарезанных овощей 1/2 чашки приготовленных овощей
Белковые	30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы 1/2 чашки бобов, гороха, чечевицы 1 яйцо или 2 белка 30 г обезжиренного сыра 1/4 чашки обезжиренного творога
Жир	1 чайная ложка растительного масла 1 столовая ложка семечек 6 небольших орехов
Молочные	1 чашка обезжиренного молока 1 чашка обезжиренного йогурта 1 чашка обезжиренного кефира

1 чашка (200 мл) – общепринятая диетологическая мера объема порции.

Все группы продуктов вы можете сочетать между собой и есть в любое время. Единственная группа, по которой есть ограничения, – это крахмалистые. Их я рекомендую есть до ужина, то есть на завтрак и обед.

А чтобы вам было легче ориентироваться в группах продуктов, из которых состоит ваша пищевая пирамида, остановимся подробнее на каждой из них.

Фрукты

Именно фруктов мы чаще всего недоедаем! А ведь они являются источником витаминов, минералов, натуральных сахаров и воды. Фрукты прекрасно заменяют сладости и конфеты, которыми злоупотребляют многие люди. Из витаминов они содержат в основном А и С. Очень частое заблуждение – что только фрукты служат источниками натуральных витаминов. Увы, в них почти нет витаминов группы В (В₁, В₂, В₆ и В₁₂) и жирорастворимых витаминов. Их источниками выступают другие группы продуктов – злаки (крахмалистые), молочные и белковые продукты. Но фрукты являются практически единственным источником витамина С и бета-каротина. В них, так же как в овощах, практически нет жиров, зато много калия. Благодаря органическим кислотам, пектину и другим растительным волокнам, дубильным веществам фрукты и овощи играют очень важную роль в процессах пищеварения и способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Фрукты содержат много растительных волокон и биофлавоноидов, защищая нас от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

К сожалению, мужчины обычно едят значительно меньше фруктов, чем женщины, забывая или не зная о том, что принадлежность к сильной половине человечества сама по себе является одним из факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Следующая ошибка, которую совершают и мужчины, и женщины, – это очень ограниченный набор употребляемых фруктов. Как правило, это только яблоки, груши и бананы. Вспомните, дорогие друзья, что выбор фруктов огромен и вы всегда можете найти что-то по душе! Это и цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты, свити, помело), и ягоды (малина, голубика, черника, черная, красная и белая смородина, крыжовник, клубника, клюква, брусника). А еще есть вишня и черешня, виноград, киви, персики, нектарины, абрикосы, хурма, сливы, дыня, арбуз и огромный ассортимент экзотических фруктов: манго, инжир, гуава, папайя, фейхоа, кумкуват, личи, дыня-канталупа, ананас.

Что из всего этого многообразия обычно появляется на вашем столе? И чем этот набор можно еще разнообразить? Запишите ниже названия фруктов, которые вы готовы попробовать, чтобы выбрать из них самые вкусные:

Овощи

Следующая группа продуктов, которой обычно не хватает в нашем рационе, – это овощи. А ведь овощи вместе с фруктами были одной из основ питания наших далеких предков! Они, как я уже говорила, являются прекрасным источником витаминов, минералов, биофлавоноидов и растительных волокон.

Темно-зеленые листовые овощи богаты витаминами группы В и фолиевой кислотой, ярко-оранжевые и желтые – бета-каротином. Некоторые овощи – брокколи, цветная, брюссельская капуста, красный лук, чеснок – изобилуют фито-нутриентами, которые защищают нас от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Доказано, что употребление хотя бы пяти овощей и фруктов в день благотворно влияет на здоровье. Не зря в Америке уже много лет действует программа, которая называется «Пять в день» (The 5 a Day).

Но, увы, большая часть россиян при слове «овощи» вспоминает только огурцы, помидоры и картофель (отмечу, что в моей программе он вообще относится к группе крахмалистых продуктов). Какими же овощами можно разнообразить свой рацион? Одной только капусты существует множество видов: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, китайская, цветная, брокколи. Не забудьте также про корнеплоды: морковь, свекла, корневой сельдерей, топинамбур (земляная груша), лук белый и красный, чеснок.

А еще есть баклажаны, кабачки, сладкий перец (особенно полезен красный и оранжевый), окра, редис, зеленая, белая и черная редька, тыква, патиссоны, кольраби, спаржа, артишоки, лук-порей, фенхель, зеленая стручковая фасоль. И огромная группа листовой зелени: зеленый листовой салат, дуболистный, руккола, листовой сельдерей, зеленый лук, кресс, красный салат радиччио, петрушка, укроп, цикорий, шпинат, базилик.

Условно к овощам мы относим и все виды грибов, поскольку они содержат в основном углеводы, а отнюдь не белки, как думают многие. Однако этим продуктом советую не злоупотреблять: он сложно переваривается и усваивается. К тому же при нынешней экологии собранные в лесу грибы могут содержать тяжелые металлы и прочие вредные вещества. Некоторые овощи – авокадо и оливки – содержат много жира, и об этом важно помнить!

Для здоровья очень важно, чтобы в вашем рационе присутствовало хотя бы по 1–2 чашки темно-зеленых и 1–2 чашки оранжевых и ярко-желтых овощей в неделю, чтобы обеспечивать себя витаминами и биофлавоноидами.

Итак, какими овощами вы готовы разнообразить свой рацион? Запишите ниже их названия:

Молочные продукты

Это следующая группа продуктов, которая часто ускользает из поля нашего зрения. Молоко и молочные продукты – прекрасные источники кальция, полноценного белка, витамина В₂ (рибофлавина). Они также содержат фосфор и некоторое количество витаминов В₁, В₆ и В₁₂, А и D. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие бифидо- и лактобактерии, необходимые для нормальной работы кишечника и поддержания его микрофлоры в нормальном состоянии, что влияет и на состояние кожи, и на состояние иммунитета человека и опосредованно снижает риск некоторых онкологических заболеваний.

Отмечу, что такие молочные продукты, как творог и сыр, в моей программе относятся к белковой группе, поскольку они действительно содержат много белка.

И еще об одной распространенной ошибке! Многие люди сегодня употребляют молочные продукты с добавлением сахара, красителей, ароматизаторов, загустителей и консервантов. Конечно же, это вредно! Поэтому внимательно читайте состав на этикетке любимого йогурта. А самым лучшим выходом из ситуации будет начать делать йогурт самим – в йогуртнице. Попробуйте, это очень просто! И вы будете уверены в составе этого продукта.

Крахмалистые продукты

Это большая группа продуктов, к которой помимо зерновых я отношу и картофель. Зерновые – это наш основной источник энергии, поскольку они содержат полезные сложные углеводы. Одной из причин зависимости от сладкого является как раз дефицит в рационе сложных углеводов из группы крахмалистых.

Лучшие представители этой группы – гречка, овсянка и коричневый рис. Помимо углеводов и более ценных белков в них много витаминов группы В, витамин Е, минералы и растительные волокна. Для гурманов можно добавить киноа, дикий и смешанный рис (коричневый, красный и дикий).

К группе крахмалистых относятся также бобы, горох и чечевица. Но поскольку кроме углеводов они содержат много белка, их следует одновременно считать и как крахмалистые, и как белковые порции. Для многих людей с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта они сложны для усвоения и переваривания и могут вызывать побочные эффекты (метеоризм, то есть бурление и повышенное газообразование), поэтому лучше проконсультируйтесь с вашим врачом или диетологом, прежде чем активно внедрять их в рацион. Хотя с точки зрения содержания волокон они очень хороши.

К крахмалистым относятся и натуральные мюсли. Но здесь есть огромная ловушка! Дело в том, что многие производители сухих завтраков и хлопьев позиционируют их как здоровый продукт, хотя хлопья таковым не являются! И об этом вам расскажет этикетка (особенно если на ней написана правда). В натуральных мюсли нет места сахару ни в каком виде – ни сиропу, ни фруктозе, ни сахарозе, ни патоке и т. д. Не должно быть там и никакого дополнительного жира. Ведь под безобидным словосочетанием «растительный жир» обычно скрывается пальмовое масло, которое не менее вредно, чем сало, маргарин или любой другой животный жир. И, разумеется, мюсли не должны быть обжарены и политы шоколадом.

Еще одна ошибка – это игнорирование круп и употребление только зернового хлеба как представителя группы крахмалистых. Помните: только разнообразие злаковых обеспечит вас необходимыми натуральными витаминами, волокнами и сложными углеводами.

Итак, какие крахмалистые продукты «пропишутся» на вашем столе?

Белковые продукты

Это следующая жизненно важная группа продуктов, поскольку они содержат один из незаменимых факторов питания – аминокислоты. Незаменимые факторы питания – это вещества, которые не могут производиться в нашем организме, но необходимы нам для нормальной жизнедеятельности и поддержания здоровья. Помимо незаменимых аминокислот к ним относятся незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6) и витамины.

Что же входит в группу белковых продуктов? Прежде всего мясо и птица, которые являются источником, помимо аминокислот, железа, витаминов группы В, фосфора и калия. Выбирайте только постные сорта мяса (лучше всего – говядину и кролика) и птицу без кожи. Исключите печень, язык и другие субпродукты – в них огромное количество холестерина! Отдайте предпочтение белому мясу индейки, кролику, для гурманов подойдет оленина, лосятина и козлятина. Людям с повышенным уровнем холестерина – и мужчинам, и женщинам – желательно сократить потребление красного мяса до 2–3 раз в неделю. Более точные рекомендации зависят от сопутствующих заболеваний, их вы можете получить у своего лечащего врача или диетолога. Замечу только, что и средиземноморская диета, и другие диеты долгожителей (Окинавы и Сардинии, например) предусматривают употребление красного мяса лишь несколько раз в месяц.

Рыба и морепродукты – чуть менее ценный источник белка, чем мясо, но они содержат все незаменимые аминокислоты, особенно метионин. Их белок усваивается легче, чем белок мяса. Жирные сорта рыбы содержат еще один незаменимый фактор питания – полиненасыщенные жирные кислоты, но вы должны учитывать этот жир в своих жировых порциях при ежедневных подсчетах. Вся рыба богата микроэлементами – калием, магнием и фосфором. Морская рыба и морепродукты – чемпионы по содержанию йода и фтора. Во время снижения веса стоит отказаться от икры: в ней слишком много жира, холестерина и соли.

Яичный белок содержит весь спектр незаменимых аминокислот и легче всего усваивается организмом. Желток, в отличие от белка, изобилует жиром и холестерином. Так что, если ваш уровень холестерина повышен, ограничьтесь двумя желтками в неделю, а вот в белке можете себе не отказывать.

Творог и сыр содержат прекрасный белок и много кальция, но вам, напомню, важно минимизировать употребление животного жира. Поэтому выбирайте обезжиренный творог, а сыр ешьте не чаще 1–2 раз в неделю или на время похудения исключите его вообще.

Белковые продукты защищают сердце

Некоторые богатые белком продукты снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний – к такому выводу пришли американские ученые.

Согласно результатам изыскания с участием почти 85 тыс. женщин в возрасте от 30 до 55 лет, предпринятого сотрудниками Гарвардской школы общественного здоровья, частое употребление красного мяса и жирных молочных продуктов (к примеру, сыра) на 30 % увеличивает вероятность возникновения ишемической болезни сердца. А вот если заменить их другими источниками белка – птицей, рыбой и орехами, то опасность, наоборот, значительно снизится.

Жировые продукты

Казалось бы, странно – зачем нужны жировые продукты при снижении веса? Ведь общеизвестно, что 1 г жира содержит в два с лишним раза больше калорий, чем 1 г белка или углеводов. Это, разумеется, так. Но моя программа изменения пищевых привычек – это не просто программа снижения веса, это способ обрести и сохранить и стройность, и красоту, и здоровье. А для сохранения красоты и здоровья нам просто не обойтись без жировых продуктов. Более подробную информацию о функциях жиров вы найдете в справочном разделе в конце книги. Здесь скажу только, что нам жизненно необходимы полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины, которые, собственно, только в жировых продуктах и находятся. Если вы выбираете мясо, птицу, рыбу, яйца или творог как источники хорошего полноценного белка, то вместе с ними уже получаете некоторое количество животных жиров, даже если это абсолютно постные кусочки. Остается добавить полиненасыщенные жирные кислоты – они, как вы уже знаете, относятся к незаменимым факторам питания и должны поступать в организм с пищей каждый день. Их источниками служат растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое и др.), орехи, семечки и жирная рыба. Очень важно при использовании растительных масел не подвергать их тепловой обработке, так как при этом процессе образуются канцерогены – вещества, при регулярном употреблении повышающие риск онкологических заболеваний. Поэтому масло добавляем в готовые блюда и продукты, а не жарим на нем!

Итак, какие источники полезных жиров вы намерены добавить в свой рацион?

Более полную информацию о питательных веществах (нутриентах) и их функциях вы найдете в справочном разделе в конце книги.

Подсчет порций в пищевом дневнике

Начиная с четвертой недели программы, каждый вечер вам предстоит проделывать операцию, состоящую из нескольких шагов.

Шаг первый – подсчет количества порций каждой группы продуктов, съеденных в течение дня.

Шаг второй – сравнение реальных результатов с планом. К примеру, если вы недоели одну порцию крахмалистых, то в соответствующей графе пишете «-1», если переели две порции белка, пишете «+2» и т. д.

Шаг третий – определение порций, по которым был дисбаланс, причем неважно, в какую сторону – нехватки или избытка. Вашей задачей на следующий день станет соблюдение баланса именно по этим продуктам.

Поначалу все это кажется необычайно сложным, хотя на самом деле «порционный учет» значительно проще, чем пресловутый подсчет калорий. К тому же, когда человек занимается простым вычислением калорийности своего меню, он не озадачивается его сбалансированностью. Как показывает практика, сложности при подсчетах могут возникнуть в первые пять-семь дней, но, когда вы набьете руку, осуществлять такие «трехходовые комбинации» станет проще простого. А к концу программы вы научитесь делать это автоматически.

И, как всегда, если возникают вопросы – задавайте их мне в блоге.

Принципы письменного планирования

Следующий этап – введение письменного планирования. Что это такое? У вас уже составлена пищевая пирамида, которая выглядит, например, так: 7–3–3–5–2–2. То есть вы знаете, что ежедневно вам нужно съедать семь белковых порций, три крахмалистые, три фруктовые, пять овощных, две жировые и две молочные, а также выпивать 2,8 л воды. Тогда ваша следующая задача состоит в том, чтобы грамотно распределить этот рацион в течение дня. Вот тут-то на помощь вам придет письменное планирование. Объясню почему. Очень важно выстраивать рацион на основе своего распорядка дня. Когда мы планируем меню на конкретную дату, то уже знаем, где будем находиться в этот день и чем нам предстоит заниматься.

Предположим, вам нужно составить меню на 1200 ккал на будний день, когда вы рано встаете, завтракаете и едете работу, а домой возвращаетесь около 19 часов. Итак, первым делом, исходя из своего расписания на предстоящий день, обозначаем время приемов пищи. Допустим, вы встаете в 7 утра, а на работу едете к 9 – значит, завтрак можно запланировать на 7.30. Обеденный перерыв у вас будет в 12.30, следовательно, между завтраком и обедом нужно организовать перекус. Теперь определимся с ужином. Как мы уже знаем, последняя основательная трапеза должна быть за 3–4 часа до сна. Спать вы ложитесь около 23.00 – значит, ужин намечаем на 19.00. Поскольку между обедом и ужином получается большой промежуток, обязательно надо предусмотреть полдник, его можно устроить в 17.00.

Таким образом, план питания на рабочий день может выглядеть так.

Подъем в 7.00.

Вода – 2 стакана.

Завтрак в 7.30: крахмалистые – 3 порции, молочные – 1 порция.

Между приемами пищи: вода / несладкий зеленый чай – 2 стакана.

Перекус в 10.30: фрукты – 1 порция.

Между приемами пищи: вода – 1 стакан.

Обед в 12.30: белковые – 4 порции, крахмалистые – 1 порция, овощи – 2 порции, жир – 1 порция.

Между приемами пищи: вода – 1 стакан.

Перекус в 15.00: фрукты – 1 порция.

Между приемами пищи: вода / несладкий зеленый чай – 1–2 стакана.

Перекус в 17.00: фрукты – 1 порция, молочные – 1 порция.

Между приемами пищи: вода – 1 стакан.

Ужин в 19.00: белковые – 3 порции, овощи – 3 порции, жир – 1 порция.

Вода – 1 стакан.

Сон в 23.00.

Если же вы планируете выходной день, когда можно встать попозже, то ваш план может иметь, например, такой вид.

Подъем в 10.00.

Вода – 2 стакана.

Завтрак в 10.30: крахмалистые – 3 порции, молочные – 1 порция, фрукты – 1 порция.

Между приемами пищи: вода / несладкий зеленый чай – 2–3 стакана.

Обед в 14.00–14.30: белковые – 4 порции, овощи – 2 порции, жир – 1 порция.

Между приемами пищи: вода / несладкий зеленый чай – 2 стакана.

Перекус в 17.30: фрукты – 2 порции, молочные – 1 порция.

Между приемами пищи: вода – 2 стакана.

Ужин в 20.00: белковые – 3 порции, овощи – 3 порции, жир – 1 порция.

Вода – 2 стакана.

Сон в 24.00.

Обратите внимание: в такой короткий день мы сократили крахмалистые на одну порцию и оставили только один перекус – между обедом и ужином.

Замечу, что ключевой момент при составлении меню на день – распределение рациона между приемами пищи не по блюдам, а именно по группам продуктов. Потому что при планировании по блюдам у вас не остается пространства для маневра. Допустим, собрались вы поесть, а намеченный на обед постный борщ съеден домочадцами. Когда же мы планируем рацион по группам продуктов, это дает определенную свободу. Например, вы знаете, что во время обеда должны съесть три белковые порции. Придя в столовую, вы сможете выбрать подходящее блюдо из имеющихся, скажем, постную курицу или рыбу. А может быть, вы решите в этот день вообще не наведываться в столовую, а съесть принесенный с собой нежирный творог. Другими словами, «групповое» планирование по группам позволяет гибко менять свое меню и не зависеть от обстоятельств.

Для наглядности приведу по три взаимозаменяемых варианта основных приемов пищи и перекусов для рабочих и выходных дней.

Рабочий день

Завтрак: крахмалистые – 3 порции, молочные – 1 порция.

Например: 1 чашка овсянки, 1 чашка обезжиренного йогурта.

Перекус: фрукты – 1 порция.

Например: 1 нектарин.

Обед: белковые – 4 порции, крахмалистые – 1 порция, овощи – 2 порции, жир – 1 порция.

Например: 120 г мяса кролика (или индейки), 1 чашка приготовленного овощного гарнира на ваш вкус, 1 ч. л. растительного масла, 1 кусок зернового хлеба (25 г).

Перекус: фрукты – 1 порция, молочные – 1 порция.

Например: полчашки черники или малины, 1 чашка обезжиренного йогурта без сахара.

Ужин: белковые – 3 порции, овощи – 3 порции, жир – 1 порция.

Например: 90 г запеченной рыбы с карри (например, филе трески), полчашки приготовленных овощей на гарнир, салат: 1 чашка листовой зелени, полчашки нарезанных овощей, 1 ч. л. растительного масла.

Выходной день

Завтрак: крахмалистые – 3 порции, молочные – 1 порция, фрукты – 1 порция.

Например: 1 чашка гречки с 1 чашкой обезжиренного молока, полчаши голубики или 1 чашка клубники.

Обед: белковые – 4 порции, овощи – 2 порции, жир – 1 порция.

Например: 120 г курицы, 1 чашка овощного рагу с 1 ч. л. растительного масла.

Перекус: фрукты – 2 порции, молочные – 1 порция.

Например: 1 персик, 1 яблоко, 1 чашка обезжиренного йогурта без сахара.

Ужин: белковые – 3 порции, овощи – 3 порции, жир – 1 порция.

Например: большой теплый салат – 1 чашка листовой зелени, 1 чашка нарезанных овощей, 90 г индейки (жаренной на гриле или запеченной).

Один из главных принципов планирования: по объему обед обязательно должен быть больше ужина, а завтрак – не меньше ужина (в идеале – больше, но мало кому это удастся). Это одна из самых важных пищевых привычек, которая поможет вам не просто снизить вес, но и легко его сохранять, если вы целенаправленно доведете ее до автоматизма!

Еще один важный момент – наличие перекусов между основными приемами пищи. Это могут быть фрукты, зерновые хлебцы или нежирные молочные продукты.

Наравне с продуктами очень полезно планировать и потребление воды.

Задания четвертой недели

1. Составьте пищевую пирамиду для снижения веса.
2. Ежедневно подсчитывайте порции и сравнивайте результат со своей пирамидой, приходите к балансу на следующий день.
3. Начните письменное планирование рациона.
4. Сделайте обед больше ужина.
5. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.
6. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Пятая неделя

Общие целевые привычки

№ 12 – просить о поддержке

№ 13 – извлекать уроки из срывов

Ваша собственная целевая привычка _____

Друзья, примите мои поздравления с завершением первого месяца программы! Полагаю, вы уже приготовили для себя награду? Если нет, сделайте это немедленно! Надеюсь, это будет не еда!

Как прошел этот месяц? Что запомнилось?

Чему вы научились?

Какими победами можете гордиться?

Что получается пока с трудом и требует вашего повышенного внимания?

Чем вы наградите себя за проделанную работу?

Независимо от того, радует вас полученный результат или заставляет мобилизоваться, пройдена только треть нашего совместного пути, и я надеюсь, что вы готовы двигаться дальше к своей цели!

У многих людей после первого месяца работы над собой и первых окрыляющих результатов возникает так называемая «болезнь водителя первого года». Если вы водите машину, то понимаете, о чем я говорю. Это когда человек уже почувствовал кайф от вождения и ему кажется, что он может все, но он еще не знает пределов своих возможностей и не имеет негативного опыта, потому что был очень внимателен и осторожен. Именно в этот момент и возникает огромная вероятность аварий! Я готова помочь вам преодолеть эту ловушку. И весь второй месяц программы позволит вам из везучего новичка превратиться в опытного профессионала!

Как всегда, на новой неделе прежде всего анализируем результаты предыдущей. Надо сказать, это была уникальная неделя, хотя бы потому, что вы стали осваивать тонкости «порционного учета». Когда мои клиенты только начинают им заниматься, возникает масса вопросов. Как считать суп или салат? (Надеюсь, вы догадались, что исходя из ингредиентов.) Можно ли есть бульон? (Лучше суп на овощном бульоне.) И так далее и тому подобное. Получить ответы на возникшие вопросы вам поможет ваша логика и мой блог.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

На пятой неделе продолжаем придерживаться количества порций, исходя из вашей целевой калорийности для снижения веса. Как обстоят дела с пищевыми привычками? Ведь вы уже начали работу над половиной общих здоровых привычек и добавили к ним несколько

индивидуальных. Сейчас самое время, если что-то идет не так, как вам бы хотелось, вспомнить, что вы не одиноки, и внимательно посмотреть вокруг в поисках дополнительной поддержки.

Круг поддержки и саботажники

Подумайте, кто те люди, к которым вы можете обратиться, если у вас что-то не получается. Кому вы можете, что называется, поплакаться в жилетку, когда сталкиваетесь с какими-то сложностями? Очень важно, чтобы в вашем окружении были такие люди. Объясню почему. Все дело в том, что каждый человек является элементом системы (это может быть семья, социальное окружение или рабочий коллектив). И когда один из элементов меняется, система стремится восстановить статус-кво, вернув его в прежнее состояние, – таков закон жизни. Причем в этой ситуации многие саботажники действуют неосознанно, безо всякого злого умысла в отношении своего родственника, друга или коллеги. Например, у ваших друзей вдруг возникает масса поводов для праздников с пышным застольем, а сослуживцы так и норовят угостить тортиком или конфеткой.

Но больше всех «усердствуют» в этом направлении, как правило, самые близкие. Именно со стороны любимого мужа или жены следует ожидать самых активных провокаций (обычно замаскированных под заботу) типа: «Как же тебе, бедняжке, тяжело! Ну съешь хотя бы немножко. Ничего страшного ведь не случится». Или, что еще хуже, вторая половина может установить над худеющим жесткий контроль, неусыпно следя буквально за каждым проглоченным кусочком. При малейшем отклонении от заданного курса «нарушитель» слышит тревожный сигнал: «Тебе же нельзя это есть! Ты что, забыл?» Стоит ли говорить, что подобная «забота» всегда вызывает обратную реакцию – и человеку хочется, как говорится, «назло маме отморозить уши».

Если ваши друзья или домочадцы устраивают подобные провокации, необходимо дать им понять, что делать этого не стоит. Добиться желаемого эффекта на самом деле не так уж сложно. В такие моменты очень помогают простые вопросы: «Зачем ты сейчас это делаешь?», «Зачем ты это мне сейчас говоришь?», «А зачем ты меня контролируешь?», «По-моему, мне недостаточно самоконтроля?», «Чего ты добиваешься?», «Каково твоё истинное намерение?», «Так чего ты в действительности хочешь: чтобы я съела этот кусок торта или нет?» Проведя открытое обсуждение проблемы, можно, образно говоря, убить одним выстрелом двух зайцев: оградить себя от провокаций и манипуляций со стороны близких, а заодно заручиться их поддержкой.

А поддержка – это вообще отдельная тема. К сожалению, наши люди в большинстве своем не умеют просить о ней. Видимо, потому что очень часто подобная просьба ассоциируется со слабостью. А может быть, потому что этого нет в нашей культуре, и мы не видели примера родителей. И когда поддержка становится необходима, люди «просят» о ней извращенными способами – болезнями, травмами, неудачами. Хотя, если поразмыслить, умение открыто просить о поддержке – это, безусловно, показатель силы. Ведь только сильный человек способен спокойно признать свое несовершенство и принять помощь окружающих, тем самым дав себе дополнительный ресурс.

Многие не умеют просить о поддержке, но еще меньшее число людей способны правильно ее принимать – спокойно и с благодарностью. Ведь принятие поддержки тоже почему-то часто считается проявлением слабости. Вспомните, что вы чувствовали, когда люди принимали вашу поддержку? Неужели высокомерие? Конечно же нет! Скорее всего, вам было очень приятно, что друг ее принял, и вы чувствовали радость, когда делились своей силой. Так дайте же возможность вашим друзьям и близким почувствовать такую же радость, принимая их поддержку!

Итак, вы умеете просить о поддержке? Если да, то как часто вы это делаете? И каким образом? А умеете ли вы принимать поддержку? И как вы это делаете? Используйте этот дополнительный ресурс! Создайте свой личный круг поддержки, на который вы можете опереться в минуту слабости и истощения ресурсов, какая бывает у всех. Кто эти люди? Запишите здесь их имена:

Срывы и рецидивы

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему большинству людей так сложно соблюдать диету? Одна из причин заключается в том, что любое отступление от нее (даже если оно случается не по нашей вине, а в силу жизненных обстоятельств) воспринимается нами как неудача, которая сводит на нет все предыдущие усилия и достижения. Такая единичная неудача называется срывом. Типичные примеры срыва – переедание за праздничным столом, употребление нездоровой пищи в командировке или на работе.

Срыв может случиться на любом этапе похудения и свидетельствует о том, что новое пищевое поведение еще окончательно не сформировалось. Главное, что нужно понять: срывы – это неотъемлемая часть процесса снижения веса! Более того, их отсутствие служит тревожным звонком, к которому следует прислушаться. Если у человека получается абсолютно все и не происходит ни единого срыва, это говорит о слишком сильной мобилизации, за которой может последовать не просто срыв, а рецидив, то есть возврат к прежнему пищевому поведению. Или же избыточный контроль в питании может спровоцировать снижение контроля и неблагополучие в других областях жизни: на работе, в личных отношениях и т. д.

Безусловно, любой срыв создает опасность рецидива. И в этой ситуации только от самого человека зависит, преодолит ли он возникшие трудности и продолжит формирование новых пищевых привычек или вернется к старому образу жизни.

Что же нужно делать, чтобы избежать рецидива? Прежде всего научиться анализировать каждый срыв и рассматривать его как подарок (как бы странно это ни звучало).

Итак, «разбор полетов» должен начинаться с **признания того, что срыв действительно был**. Иначе дальнейший анализ просто невозможен. Обычно после подобного гастрономического «инцидента» человек испытывает чувство вины. А поскольку это весьма нелегкое бремя, он начинает придумывать себе оправдания, пытаясь доказать, что срыв невозможно было предотвратить.

Приведу пример. Одна моя пациентка, придя с ребенком в кафе, вдоволь наелась пищи. И пока эта женщина не признала поглощение вредного продукта, да еще в больших количествах, срывом, она оправдывалась, говоря, что у нее была ужасно тяжелая неделя. Мол, она неожиданно осталась без няни, и ей пришлось заниматься и работой, и ребенком, и домашним хозяйством. Если бы мы на этом остановились и я бы сказала: «Да, понимаю, как нелегко вам пришлось, будем надеяться, что в дальнейшем подобное не повторится», то случившийся срыв как подарок мы бы не рассмотрели, потому что просто не признали бы его. Как только человек произносит: «Да, это был срыв» – он делает первый шаг к решению проблемы.

Второй важный этап, который многие пропускают, – **простить себя**. Сделать это можно только в том случае, если ты видишь положительное значение срыва и принимаешь собственную человеческую природу (а она далеко не совершенна!). В чем заключается положительное значение срыва? Во-первых, он дает возможность распознать «зону риска», а во-вторых, может указать на какую-то неудовлетворенную потребность, которая компенсируется едой. Если рассматривать срыв с этого ракурса, то необходимость прощения становится совершенно очевидной.

Следующим шагом нужно разобраться в **причинах срыва**. Задайте себе вопрос: «Чего я на самом деле хотел в тот момент?» Чаще всего за срывами стоят именно неудовлетворенные потребности (скажем, необходимость расслабиться, снять стресс, как в вышеописанной истории) или внешние факторы, которые провоцируют переедание, например, еда за компанию.

Наконец, когда причины ясны, составляем **план их устранения**. Подумайте, как вы должны будете действовать в подобной ситуации в следующий раз. Какими способами, кроме еды, можно снять стресс или избавиться от чувства тревоги, как по-другому организовать питание в компании и т. д.

Задания пятой недели

1. Наградите себя за месяц работы по формированию новых пищевых привычек.
2. Открыто просите и принимайте поддержку друзей и близких, создайте свой круг поддержки.
3. Выработывайте стратегию преодоления срывов каждый раз, когда они возникают.
4. Продолжайте подсчитывать порции, сравнивать результат со своей пирамидой и приходить к балансу на следующий день.
5. Продолжайте ежедневное письменное планирование рациона.
6. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.
7. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Шестая неделя

Общие целевые привычки

№ 14 – различать голод и аппетит

№ 15 – различать разные стадии голода

Ваша собственная целевая привычка _____

Шестую неделю начинаем с анализа достижений и неудач пятой.

Надеюсь, вы продолжаете дважды в неделю заносить показания весов в График снижения веса? Просмотрите внимательно записи в пищевом дневнике. Как обстоят дела с планированием и подсчетом порций? С какой группой продуктов вы справляетесь легче всего? С какой сложнее? Были ли в рационе продукты, которые надо включить в список вредных? Если случились срывы, обязательно проанализируйте их и выясните, что стояло за перееданием. Какая неудовлетворенная потребность? Как можно ее удовлетворить? Кто вошел в вашу группу поддержки?

Смогли ли вы открыто попросить о поддержке и принять ее? Запишите результаты на следующей странице.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

На шестой неделе продолжаем становиться мастерами в управлении весом. Полагаю, вы заполняли в дневнике питания колонку с обозначением голода по шкале от 0 до 4. Давайте же разберемся с понятием голода и выясним, чем он отличается от аппетита.

Голод и аппетит

«Голод» и «аппетит» – это два понятия, которые часто путают, поэтому для начала разберемся с терминологией. Под голодом подразумевается физиологическое ощущение потребности в пище, возникающее, когда прошло достаточно времени после еды и организму нужна новая порция питательных веществ.

Аппетитом (или психологическим, эмоциональным голодом) мы будем называть желание поесть, когда с точки зрения физиологии человек сыт. Допустим, увидели вы что-то очень вкусное в витрине магазина и тотчас же решили, что непременно должны отведать это блюдо. Или что-то стряслось, и вы спешите «заесть» свалившиеся на нас неприятности. Или не можете отказать себе в удовольствии после сытного обеда попить с коллегами чайку с тортиком. Таких ситуаций великое множество, поэтому очень важно научиться отличать физиологический голод от психологического.

Каковы же их основные различия? Физиологический голод наступает постепенно, тогда как аппетит возникает внезапно. Физиологический голод терпелив, он может немного

подождать до того момента, когда появится возможность поесть, а вот его психологический «собрат» требует немедленного удовлетворения. Причем человеку становится физически плохо, если в этот момент он не съест вожаденный кусочек торта или понравившееся блюдо.

Физиологический голод может удовлетворяться любой едой, даже куском хлеба, в отличие от голода психологического, когда, как правило, хочется либо какого-то конкретного кушанья (например, отбивную), либо определенной группы продуктов (скажем, чего-нибудь сладкого).

Голод проявляется физическими ощущениями – чувством пустоты в желудке, сосанием под ложечкой. Если он долго не удовлетворяется, могут появиться такие симптомы, как головокружение, дрожание рук, подташнивание. К ним подключаются и эмоциональные симптомы – раздражение, гнев, агрессия. Аппетит же живет не в животе, а в голове и проявляется как мысли о еде. Причем если человек съедает запрещенный продукт, то очень часто после этого у него возникает чувство вины или отсутствие того удовлетворения от съеденного кусочка, которое ожидалось.

Разобраться в различиях голода и аппетита и помнить о них вам также поможет приведенная ниже табличка.

Психологический голод (аппетит)	Физический голод
Наступает внезапно	Наступает постепенно
Проявляется как тяга к конкретной пище (хочется получить вкус)	Характеризуется открытостью к различным продуктам или блюдам (тест на «корочку хлеба»)
Живет в голове (появляются мысли о еде)	Живет в желудке (появляется ощущение пустоты в желудке, «сосет под ложечкой»)
Требует немедленного, неотложного удовлетворения	Терпелив
Существует в паре с эмоцией (позитивной или негативной)	Возникает от физической нужды (если прошло более двух часов с момента последнего приема пищи)
Связан с бездумным, автоматическим заглатыванием пищи	Связан с намеренным выбором и осознанием процесса еды
Не проходит, даже если желудок уже набит	Проходит, когда голод уже удовлетворен
Часто порождает чувство стыда за съеденную пищу	Еда позиционируется как необходимость

После того как вы научитесь различать голод и аппетит, вам нужно будет каждый раз при их появлении проделывать следующее. Если это голод – оценить его по шкале от 0 до 4 (как это делается, я расскажу чуть позже), а если аппетит – задать себе два вопроса: «А что именно вызвало у меня желание съесть этот продукт?» и «Каким другим способом я могу удовлетворить эту потребность?» Когда придумаете способ, обязательно претворите эту идею в жизнь. Если же вы не можете найти решение, то понаблюдайте за окружающими и постарайтесь узнать, как это делают они. Или включите воображение и представьте, как ведет себя в такой ситуации человек, которым вы восхищаетесь. Возможно, вы сможете найти выход, ответив себе на вопрос типа: «А как Анджелина Джоли поступила бы на моем месте?» И разумеется, если вы проделали все вышеперечисленное, но не нашли ответа, пишите мне в блог и заручайтесь поддержкой единомышленников.

Голод усиливает тягу к спиртному

Шведские ученые из Гётеборгского университета обнаружили новый механизм формирования алкогольной зависимости, в котором важную роль играет «гормон голода» грелин. Заблокировав его действие, они сумели предотвратить развитие пагубного пристрастия. Правда, пока только у мышей.

Как оказалось, гормон грелин, открытый японским ученым Масаясу Кодзимой и его коллегами в 1999 году, не только стимулирует аппетит (его содержание в организме человека при отсутствии пищи резко возрастает, а после утоления голода снова снижается), но и способствует развитию алкоголизма, значительно увеличивая удовольствие от спиртного. А всё потому, что он активизирует так называемую систему поощрения – отдел головного мозга, отвечающий за получение удовольствия от простых человеческих радостей, в том числе и пресловутых «ста грамм».

Эксперименты на мышах показали, что именно грелин заставляет их из двух предложенных жидкостей выбирать спиртосодержащую, а при введении его в мозг увеличивает потребление алкоголя на 45 %. А вот блокировка гормона, напротив, уменьшает прием горячительного почти в три раза. По результатам опытов исследователи пришли к заключению, что разработка лекарств, направленных на блокировку грелина, может открыть новые возможности для лечения алкоголизма. И, кстати, уже создали экспериментальный препарат. Правда, по их собственному мнению, на рынке он появится только через 5–10 лет.

Шкала голода

А теперь составьте шкалу собственных проявлений голода. Для этого возьмите лист бумаги формата А4 и проставьте на нем цифры от 0 до 4 таким образом, чтобы они заняли всю левую колонку. После этого напротив каждой цифры нужно описать:

- 1) физические ощущения, которые вы испытываете на данной стадии голода;
- 2) эмоции, которые вы чувствуете в этот момент;
- 3) мысли, которые у вас возникают;
- 4) свое обычное поведение в такой ситуации.

Проще всего начинать описание с цифры «0» или «4». «Четверка» – это максимально сильное чувство голода, которое вы когда-либо испытывали, когда готовы были, что называется, съесть слона.

Описание голода на «четверку» может выглядеть примерно так:

- 1) физические ощущения: очень сильное чувство дискомфорта (или даже боли) в области желудка, подташнивание, головокружение, дрожь в руках;
- 2) эмоции: раздражение, гнев, агрессия;
- 3) мысли: поскорее добежать до ближайшего продуктового магазина или палатки с шаурмой;
- 4) поведение: жадно поглощаю первую попавшуюся на глаза пищу, если еда недоступна, срываюсь на окружающих.

После «четверки» я рекомендую описать «ноль». Этой цифре соответствует состояние приятной сытости после приема пищи (но не переедания!). Сразу предупреждаю: с описанием физических ощущений могут возникнуть сложности. Как правило, мы хорошо чувствуем признаки голода или, наоборот, переедания. Но как описать проявления сытости? Внимательно прислушайтесь к себе. Это может быть чувство наполненности или приятной теплоты в области желудка. Возможно, полезно будет отметить, каких симптомов нет. С эмоциональным состоянием проще: обычно это спокойствие, расслабленность. А вот сонливости, как правило, не бывает. Если же она есть, будьте бдительны: возможно, вы описали уже симптом переедания. Что касается мыслей, то в этот момент они крайне редко связаны с едой. Наконец, последний и в данном случае очень важный пункт – поведение: что вы делаете в этот момент и сколько времени после наступления сытости можете обходиться без еды?

После того как вы описали крайние точки шкалы, переходите либо к «единице», либо к «тройке». Как показывает практика, максимальные сложности возникают при описании голода на «двойку» – такое промежуточное чувство, которое люди с избыточным весом очень часто пропускают. Задание, прямо скажем, непростое, поскольку в обычной жизни мы не дифференцируем это состояние, но очень важное, потому что в дальнейшем оно позволит контролировать чувство голода. После того как вы его выполните и будете четко знать свои критерии, основной задачей станет обеспечивать себя едой, когда чувство голода соответствует цифре «2».

Здесь есть один подводный камень, который нужно научиться обходить. Когда человек чем-то очень занят или увлечен, он не прислушивается к своим физическим ощущениям. Это может быть интересная работа или решение какой-то сложной задачи, когда мы погружены в очень приятное трансовое состояние – состояние так называемого потока. В этот момент мы всецело сосредоточены на своем занятии и максимально активны, но одновременно абсолютно отключены от своего тела. Такое состояние знакомо многим – людям творческих профессий, женщинам, которые получают удовольствие, например, от шитья или вязания, родителям, увлеченно играющим с детьми.

Находясь в состоянии потока, мы можем просто не замечать возникающее чувство голода. Поэтому необходимо придумать способ напоминать себе о том, что пора сделать паузу и позаботиться о своем организме. Потому что это так важно? Да потому, что в состоянии потока человек теряет счет времени и может заниматься любимым делом много часов подряд. Когда же он наконец остановится, вот тут-то и нахлынут все ощущения оголодавшего тела, а заодно и связанные с ними эмоции. Надо ли говорить, что чувство голода в этот момент будет максимальным. Переедание в такой ситуации просто неизбежно!

Задания шестой недели

1. Составьте личную шкалу голода.
2. Обеспечивайте себя едой на второй стадии голода.
3. Научитесь различать голод и аппетит.
4. Каждый раз, когда возникает аппетит (психологический голод), отвечайте себе на вопрос, какая за ним стоит потребность, и удовлетворяйте ее способом, отличным от еды.
5. Продолжайте подсчитывать порции, сравнивать результат со своей пирамидой и приходить к балансу на следующий день.
6. Продолжайте ежедневное письменное планирование рациона.
7. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.
8. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Седьмая неделя

Общие целевые привычки

№ 16 – покупка правильных продуктов

№ 17 – использование здоровых способов приготовления еды

Ваша собственная целевая привычка _____

Итак, как прошла шестая неделя? Обратили ли вы внимание на то, когда возникает аппетит (психологический, а не физиологический голод)? Какие способы удовлетворения потребностей, стоящих за аппетитом, вы претворили в жизнь? Продолжаете ли вы вести пищевой дневник? Если вдруг вы перестали делать в нем записи, рекомендую рассмотреть это как срыв и проработать его, чтобы избежать «болезни водителя первого года» и возвращения к прежним пищевым привычкам.

Если же вы продолжаете ведение пищевого дневника, подсчет и анализ порций, то наверняка делать это вам становится все легче и легче. И многие пищевые привычки начинают из фазы осознанной компетенции переходить в фазу неосознанной компетенции – завершающую фазу выработки автоматизма. Запишите результаты на следующей странице.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться

Вы уже на полпути к намеченной цели. Прежде чем двигаться дальше, предлагаю подвести промежуточные итоги. Оцените свои успехи в формировании новых пищевых привычек. Это поможет выявить ваши слабые места, над которыми вы будете усиленно работать на протяжении второй половины программы.

Итак, перед вами список навыков здорового пищевого поведения. Напротив каждого пункта напишите цифру от 0 до 10 в зависимости от того, насколько сформирован у вас этот навык. Критерии оценки таковы: если вы делаете это «на автомате» (как, например, чистите зубы по утрам), ставьте себе 10 баллов, если такого навыка нет вообще – 0. Полагаю, что большинство оценок будут иметь промежуточные значения.

Оценка навыков здорового пищевого поведения

Навыки здорового пищевого поведения	Оценка
Наличие основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин)	
Завтрак каждый день (в течение 1–1,5 часов после пробуждения)	
Перекусы между основными приемами пищи	
Интервал 2,5–3 часа между приемами пищи (отсутствие кусочничества)	
Минимальное количество животных жиров	
Минимальное количество простых углеводов	
Достаточное количество овощей и фруктов	
Достаточное количество воды	
Обед больше ужина	
Ужин за 3–4 часа до сна	
Хороший и достаточный сон	
Все группы продуктов в рационе ежедневно	
Необходимое количество порций ежедневно	
Контролировать размер порций	
Оставлять немного еды на тарелке в конце приема пищи	
Правильное питание в ситуациях, когда раньше переедали	
Планировать рацион заранее	
Просить и получать поддержку	
Извлекать уроки из срывов	
Различать голод и аппетит	
При аппетите понимать свои потребности	
При аппетите удовлетворять свои потребности непищевым способом	
Различать разные стадии голода	
Кормить себя на 2-ой стадии голода	
Своевременно закупать здоровые продукты	

Навыки здорового пищевого поведения	Оценка
Изучать состав и пищевую ценность продукта при покупке	
Использовать здоровые способы приготовления еды	
Выбирать здоровые продукты:	
дома	
на работе	
в гостях	
в ресторане/кафе	
с друзьями/в компаниях	
в магазине	
на отдыхе	
в командировке	
Медленная еда	
Еда как самостоятельный вид деятельности	
Регулярная физическая активность	
Управлять стрессом с помощью здоровых способов совладания	
Видеть препятствия в снижении веса и преодолевать их	
Придерживаться разнообразного рациона	
Помнить о цели	

Теперь посмотрите, по каким пунктам у вас самые высокие оценки – «восьмерки», «девятки», а возможно, даже «десятки». Выделите их маркером – это ваши сильные стороны. Опирайтесь на них и продолжайте развивать эти навыки, доводя их до автоматизма.

Затем другим цветом выделите пункты, по которым вы набрали минимальное количество баллов – 5 и меньше. Выпишите их отдельно – это целевые навыки пищевого поведения, которые необходимо формировать на протяжении ближайших недель.

Следующая задача – проранжировать целевые навыки по степени важности. Делается это очень просто. Определите, какой из них является для вас наиболее актуальным, поставьте его на первое место и напишите рядом с ним цифру [1]. Следующий по значимости навык поместите на вторую строчку и т. д.

Затем, на протяжении следующей недели, в пищевом дневнике ежедневно ставьте себе оценку по каждому из проранжированных навыков. Это не займет много времени. Их даже не надо каждый раз переписывать, вы просто фиксируете: № 1 – столько-то баллов, № 2 – столько-то. А в конце недели подведите итоги и посмотрите, по каким навыкам есть положительная динамика. Если она наметилась – продолжайте в том же духе. Если же по каким-то

навыкам положительной динамики нет, постарайтесь определить, что именно мешает вам в достижении этой цели. Когда найдете ответ, составьте план преодоления этого препятствия.

Если сразу не получается, подумайте, как бы поступил в этом случае человек, которым вы восхищаетесь (например, ваш любимый актер) или который является примером для подражания. А затем решите, что нужно делать для формирования этих навыков, достаточно ли будет только вашего внимания или же потребуются определенные действия.

Для примера возьмем такой важный навык, как «В ситуации аппетита умение понимать и удовлетворять свои потребности». Допустим, вы поставили себе невысокий балл по этому пункту, внесли его в список целевых навыков, но на протяжении недели ваша оценка не меняется. Подумайте, чего вам не хватает для повышения «успеваемости». Может быть, вы не умеете различать свои потребности? Или у вас просто нет времени на размышления о том, как их можно удовлетворить без «участия» еды? А возможно, вам недостает собственных идей и требуется помощь более изобретательных товарищей? В этом случае можно пригласить людей из вашего круга поддержки и устроить «мозговой штурм». Таким вот образом следует проанализировать все барьеры и на этой неделе оценивать каждый необходимый навык ежедневно.

Основы продуктового шопинга

Ближе к середине программы вы можете устать от однообразия потребляемой еды и захотите сделать свое меню более интересным. Для решения этой задачи очень важно грамотно выбирать продукты в магазине. Выучим несколько несложных правил.

Правило № 1: всегда ходите в магазин сытыми

Ни в коем случае нельзя заниматься гастрономическим шопингом на голодный желудок. В таком состоянии вы рискуете купить продуктов, мягко говоря, сильно отличающихся от здоровых. А раз уж вы их купили, весьма велика вероятность того, что вы их съедите. Ну не выбрасывать же, в конце концов!

Правило № 2: внимательно читайте этикетки

Запомните: самая важная информация о продуктах написана самым мелким шрифтом. При изучении этикетки обращайте внимание на два основных вида информации: состав продукта и его пищевую ценность. В состав должно входить как можно меньше красителей, загустителей, консервантов, ароматизаторов и прочей химии. Желательно, чтобы не было добавок сахара (это простые углеводы, употребление которых необходимо свести к минимуму), а также пшеничной муки и жиров. Особенно вас должно насторожить наличие растительных жиров, поскольку за этим словосочетанием часто скрывается крайне вредное для здоровья пальмовое масло, схожее по составу с животными жирами.

Ознакомившись с составом продукта, обратитесь к его пищевой ценности. Здесь нас больше всего интересуют два показателя – калорийность и содержание жиров. Оба они должны быть умеренными. Возьмите два схожих товара (скажем, два варианта мюсли), сравните их по составу, калорийности и количеству жиров и выберите тот продукт, который является наиболее здоровым.

Правило № 3: ходите в магазин со списком или дайте себе установку покупать только здоровые продукты

Замечено, что мужчины и женщины по-разному делают покупки. Психологи объясняют это первобытными инстинктами. Как известно, в доисторические времена, пока представители сильного пола гонялись за мамонтами, их благоверные ползали на коленях по лесу, собирая всевозможные корешки и травки, тщательно отделяя съедобные растения от несъедобных. С точки зрения «добычи еды» с тех пор ровным счетом ничего не изменилось. Мужчины, будучи по своей природе охотниками, точно так же ведут себя и в магазине: они четко знают, что им нужно, находят это, покупают и удаляются. Ну а дамы действуют подобно первобытным собирательницам: не спеша ходят по торговым залам, выискивая среди широкого ассортимента продуктов то, что им больше всего понравится.

Все дело в том, что, когда женщина попадает в магазин, в том числе и продуктовый, она зачастую впадает в трансное состояние, когда любая информация с легкостью проникает в мозг. Именно поэтому покупательницы так легко «ведутся» на разного рода маркетинговые уловки. Вдобавок в трансном состоянии снижается осознанность действий, и в результате при выборе продуктов мы руководствуемся не столько их пользой, сколько привлекательным внешним видом.

Что же делать в такой ситуации? Здесь есть две основные стратегии. Первая – ходить в магазин с заранее составленным списком необходимых продуктов и строго его придерживаться. Главное, чтобы этот продуктовый набор был максимально разнообразным. Проблема в том, что обычно мы совершаем покупки, что называется, на автомате и если привыкли не обращать внимания на какой-то отдел, то так и продолжаем его игнорировать. Поэтому внимательно обследуйте магазин или супермаркет, где вы обычно покупаете продукты, загляните во все «потаенные» уголки, изучите содержимое самых верхних и самых нижних полок, до которых часто бывает трудно добраться. Особое внимание уделите отделу диетических продуктов. Очень может быть, что среди представленных там товаров найдутся те, которые способны занять достойное место на вашем столе.

Вторая стратегия не предполагает наличия списка. Она подойдет тем, для кого важно получать удовольствие от самого процесса «добычи еды». Вы можете продолжать исследовать содержимое магазинных полок, но дайте себе четкую установку – внимательно читать этикетки и класть в свою корзинку только здоровые продукты.

В завершение разговора о продуктивном шопинге еще один важный совет – тщательно изучите фруктово-овощной отдел вашего магазина и найдите 3–5 новых овощей и фруктов, которые теоретически могли бы вам понравиться. Купите их, приготовьте и попробуйте. Если дегустация прошла успешно, включите эти продукты в свой обычный рацион.

Здоровые способы приготовления еды

Полезными для здоровья могут быть любые способы приготовления еды за исключением одного – жарки в большом количестве масла. В зависимости от кулинарных пристрастий продукты можно отваривать, тушить, запекать, готовить на пару, жарить на гриле. Почему жарка в масле так опасна? По двум причинам. Во-первых, жиры при нагревании образуют канцерогены, которые при регулярном употреблении увеличивают риск развития онкологических заболеваний. А во-вторых, масло пропитывает продукт, резко повышая его калорийность. Так, например, если в 100 г вареного картофеля содержится порядка 70 кал, то в таком же количестве жареной картошки – уже больше 200.

Задания седьмой недели

1. Определите навыки здорового пищевого поведения, требующие развития, проработайте их и ежедневно оценивайте в пищевом дневнике.
2. Выбирайте правильные продукты в магазине.
3. Используйте здоровые способы приготовления еды.
4. Продолжайте подсчитывать порции, сравнивать результат со своей пирамидой и приходить к балансу на следующий день.
5. Продолжайте ежедневное письменное планирование рациона.
6. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

Восьмая неделя

Общие целевые привычки

№ 18 – справляться со стрессом здоровыми способами

Ваша собственная целевая привычка _____

Как прошла седьмая неделя программы? Насколько удалось сконцентрироваться на требующих развития пищевых привычках? Посмотрите на оценки, которые вы ставили себе на протяжении недели. По каким привычкам видна положительная динамика – повышение баллов к концу недели? По каким привычкам баллы не изменились или даже снизились? Что вам помешало? Как вы можете это изменить? Внимательно ли вы изучаете этикетки? Повысилась ли ваша осознанность в покупке здоровых продуктов и здоровых способах их приготовления?

Надеюсь, вы не забываете заносить результаты взвешиваний в свой График снижения веса в Личных записях? И снижение веса по-прежнему является приятным дополнением к здоровым пищевым привычкам! Если что-то помешало вам на пути к цели, вы уже знаете, что делать со срывом.

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

Восьмую неделю программы мы посвятим работе со стрессом. А для начала разберемся, что же это такое.

Стресс – это реакция организма, вызванная действием какого-либо сильного раздражителя.

Впервые физиологический стресс был описан канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее.

Селье выделил три стадии стресса:

- 1) реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей);
- 2) стадия сопротивляемости;
- 3) стадия истощения.

Первая стадия стресса («стадия тревоги») – это мобилизация всех возможностей организма. Но эти возможности ограничены! Ни один организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги. За первоначальной реакцией тревоги следует «стадия резистентности», то есть сопротивляемости, – сбалансированное расходование резервов организма. При этом поддерживается практически не отличающееся от нормы существование организма, несмотря на то что его адаптационные системы работают на пределе. Поскольку адаптационная энергия не бесконечна, рано или поздно, если стрессор продолжает действовать, наступает третья стадия – «стадия истощения».

Хотя слово «стресс» мы обычно воспринимаем с негативным оттенком, он может быть как полезным, так и вредным. Ведь стресс – это возможность быть успешным в стратегии «бей или беги» – иметь все ресурсы, чтобы либо вступить в бой за выживание, либо спастись бегством. В стрессовом состоянии у человека мобилизуются все внутренние резервы, чтобы быстро приспособиться к новым условиям. С другой стороны, сильное и продолжительное нервное напряжение может обернуться быстрой потерей дееспособности и разрушением организма.

Короткий легкий стресс сам по себе не опасен. Проблемы появляются в тот момент, когда одна стрессовая ситуация накладывается на другую, к ним присоединяется третья и т. д. Восстановительные возможности человеческого организма не так велики, как хотелось бы, поэтому, чтобы оправиться от последствий даже одного несильного стресса, может потребоваться не один день.

Почему мы так подробно говорим о стрессе, хотя книга посвящена здоровым пищевым привычкам? Напомню, что когда мы разбирали причины избыточного веса, то упоминали активные и пассивные стратегии борьбы со стрессом. Переедание относится к пассивным, то есть неэффективным, стратегиям. А люди с избыточным весом чаще, чем стройные, прибегают именно к этой стратегии.

К сожалению, как показывает мой опыт, большинство моих клиентов не могут распознать стрессовую ситуацию, даже если находятся в сильном стрессе. Они отрицают его существование в текущий момент, и это помогает им оставаться в краткосрочной мобилизации. Но в долгосрочной перспективе они расплачиваются избыточным весом и синдромом хронической усталости, профессиональным выгоранием и обострением хронических заболеваний.

Надеюсь, вас не устраивает такая долгосрочная перспектива и вы готовы для начала хотя бы задуматься: а есть ли у вас сейчас стрессовое напряжение? Ответить на этот вопрос вам поможет список симптомов стресса. Каждый симптом оценивается в один балл. Уровень стресса до 10 баллов считается приемлемым, более 10 – требующим принятия мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 – на очень высокий.

Посчитайте общее количество баллов и определите свой уровень стресса.

Симптомы стресса

Физиологические:

- стойкие головные боли, мигрень;
- головные боли;
- неопределенные боли;
- нарушение пищеварения;
- вздутие живота образующимися газами;
- запор или диарея;
- спазматические, резкие боли в животе;
- сердцебиения (ощущение, что сердце бьется сильно, нерегулярно или часто);
- чувство нехватки воздуха на вдохе;
- тошнота;
- судороги;
- утомление;
- подверженность аллергиям;

- повышенная потливость;
- сжатые кулаки или челюсти;
- обмороки;
- частые простудные заболевания, грипп, инфекции;
- возобновление болезней, имевших место ранее;
- быстрое увеличение или потеря веса;
- частое мочеиспускание;
- ощущение покалывания в руках и ногах;
- мышечное напряжение, частые боли в шее и спине;
- кожные сыпи;
- чувство комка в горле;
- двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов.

Интеллектуальные:

- нерешительность;
- ослабление памяти;
- ухудшение концентрации внимания;
- повышенная отвлекаемость;
- «туннельное» зрение;
- плохие сны, кошмары;
- ошибочные действия;
- потеря инициативы;
- постоянные негативные мысли;
- нарушение суждений, спутанное мышление;
- импульсивность мышления, поспешные решения.

Эмоциональные:

- раздражительность;
- беспокойство;
- подозрительность;
- мрачное настроение, депрессия;
- суетливость;
- ощущение напряжения;
- истощенность;
- подверженность приступам гнева;
- циничный, неуместный юмор;
- ощущение нервозности, боязливости, тревоги;
- потеря уверенности;
- уменьшение удовлетворенности жизнью;
- чувство отчужденности;
- отсутствие заинтересованности;
- сниженная самооценка;
- неудовлетворенность работой.

Поведенческие:

- потеря аппетита или переедание;
- плохое вождение автомобиля;

- нарушение речи;
- дрожание голоса;
- увеличение проблем в семье;
- плохое распределение времени;
- избегание поддерживающих, дружеских отношений;
- неужоженность;
- антисоциальное поведение, лживость;
- неспособность к развитию;
- низкая продуктивность;
- склонность к авариям;
- нарушение сна или бессонница;
- более интенсивное курение и употребление алкоголя;
- доделывание работы дома;
- слишком большая занятость, чтобы отдыхать.

Если с помощью списка симптомов вы не смогли до конца разобраться в вопросе или сомневаетесь в наличии и отсутствии таковых у себя, следующий опросник поможет вам окончательно расставить все точки над «i».

Шкала психологического стресса

Дайте оценку вашему состоянию по 8-балльной шкале. Баллы означают частоту переживаний:

- 1 – никогда;
- 2 – крайне редко;
- 3 – очень редко;
- 4 – редко;
- 5 – иногда;
- 6 – часто;
- 7 – очень часто;
- 8 – постоянно (ежедневно).

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и/или я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить
11. Я легко могу заплакать
12. Я чувствую себя уставшим
13. Я крепко стискиваю зубы
14. Я спокоен
15. Мне тяжело дышать, и/или у меня внезапно перехватывает дыхание

16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)

17. Я взволнован, обеспокоен или смущен

18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать

19. Мне необходимо более получаса для того, чтобы уснуть

20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание

21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами

22. Я чувствую тяжесть на своих плечах

23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте

24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты

25. Я напряжен

Подсчитайте сумму баллов. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса.

Шкала оценок:

– меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;

– 100–125 баллов – средний уровень стресса;

– больше 125 баллов – высокий уровень стресса.

Мои поздравления, если ваш уровень стресса находится в пределах нормы! Что же делать тем, у кого картина получилась менее радужная? Разумеется, искать здоровые способы совладания со стрессом, претворять их в жизнь в тестовом режиме, оценивать результат и внедрять те из них, которые подходят вам больше всего.

Но сначала перечислим нездоровые методы. Это переедание, потребление алкоголя, просмотр телевизора.

А теперь о здоровых. К наиболее действенным антистрессовым средствам психологи относят общение с друзьями (для нас желательно без алкоголя и переедания), творчество (рисование, вышивание, конструирование и т. д.), любимое хобби, музыку, медитацию, физическую активность (приносящую мышечную радость), молитву (если вы верующий человек), общение с природой, йогу, расслабляющий массаж, дыхательные техники. И, конечно же, психотерапию у хорошего специалиста.

Итак, какие из эффективных способов совладания со стрессом вы успешно использовали раньше? Какие новые способы вы намерены попробовать на этой неделе? Какие старые способы вы вернете в свою жизнь? Насколько регулярно вам нужно их использовать, чтобы стресс был под контролем? Как вы будете себе о них напоминать?

Занесите подходящие для вас способы (и старые, и новые) в список «Мои эффективные способы совладания со стрессом» в конце книги.

Питание при стрессе

Наряду с изменением поведения и применением эффективных стратегий совладания со стрессом свою лепту в избавление от него может внести и питание. Дело в том, что при стрессе в организме увеличивается производство адреналина и других стрессовых гормонов. Это приводит к усилению метаболизма белков, жиров и углеводов (чтобы энергия была доступна человеку в любой момент для стратегии «бей или беги»). В результате из организма быстрее выводятся белок, калий и фосфор, снижаются запасы кальция. Длительный стресс повышает также потребность в витамине С. Для нервной системы необходимы витамины группы В (особенно В₁₂).

Обратите внимание на два главных принципа питания при высоком уровне стресса.

Во-первых, *питание должно быть сбалансированным*, то есть в рационе необходимо соблюдать правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Во-вторых, в рацион *следует вводить достаточно продуктов, являющихся источниками самых важных при стрессе витаминов и минералов*.

Что же это за витамины и минералы и в каких продуктах их можно найти?

Витамины группы В.

Единственным источником **витамина В₁₂** в существенном количестве является животный белок. Этим витамином богаты печень, яйца, сыр и молочные продукты, моллюски, устрицы, сардины.

Витамин В₆ содержится в цельнозерновых злаках (коричневый рис, гречка, овсянка), зерновом хлебе, бананах, бобовых, семенах подсолнечника, грецких орехах, а также в лососе, белом мясе цыпленка, говядине и печени.

Витамин В₂ можно найти в молочных продуктах (молоко, йогурт), яйцах, мясе, птице, печени, темно-зеленых листовых овощах, миндале и пивных дрожжах.

Витамином С богаты киви, клубника, листовая зелень (петрушка, укроп, салат и т. д.), черная смородина, цитрусовые, квашеная капуста, красный сладкий перец.

Основные источники **витамина Е** – это растительное масло холодного отжима, орехи, семечки. Некоторые его количества содержатся в овощах, таких как спаржа, листовая зелень и шпинат, а также в буром рисе, ржи, лососе, яйцах.

Подробнее о витаминах вы можете прочитать в конце книги в разделе «Справочная информация».

Кальций – творог, сыр, молочные продукты, рыба, которую можно есть с косточками.

Хром – брокколи, мед, виноград, изюм, цельнозерновые злаки, хлеб из цельных злаков.

Железо – красное мясо, печень.

Магний – цельнозерновые злаки и хлеб из них, орехи, морепродукты, темно-зеленая листовая зелень.

Калий – многие овощи (картофель, шпинат, грибы, брокколи), фрукты (бананы, авокадо, апельсины) и орехи (миндальные, бразильские, пекан).

Цинк – морепродукты, тыквенные семечки, семечки подсолнечника, яйца, индейка, цельнозерновые злаки.

Как вы уже поняли, питание, которое я рекомендую для снижения веса, во многом помогает и снимать стресс – в нем обязательно присутствуют зерновые продукты, источники хорошего постного белка (индейка, морепродукты и т. д.), растительные жиры (масло и семечки), фрукты, листовая зелень, молочные продукты. И конечно же, достаточное количество воды, что тоже очень важно при стрессе!

Однако помните, что питанием можно как ослабить стресс, так и усилить его! Если ваш рацион несбалансирован, если в нем есть «мусорная еда» или фастфуд, вы пьете много алкоголя и кофе, налегаете на сладкое и мучное – стресс нарастает!

Итак, оцените свое питание с точки зрения стресса. Что в вашем рационе может усиливать стресс?

Какие продукты стоит добавить, чтобы ослабить стресс?

Задания восьмой недели

1. Определите свой уровень стресса с помощью списка симптомов.
2. Оцените свое состояние по Шкале психологического стресса.
3. Составьте список собственных эффективных способов совладания со стрессом.

4. Применяйте эти способы на протяжении недели в тестовом режиме, чтобы выбрать оптимальные.
5. Уберите из своего рациона продукты, усиливающие стресс, и добавьте те, которые облегчают его течение.
6. Продолжайте ежедневно оценивать в пищевом дневнике навыки здорового пищевого поведения, требующие развития.
7. Продолжайте подсчитывать порции и письменно планировать рацион.
8. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

Девятая неделя

Общие целевые привычки

№ 19 – предвидеть и преодолевать препятствия

Ваша собственная целевая привычка _____

Друзья, примите мои поздравления! Вот уже два месяца вы меняете свои пищевые привычки! Полагаю, после получения награды за первый месяц вы позаботились о вознаграждении и за второй. Пройдено уже две трети пути, вы избавились от «болезни водителя первого года», разрешили себе совершить ошибки и вынесли из них уроки, то есть умеете теперь прорабатывать срыв.

За второй месяц программы вы научились разбираться в нюансах голода и аппетита, открыли для себя новые способы удовлетворения потребностей, которые раньше заедали, организовали свой круг поддержки и начали давать отпор саботажникам, стали внимательно выбирать продукты в магазине и готовить еду здоровыми способами, определили свой уровень стресса и начали использовать эффективные стратегии совладания с ним, сконцентрировались на тех пищевых привычках, которые требуют дальнейшего развития.

Все это, разумеется, заслуживает награды! А весы, я надеюсь, показывают совсем другие цифры!

Итак, подводим итоги второго месяца программы.

Как прошел этот месяц? Что запомнилось?

Чему вы научились?

Какими победами можете гордиться?

Что получается пока не очень хорошо и требует вашего повышенного внимания?

Чем вы наградите себя за проделанную работу?

По традиции в начале новой недели анализируем результаты предыдущей. Что вы можете сказать о способах совладания со стрессом, которые тестировали на восьмой неделе? Какие из них оказались настолько удачными, что вы готовы применять их в дальнейшем? Какие способы вы не успели протестировать и намерены посвятить этому предстоящую неделю? Какова недельная динамика по навыкам пищевого поведения, требующим развития? По каким из них вы достигли самых высоких оценок к концу недели?

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

Девятую неделю, помимо здоровых пищевых привычек, которые красной линией проходят через всю программу, мы посвятим оценке препятствий в снижении веса и работе с ними. Что же это за препятствия?

Ожирение не рассматривается как хроническое состояние

Одним из самых серьезных препятствий на пути к стройной фигуре является то, что очень часто избыточный вес и ожирение связывают лишь с дефицитом силы воли, не рассматривая его как хроническое состояние и уж тем более заболевание. Именно поэтому для избавления от лишних килограммов люди не выбирают долгосрочные стратегии, предпочитая кратковременные методы – посидеть на диете, устроить несколько разгрузочных дней, немного поголодать. О том, что проблема избыточного веса требует системного подхода и выстраивания долгосрочной стратегии, к сожалению, никто не задумывается. К тому же люди в большинстве своем уверены, что самое главное в решении этой проблемы – снижение веса, забывая о наиболее сложной ее части, а именно – о сохранении достигнутого результата. Удерживать сниженный вес можно только при наличии здоровых пищевых привычек. Однако мы часто готовы пройти через первую стадию – уменьшение массы тела за счет временных ограничений, но не готовы осознать необходимость удержания оптимального веса на протяжении всей последующей жизни.

Социально-экономический статус

Как это ни грустно, но в большинстве стран мира ожирение наиболее характерно для людей, занимающих низшие ступени на социальной лестнице. И виной тому не только скромные доходы, но и невысокий уровень образования. Чем ниже положение человека в обществе, тем меньше он знает о здоровом пищевом поведении и тем чаще у него отсутствует культура правильного питания.

И наоборот – чем выше социально-экономический статус, тем реже встречается избыточный вес и ожирение. Эта тенденция наблюдается в большинстве стран, а вот в России картина несколько иная. Как показали исследования, проведенные в нашей стране, с повышением социального статуса избыточный вес реже встречается у женщин, зато чаще у мужчин. Во многом это связано с нашим менталитетом. Дело в том, что для многих успешных представителей сильного пола внушительные «габариты» ассоциируются с высоким социальным статусом. Не случайно ведь в русском языке выражение «иметь вес» означает «занимать высокое положение в обществе». Причем зачастую люди следуют этому правилу неосознанно. Кроме того, к набору лишних килограммов ведут частые встречи в ресторанах и кафе.

Так что же делать людям с невысоким уровнем доходов? Повышать свою осведомленность в вопросах правильного питания с помощью таких источников, как, например, моя книга, вступать в интернет-сообщества, посвященные здоровому образу жизни, и т. д. Это не требует серьезных финансовых вложений. Таким интернет-сообществом для вас, независимо от уровня доходов, может быть и мой блог www.lidia-ionova.ru.

Интернет помогает похудеть

Участие в интернет-форуме или сообществе, посвященном здоровому образу жизни или снижению веса, повышает шансы на успех в борьбе с лишними килограммами, утверждают американские ученые.

Сотрудники Мичиганского университета выяснили, в частности, что члены клуба любителей ходьбы, которые регулярно посещали соответствующий форум в Сети, достигали лучших результатов и

реже бросали занятия, чем те, кто не поддерживал онлайн-общение с одноклубниками. По мнению исследователей, интеграция форумов в оздоровительные программы, направленные на похудение, борьбу с бессонницей, вредными привычками и т. д., может стать отличным методом повышения их эффективности. Ведь там можно добыть массу полезной информации, а заодно получить поддержку других участников. Кроме того, виртуальные беседы с «товарищами по несчастью» позволяют сэкономить на других способах достижения успеха, таких как групповые занятия или консультации специалистов.

Дефицит времени

Как мы уже говорили, временной ресурс играет одну из ключевых ролей в процессе снижения веса. Время требуется для записей в пищевом дневнике, подсчета порций, анализа и планирования рациона, для закупки правильных продуктов (для этого важно внимательно изучать этикетки, на что уходит немало времени), приготовления еды, выбора ресторанов и кафе со здоровыми блюдами в меню и т. д.

Как показывает мой опыт, если человек не готов посвящать всему этому хотя бы полчаса в день, то успеха можно не ждать. Если же он готов ежедневно инвестировать в себя от 30 минут до часа, то этого вполне достаточно для того, чтобы долгосрочно следовать программе, постепенно приобретать новые пищевые привычки и в дальнейшем успешно сохранять достигнутый результат.

Люди-саботажники

Еще одно серьезное препятствие – это отсутствие поддержки со стороны окружающих. Как мы уж знаем, нередко друзья, знакомые и члены семьи, вместо того чтобы помогать худеющему обзаводиться полезными привычками, неосознанно пытаются вернуть его к старому пищевому поведению. Это так называемые люди-саботажники. И если человеку не удастся договориться с друзьями и домочадцами, то следовать программе ему будет очень сложно.

Прием некоторых лекарств

Список этих препаратов я уже приводила в главе, посвященной причинам избыточного веса. Полагаю, что если вы нашли в нем лекарства, которые принимаете, то уже проконсультировались по их поводу со своим врачом. Если нет, то сделайте это сейчас.

Злоупотребление психоактивными веществами

Лишними килограммами чреваты и многие пагубные пристрастия. Так, например, с алкоголем человек получает массу дополнительных калорий. Подсчитано, что всего один бокал вина (250 мл), выпиваемый каждый вечер, за год может дать прибавку в весе почти в 9 кг. Для людей, регулярно употребляющих марихуану или гашиш, характерны приступы переедания и даже обжорства сладким. Те, кто принимает другие виды наркотиков, очень часто имеют не только наркотическую, но и пищевую зависимость. Наконец, злоупотребление диуретиками и слабительными препаратами может быть симптомом нарушения пищевого поведения, а именно булимии.

Психологические препятствия

Многие психологические и эмоциональные расстройства способствуют набору веса или препятствуют его эффективному снижению. Остановлюсь коротко на основных.

Нарушения пищевого поведения

Компульсивное переедание – это расстройство, которое чаще всего встречается у людей с избыточным весом. Им страдают 40 % людей с тяжелым ожирением, женщины чуть чаще мужчин. Большинство из них несколько раз переживали потерю и набор веса, особенно если похудение было быстрым.

О компульсивном переедании имеет смысл задуматься, если у вас случаются приступы чревоугодия, когда вы не можете остановиться и чувствуете, что теряете контроль, но при этом, в отличие от булимии, не используете слабительные и мочегонные препараты и не вызываете рвоту. Очень часто такие эпизоды происходят на фоне стресса, тревоги, гнева, раздражения, разочарования или скуки. А после переедания люди часто винят себя за потерю контроля.

Для *синдрома ночной еды* характерны пропуск завтрака четыре и более дней в неделю, потребление более половины дневного рациона после 7 вечера, сложности с засыпанием или нарушения сна четыре дня в неделю и чаще.

Депрессия

Очень часто люди с избыточным весом, особенно женщины, страдают депрессией. Отмечу, что депрессия – это состояние, из-за которого люди в западных странах чаще всего берут больничный у психотерапевта. Проявляется она плохим настроением, повышенной утомляемостью, сокращением уровня энергии, уменьшением удовольствия от жизни и апатией, сложностями с концентрацией внимания, понижением самооценки, чувством вины, пессимистическим отношением к будущему, нарушениями сна и потребления пищи (может быть как уменьшение, так и увеличение количества еды), ощущением бессмысленности жизни и нежеланием жить.

Многие полные люди думают, что это именно лишний вес так влияет на их настроение и состояние, и ищут утешение в еде. Если эти симптомы описывают хотя бы отчасти ваше состояние, обязательно обратитесь к психотерапевту, поскольку для эффективного снижения и дальнейшего удержания веса сначала необходимо справиться с депрессией.

Насилие, плохое обращение родителей и посттравматический стресс

Большинство людей с компульсивным перееданием страдали в детстве от той или иной формы плохого обращения со стороны родителей (физическое, эмоциональное, сексуальное насилие, эмоциональное или физическое пренебрежение ребенком). В этих случаях избыточный вес (осознанно или бессознательно) часто служит дополнительной защитой от пережитого.

То же самое можно сказать и о посттравматическом синдроме, когда, с одной стороны, тяжелая эмоциональная травма заедается, а с другой – нарастание веса служит барьером, защищающим от внешнего мира и придающим большую устойчивость.

Разумеется, все эти состояния требуют помощи психолога или психотерапевта.

Синдром дефицита внимания

Синдром дефицита внимания (с гиперактивностью или без нее) до недавних пор считался в нашей стране исключительно детским диагнозом, хотя во всем развитом мире его уже много лет ставят и взрослым. Чем больше ваш вес, тем выше вероятность развития синдрома: он встречается у 25 % людей с ожирением первой степени и у 40 % людей с ожирением третьей степени.

В моей клинике мы впервые в России начали выявлять синдром дефицита внимания у взрослых пациентов и помогать им. Очень часто это расстройство вызывает импульсивную еду, когда человек ест не осознанно, а как бы не замечая этого. Таким людям сложно устоять перед соблазном, даже когда они сыты, но видят что-то вкусненькое.

Конечно же, таким людям трудно снижать и потом удерживать вес. Помощь психолога или психотерапевта значительно облегчает этот процесс.

Сезонные аффективные расстройства

К сезонным аффективным расстройствам относится депрессия, которая возникает осенью и зимой из-за дефицита солнечного света (он влечет за собой снижение уровня серотонина, ухудшение настроения и апатию). А одним из признаков депрессии является нарушение питания, которое может проявляться как уменьшением, так и увеличением потребления пищи. И если вы относитесь к той многочисленной категории людей, которые едят больше при плохом настроении, вы имеете все шансы на «зимнее увеличение веса». Конечно же, таким людям сложно и снижать вес, и, что самое главное, сохранять достигнутый результат.

Стресс

Стресс мы с вами уже подробно рассмотрели. Напомню только, что он может стать серьезным препятствием в снижении веса, хотя вы можете его и не ощущать. Так что, если по каким-то причинам на восьмой неделе программы вы не заполнили опросники и не определили свой уровень стресса, настоятельно рекомендую сделать это прямо сейчас.

Нарушенное восприятие своего тела

Нарушенное восприятие собственного тела может быть барьером в снижении веса по нескольким причинам. Во-первых, оно очень часто встречается у людей с нарушенным пищевым поведением и повышает вероятность этого расстройства. Во-вторых, люди, которые не любят свое тело, стесняются его, вряд ли пойдут заниматься фитнесом, танцами или другими видами физической активности, поскольку им некомфортно в спортивной одежде. И, наконец, если у человека нарушен образ тела, велика вероятность того, что, даже достигнув желаемого веса, он останется недоволен своей фигурой, обесценит свое достижение, а это повысит риск последующего набора веса.

Итак, после краткого обзора препятствий ответьте на вопрос: какие из них могут мешать вам как в похудении, так и в удержании здорового веса?

А теперь занесите их в список «Мои препятствия в снижении веса и способы их преодоления». Если способы преодоления вызывают сложности, обсудите их со своим кругом поддержки или задайте вопрос единомышленникам в моем блоге.

Если на вашем пути к стройности встречаются препятствия, то на Графике снижения веса это отображается в виде «фазы плато» – попросту говоря, вес стоит. Что же делать в этом случае?

Наиболее успешным методом прохождения «плато» является работа в двух направлениях.

Первое – исследование препятствий и нахождение способов их преодоления. Это важная и глубокая работа, и возможно, вам потребуется группа поддержки или помощь специалиста, чтобы с этим справиться.

Второе – тщательное взвешивание и измерение порций, запись в пищевом дневнике сразу после еды или даже перед едой, тщательный контроль скрытых жиров, простых углеводов, алкоголя и других пустых калорий. Вспомните первые дни и недели ведения пищевого дневника и начните делать это максимально скрупулезно и внимательно!

А поддержать мотивацию вам поможет визуализация желаемого образа. Делайте это каждый раз, когда почувствуете, что мотивация снижается. Если же с мотивацией все в порядке и все возможные препятствия вы исключили, а вес продолжает стоять, начните визуализировать желаемый образ перед каждым приемом пищи. И вес обязательно сдвинется с мертвой точки!

Задания девятой недели

1. Наградите себя за месяц работы над новыми пищевыми привычками.
2. Оцените возможные препятствия для дальнейшего сбрасывания веса и сохранения достигнутого результата.
3. Занесите их в список «Мои препятствия в снижении веса и способы их преодоления».
4. Используйте на практике способы преодоления препятствий.
5. Продолжайте применять самые успешные для вас методы совладания со стрессом.
6. Если вес стоит – тщательно взвешивайте и измеряйте порции, делайте записи в пищевом дневнике сразу после еды или даже перед едой, визуализируйте желаемый образ.
7. Продолжайте ежедневно оценивать в пищевом дневнике навыки здорового пищевого поведения, требующие развития.
8. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые полезные пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

Десятая неделя

Общие целевые привычки

№ 20 – регулярная физическая активность

Ваша собственная целевая привычка _____

Следуем традиции и начинаем новую неделю с анализа предыдущей. Что показывает ваш График снижения веса? Линия реального уменьшения веса опережает запланированную динамику или отстает от нее? Насколько вы продвинулись за неделю в приобретении здоровых пищевых привычек? Какие препятствия успешно преодолены? Что вызвало сложности? Удавалось ли делать записи в пищевом дневнике сразу после еды или даже перед едой? Легко ли получалось визуализировать желаемый образ и насколько проще обстояли дела с едой после визуализации?

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

Итак, пришло время движения! Десятую неделю посвятим оценке уровня физической активности (ФА) и, самое главное, его повышению!

Регулярная физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Причем она важна не столько для снижения веса, сколько для его сохранения. Особенно это касается женщин. В похудении занятия спортом больше помогают мужчинам, поскольку у них большая мышечная масса, чего нельзя сказать о представительницах прекрасного пола. А вот чтобы удерживать вес – и это доказано многочисленными исследованиями, – необходимо, чтобы ФА была регулярной и достаточной.

Вот почему еще до завершения программы мы приступаем к формированию этого навыка.

Начнем с оценки нынешнего уровня физической активности. Всего различают три формы ФА:

1) **пассивный** (малоподвижный, сидячий) **образ жизни** – просмотр телевизора, работа за компьютером, отдых лежа и т. д.;

2) **повседневная ФА** – ходьба, подъем по лестнице, работа по дому, обычная езда на велосипеде;

3) **интенсивная ФА** (при которой пульс значительно выше, а дыхание намного чаще, чем в обычном состоянии) – бег, плавание, быстрая ходьба, быстрая езда на велосипеде, игровые виды спорта, занятия фитнесом.

Оценить свой уровень физической активности вам поможет следующая табличка, которую я рекомендую перенести в дневник питания и заполнять ежедневно.

Чтобы оценить «Пассивность», в конце дня вы записываете в таблице количество часов, проведенных сидя или лежа (сидя на работе, лежа или сидя перед телевизором и т. д.).

Оценить «Повседневную ФА» вы можете при помощи шагомера. Подойдет самый простой прибор, главное – носить его каждый день. Очень полезно посмотреть, как будет отличаться ФА в будни и выходные.

И, наконец, для оценки «Интенсивной ФА» вам надо в конце дня занести в таблицу число минут, посвященных активному движению, и тип ФА (аэробика, бег, танцы, бокс и т. д.).

Таблица для ежедневного контроля и оценки всех видов ФА в течение дня

Пассивность (часы)		
Повседневная ФА (шаги)		
Интенсивная ФА (минуты и тип)		

Чтобы в дальнейшем сориентироваться по показаниям шагомера, какова ваша повседневная ФА, используйте приведенную ниже табличку.

Уровень ФА	Число шагов в день
Очень низкий	Более 3000
Низкий	3000–5000
Умеренный	5000–7000
Высокий	7000–12 500
Очень высокий	Более 12 500

При этом очень важно, чтобы физическая активность приносила удовольствие. Так что выберите занятие по душе. Кому-то понравится тягать «железо» в тренажерном зале, кто-то отдаст предпочтение танцам или йоге, а для кого-то лучшей тренировкой станет интенсивная ходьба по парку или по лесу вокруг дачи.

Что касается продолжительности и частоты занятий фитнесом, то, согласно новейшим рекомендациям специалистов, это 30–60 минут – максимальное количество дней в неделю. Раньше считалось, что лучше всего заниматься по 30 минут 5 раз в неделю, однако последние исследования показали, что этих 150 минут недостаточно. Если вы никогда не тренировались, начните хотя бы с двух раз в неделю. Когда же вы найдете то, что приносит вам удовольствие, то сможете посвящать физической активности больше времени.

К слову о последних научных изысканиях. Недавно американские ученые открыли новый гормон, который образуется в активно и продолжительно сокращающихся мышцах, а затем разносится с кровью к другим тканям. Его называли ирисином – в честь греческой богини Ириды (по-английски Iris), вестницы богов. В ходе эксперимента на мышцах грызуны, которым вводили этот гормон, в течение 10 дней теряли несколько граммов, хотя кормили их, как говорится, на убой. Специалисты объяснили «жиросжигающий» эффект ирисина тем,

что он стимулирует превращение «плохого» белого жира в «хороший» бурый. Считается, что бурый жир легко расходуется организмом (в частности, на поддержание температуры тела и выработку энергии), а белый как раз служит резервуаром, в котором запасается избыточная энергия. У взрослых людей практически вся жировая ткань – белая, она же и отвечает за избыточный вес.

При занятиях спортом женщины худеют в два раза медленнее мужчин

Даже не прибегая к помощи диет, а лишь уделяя часть свободного времени занятиям спортом, мужчины могут без особого труда избавиться от лишнего веса. А вот женщинам для достижения похожего результата придется приложить в два раза больше усилий.

По подсчетам ученых, за 30 недель тренировок среднестатистический представитель сильного пола спокойно сбрасывает до 3 кг, тогда как даме за тот же период и при тех же нагрузках удастся похудеть всего лишь на 1,4 кг. Неравенство полов также проявляется и в наращивании мышечной массы в ходе силовых упражнений: у мужчин за вышеозначенное время тренировок она увеличивается на 2 кг, а у женщин – на 1.

Зачем нужна физическая активность

Множество людей во всем мире мечтает об изобретении «волшебной таблетки», способной снижать вес и предотвращать болезни, улучшать самочувствие и сон. При этом мало кто задумывается о том, что таким универсальным помощником в борьбе за красоту и здоровье может быть физическая активность. В это понятие входят не только занятия спортом, а вообще любые движения мышц, приводящие к затратам энергии.

Одно из главных достоинств регулярных физических нагрузок заключается в улучшении нашей физической формы. Под этим понятием подразумевается возможность выполнять повседневные задачи с бодростью и вниманием, без чрезмерной усталости и с достаточной энергией, которой хватало бы на отдых и реакцию на непредвиденные обстоятельства.

Физическая форма имеет множество составляющих (см. таблицу), в их числе – состояние сердечной и дыхательной систем, то есть способность сердца, легких и кровеносной системы эффективно снабжать кислородом и питательными веществами работающие мышцы. Здоровье опорно-двигательной системы определяется состоянием мышц и костей, а также мышечной силой и выносливостью. Мышечная сила – это максимальная сила или напряжение, которую способны развить мышцы, а под мышечной выносливостью понимается способность мускулатуры поддерживать значительную, но не максимальную силу в течение продолжительного времени. Гибкость означает способность суставов совершать движение в полном диапазоне. Состав тела – это соотношение костной, мышечной и жировой ткани в организме.

Компоненты физической формы и развивающие их упражнения

Компоненты	Примеры упражнений, направленных на развитие данной составляющей
Сердечно-дыхательная система	Аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах)
Опорно-двигательная система	Упражнения с отягощением, ритмическая гимнастика, «уголок», отжимания
Мышечная сила	Подъем тяжестей: небольшое число повторов с максимальным весом
Мышечная выносливость	Подъем тяжестей: большое число повторов с меньшей нагрузкой
Гибкость	Упражнения на растяжку, йога
Состав тела	Аэробные упражнения и упражнения с отягощением

Регулярная физическая активность обладает и другими полезными действиями.

- Сокращает риск возникновения и облегчает тяжесть протекания болезней сердца, инсульта и гипертонии. Регулярная ФА повышает долю липопротеинов высокой плотности («хорошего холестерина») и уменьшает долю триглицеридов в крови, увеличивает силу сердечной мышцы, помогает удерживать в норме кровяное давление и замедляет развитие атеросклероза (образования бляшек в сосудах).

- Уменьшает риск ожирения. Регулярная ФА позволяет поддерживать массу тела в разумных пределах, повышает расходование жира и помогает сдерживать аппетит.

- Снижает риск диабета второго типа. Регулярная ФА усиливает действие инсулина, что уменьшает поглощение клетками сахара из крови. В результате уровень сахара нормализуется.

- Уменьшает риск рака толстого кишечника. Точная роль ФА в профилактике этого заболевания еще не изучена, однако известно, что она улучшает моторику пищеварительного тракта, сокращая время пребывания в кишечнике канцерогенов.

- Снижает риск остеопороза. Регулярная ФА укрепляет кости и увеличивает мышечную силу и гибкость, а также развивает ловкость, что уменьшает вероятность травм, в том числе переломов.

Помимо всего прочего, регулярная физическая активность повышает качество сна и снижает риск респираторных инфекций (так как укрепляет иммунитет, уменьшает тревогу и снимает стресс). Она также эффективна в борьбе с депрессией небольшой и средней тяжести. Есть данные, что физически активные женщины легче переносят химиотерапию при лечении рака молочной железы. Во время беременности упражнения поддерживают тонус мускулатуры и не дают будущей маме набирать лишний вес. У физически активных матерей реже отмечают патологические состояния плода, им не так часто требуется кесарево сечение. Наконец, такие женщины быстрее восстанавливаются после родов.

И все же, несмотря на неоспоримую пользу физической активности, мы продолжаем мечтать о чудодейственных таблетках. Люди из развитых стран в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни. Согласно последнему опросу, проведенному Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), больше половины россиян вообще не занимаются спортом. С той или иной частотой уделяют время физической активности 48 % наших сограждан, причем только 13 % делают это регулярно, 18 % – время от времени и 17 % – эпизодически. Статистика четко говорит о росте числа случаев ожирения, сердечных заболеваний и диабета второго типа в индустриально развитых странах.

Недостаток движения характерен и для подрастающего поколения. Так, например, в США менее трети старшеклассников занимаются на уроках физкультуры, а в России от гиподинамии страдают 75 % школьников.

Правильная программа тренировок

Для улучшения физических кондиций необходимо давать своему телу дополнительную нагрузку. Это так называемый принцип перегрузки. Сразу оговорюсь: он вовсе не подразумевает чрезмерных нагрузок, поскольку они приведут только к утомлению и травмам. Правильная перегрузка дает необходимую работу всем системам организма, способствует оздоровлению и улучшению физической формы.

Чтобы обеспечить правильную нагрузку, следует учитывать три фактора, именуемых **принципом ЧИВ**: частота, интенсивность и время. В таблицах показано, как принцип ЧИВ влияет на программу развития сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем и гибкости.

Частота означает число занятий в неделю, она может колебаться в зависимости от поставленных целей. Так, оптимальной нагрузкой для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем считается от трех до пяти тренировок в неделю. А вот занятия чаще пяти раз в неделю, напротив, могут навредить. Для развития опорно-двигательного аппарата необходимо тренироваться 2–3 раза в неделю.

Интенсивность означает количество усилий, затраченных во время тренировки. Традиционно для определения интенсивности аэробной физической нагрузки используется такой параметр, как максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС). Формула для ее расчета очень проста: 220 минус ваш возраст. В целом низкая интенсивность предполагает небольшой рост частоты дыхания и сердечных сокращений, средняя приводит к умеренному повышению этих параметров, а высокая – вызывает резкое учащение дыхания и сердцебиения и обильное потоотделение.

Время показывает продолжительность каждой тренировки.

Использование принципа ЧИВ для укрепления систем организма и развития гибкости

Частота	Интенсивность	Время
3–5 раз в неделю	64–90% максимальной ЧСС	Минимум 20 минут подряд
2–3 раза в неделю	70–85% максимальной ЧСС	1–3 подхода по 8–12 подъемов в каждом. Для развития крупных мышечных групп рук, плеч, груди, живота, спины, бедер и икр рекомендуется проделывать 8–10 упражнений
2–4 раза в неделю	Растяжка по полному диапазону	2–4 повторения на каждую растяжку. Удерживать растяжку 15–30 секунд

Принципы физической активности для укрепления здоровья или улучшения физической формы

Частота	Ежедневно	2–5 дней в неделю (3–5 дней для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, 2–3 раза — для развития мышечной системы и гибкости)
Интенсивность	Любой уровень	64–90% от максимальной ЧСС
Время	В общей сложности около 30 минут в день	20–60 минут непрерывных занятий или занятий с паузами
Тип	Любая активность	Аэробные упражнения, упражнения с отягощением для развития мускулов и выносливости, упражнения для развития гибкости

Правильный план тренировки

Чтобы правильно подготовиться к упражнениям и восстановиться после их завершения, важно проводить разминку и заминку. Разминка включает в себя общие упражнения (например, растяжку и ритмическую гимнастику) и особые упражнения, которые подготавливают вас к последующей нагрузке. Во время разминки увеличивается приток крови к мышцам и разогревается мускулатура, она также помогает психологически подготовиться к предстоящим нагрузкам. Разминка должна быть короткой (5–10 минут), постепенной и достаточной для разогрева мышц, но при этом не вызывающей усталости. Заминка, которая проводится в конце занятия, позволяет предупредить травмы и уменьшает возможные боли в мышцах. Как и разминка, она носит постепенный характер, позволяя успокоиться и постепенно восстановиться. Она состоит из тех же упражнений, что и основная часть занятия, но менее интенсивных. Необходимо также оставить время для упражнений на растяжку.

Итак, запланируйте, какая физическая активность начнет приносить вам радость и менять ваше тело на этой неделе. Используйте принцип ЧИВ:

Питание при физической активности

Первое, на что важно обратить внимание при повышении уровня физической активности, – это питьевой режим.

Придерживайтесь следующих правил:

- выпивайте хотя бы 2 стакана воды до тренировки, 2 стакана в течение самой тренировки (пейте регулярно!) и еще 2 – после нее, чтобы возместить потерю жидкости с выдыхаемым воздухом;
- объем и темпы восполнения жидкости должны соответствовать степени потливости, продолжительности упражнений, погодным условиям;
- жидкость должна быть холоднее, чем температура окружающей среды;
- если тренировка длится более 1 часа, пейте минеральную воду средней или высокой минерализации, чтобы восполнить потерю натрия с потоотделением;
- избегайте кофеина и алкоголя, так как они обладают мочегонным действием и не позволяют сохраняться необходимой жидкости;
- не употребляйте газированные напитки, поскольку они уменьшают жажду за счет наполнения желудка.

Что еще важно знать, приступая к регулярным тренировкам? Давайте остановимся на ключевых моментах.

Белки не являются основным источником энергии для ФА

Большинство аминокислот не служат источником энергии при выполнении упражнений. Они помогают построению и восстановлению тканей после занятий и используются для образования глюкозы – для поддержания необходимого уровня сахара в крови во время тренировки. В зависимости от интенсивности и длительности упражнений аминокислоты могут поставлять лишь 3–6 % необходимой энергии. Причем употребление пищевого белка не стимулирует рост наших мышц. Только соответствующие физические упражнения при правильном питании могут способствовать их росту и увеличению силы. Таким образом, мы нуждаемся в достаточном количестве белка, в то время как употребление большого количества не дает дополнительного преимущества. Спортсменам необходимо только немного больше белка, чем людям, не занимающимся спортом. Если вы сомневаетесь, достаточно

ли белка в вашем рационе, начните тщательно считать и белковые порции, и крахмалистые: если вы недоедаете углеводов из крахмалистых продуктов, фруктов и овощей, то аминокислоты будут тратиться не на построение новых клеток, а на энергетические нужды – синтез глюкозы.

Расщеплению жировой ткани способствуют нагрузки низкой интенсивности и большой продолжительности.

Вот два главных преимущества использования энергии жира. Во-первых, он является очень щедрым источником энергии даже для худых людей. Например, человек с весом 70 кг и долей жира 10 % имеет примерно 7 кг жировой ткани, которая эквивалентна более чем 50 тыс. ккал! Это значительно больше энергии, чем может быть получено из мышечного гликогена (800–2000 ккал). Во-вторых, 1 г жира дает 9 ккал энергии – в 2 с лишним раза больше, чем углеводы (4 ккал на 1 г). Основным же недостатком использования жира в качестве источника энергии – это достаточно медленный процесс его расщепления. Таким образом, жир используется преимущественно во время физической активности низкой интенсивности и большой продолжительности. Он также служит нашим основным источником энергии при отдыхе, сидении и стоянии на месте.

Так какая же специфическая активность приводит к использованию жира в качестве источника энергии? Это ходьба на длинные дистанции и другие упражнения низкой и средней интенсивности. Жир также важный источник энергии для выполнения таких требующих выносливости упражнений, как марафоны.

Использование жира в качестве топлива при выполнении упражнений на выносливость является основной причиной того, что люди, регулярно посвящающие время таким упражнениям, имеют меньше жировых запасов, чем те, кто этого не делает!

Важно также помнить, что для получения энергии мы практически всегда используем некую комбинацию углеводов и жира. Во время отдыха в ход идет главным образом жир, а при максимальной нагрузке (100 % усилия), наоборот, используются в основном углеводы. Однако для большей части действий, которые мы выполняем на протяжении дня, требуются оба источника энергии.

Что касается еды для правильного поддержания физической активности, то здесь следует сфокусироваться на углеводах. Это обусловлено тем, что большинство людей имеют более чем достаточный запас жира для выполнения упражнений, в то время как наши запасы углеводов ограничены. Это особенно важно для поддержания необходимого запаса гликогена при выполнении упражнений средней интенсивности.

Недостаток некоторых витаминов и минералов может отразиться на здоровье и производительности.

Когда человек начинает приобщаться к активному образу жизни, его потребность в определенных витаминах и минералах увеличивается. При этом многие спортивные люди не питаются достаточно или настолько разнообразно, чтобы получать необходимое количество питательных веществ. Помните: чтобы удовлетворить возросшие «запросы» организма, очень важно сделать свой рацион и разнообразным, и сбалансированным.

Давайте разберемся, в каких именно нутриентах мы особенно нуждаемся при повышении уровня физической активности.

Железо

Железо как часть молекулы гемоглобина участвует в переносе кислорода в крови, чтобы наши клетки и мышцы могли успешно дышать и работать.

Женщины, которые интенсивно занимаются спортом, теряют больше железа, чем мужчины, из-за потери крови при менструации и сниженного потребления железа по сравнению с мужчинами. Вегетарианцы также получают с пищей меньше железа, что на фоне повышения потребности в нем во время занятий спортом может приводить к его нехватке. А это ведет к развитию железодефицитной анемии.

Наилучший источник железа – это животная пища. Лучше всего оно усваивается из красного мяса (говядины), меньше – из птицы и рыбы, еще меньше – из печени, яиц, молока и злаков. Также много железа в бобовых, капусте, яблоках, орехах и других растительных продуктах, однако из них оно усваивается значительно хуже.

Кальций

Это один из самых известных минералов, который требуется человеку ежедневно. Его основная функция сводится к формированию и структуризации костной ткани. Еще одна ключевая роль кальция, особенно важная для людей, активно занимающихся спортом, – обеспечение мышечного сокращения. Без кальция ни одна ваша мышца не сможет сократиться даже на миллиметр!

Многие люди в нынешнее время имеют дефицит этого макроэлемента, скорее всего из-за отказа от продуктов, богатых кальцием, особенно молочных, или слишком малого их потребления. Для поддержания здоровья костей мы должны получать достаточное количество кальция: его недостаток чреват переломами и остеопорозом – тяжелой потерей костной массы.

Наиболее качественный источник кальция – это молочные и кисломолочные продукты. Всего одна кружка молока содержит около 30 % дневной нормы кальция. Также много кальция содержится в рыбе, которую можно есть с костями, брокколи, орехах, соевом твороге.

Антиоксиданты

В процессе тренировки образуются свободные радикалы, а для их нейтрализации необходимы антиоксиданты. Если вы активно занимаетесь фитнесом, у вас повышается потребность в витаминах С, А и Е, которые входят в состав единой антиоксидантной системы клеток.

Источники витамина С – киви, шиповник, черная смородина, облепиха, красный сладкий перец, клубника, листовая зелень (петрушка, укроп, салат и т. д.), цитрусовые, квашеная капуста.

Источники витамина Е – растительное масло холодного отжима (особенно соевое, хлопковое, кукурузное), орехи, семечки. Некоторое количество этого витамина есть в овощах – спарже, листовой зелени и шпинате. Кроме того, он содержится в зерне, буром рисе, ржи, лососе, яйцах.

Источники витамина А – печень, желток, сливочное масло. Витамин А в форме бета-каротина содержится в красно-оранжевых овощах и фруктах, а также в зелени: моркови, петрушке, сельдерее, тыкве, папайе, красном сладком перце, абрикосах, зеленом луке, салате, томатах.

Подробнее о витаминах и нутриентах читайте в разделе «Справочная информация» в конце книги.

И главное: если вы вели сидячий образ жизни и понемногу стали увеличивать свою физическую активность, то для обеспечения потребности в витаминах и минералах вам будет достаточно рациона, включающего все группы продуктов, который мы составляли в начале программы. Ведь в нем есть и белковые, и молочные продукты, и крупы, и растительные масла, и овощи, и фрукты. Главное – чтобы меню было разнообразным.

Задания десятой недели

1. Оцените уровень своей физической активности на данный момент, ежедневно заполняйте табличку по видам ФА.
2. Выберите вид ФА, который окажется для вас полезен, с одной стороны, и будет приносить удовольствие – с другой. Начните внедрять его в свою жизнь.
3. Продолжайте подсчитывать порции, сравнивать результат со своей пирамидой и приходить к балансу на следующий день.
4. Продолжайте ежедневное письменное планирование рациона.
5. Продолжайте при появлении аппетита (психологического голода) отвечать себе на вопрос, какая за ним стоит потребность, и удовлетворять эту потребность непищевым способом.
6. Продолжайте использовать самые успешные для вас способы совладания со стрессом.
7. Продолжайте применять на практике методы преодоления препятствий в снижении веса.
8. Выберите следующую привычку из списка «Мои целевые здоровые пищевые привычки» и начните внедрять ее в свою жизнь.

Одиннадцатая неделя

Общие целевые привычки

№ 21 – разнообразная здоровая еда

Ваша собственная целевая привычка _____

Итак, как прошла десятая неделя? Удавалось ли ежедневно заполнять табличку по видам ФА? Сколько шагов в день вы проходили в будни и сколько в выходные? Какое количество часов записывали в графу «пассивность»? Насколько вас устраивают эти цифры? Какую дополнительную физическую активность вы выбрали? Как себя чувствуете, когда двигаетесь больше и чаще? Чем вас радует График снижения веса? Внимательно просмотрите записи в своем пищевом дневнике за десятую неделю. Насколько сбалансирован ваш рацион? Как в нем представлены продукты, облегчающие стресс и важные при физической активности?

Анализ результатов предыдущей недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

На одиннадцатой неделе мы серьезно поработаем над разнообразием рациона. В этом вам поможет пищевой дневник. Надеюсь, вы вели его большую часть из прошедших десяти недель.

Почему разнообразие рациона является целевой пищевой привычкой? Именно разнообразие, а не отсутствие вкусенького – это один из главных принципов здорового питания. Разнообразное меню не только обеспечит вас витаминами, минералами, аминокислотами и другими незаменимыми факторами питания, но и служит гарантией вашей приверженности здоровому питанию в дальнейшем и минимизации срывов. Ведь только разнообразная еда не приедается, не вызывает скуку и привычное до программы желание побаловать себя чем-нибудь вкусеньким (в зависимости от гастрономических пристрастий в роли «вкусенького» могут выступать сладости, выпечка, фастфуд, колбаса и т. д.).

Итак, посмотрите внимательно на свои завтраки. Какие продукты и блюда чаще всего вы едите по утрам? Запишите их.

Разумеется, завтрак в будни – это «мероприятие», на которое очень часто не хватает времени. Поэтому в условиях цейтнота чаще всего мы едим абсолютно автоматически, одни и те же блюда изо дня в день. Теперь вспомните рекомендации по питанию при стрессе и физической активности. Все они сводятся к использованию разнообразных продуктов из разных групп – и крахмалистые, и белковые, и овощи-фрукты, и молочные, и жировые. Именно поэтому так важно, чтобы в вашем арсенале автоматических завтраков было не 1–2 блюда (бутерброд и яичница), а хотя бы по 4 варианта для будней и выходных.

Итак, какой здоровой едой можно баловать себя по утрам? Для самых занятых и нетерпеливых оптимальный вариант – это мюсли, залитые обезжиренным молоком. Разумеется,

мюсли не обжаренные, без меда и шоколада. Также желательно, чтобы это были не хлопья, поскольку они прошли обработку и переключались в категорию рафинированных продуктов, а витамины группы В покинули их навсегда.

Если на приготовление завтрака есть минут 15 или вы можете позаботиться о нем с вечера, замечательно съесть гречку (наше российское достояние), которая является кладом витаминов группы В. Прекрасно, если вы чередуете гречку с овсянкой и коричневым рисом. Вот и 4 варианта на будни: мюсли, гречка, овсянка, коричневый рис.

Гурманам предлагаю баловать себя киноа (это южноамериканский злак, произрастающий на склонах Анд, который инки называли «золотым зерном»), диким рисом или смесью из различных видов риса.

Если же на завтрак вы выбираете белковые продукты, то что это может быть? Самый быстрый вариант – обезжиренный творог. В него смело кладите либо овощи и зелень (укроп, петрушку, огурцы), либо ягоды и фрукты. Если просто творог для вас суховат, то вместо сметаны добавляйте обезжиренный натуральный йогурт (это 3 % жира вместо 10–40 %).

Еще один простой и быстрый вариант – белковый омлет. Просто обожаю этот рецепт! Все очень просто: берете одно яйцо целиком, а еще из двух оставляете только белки (лишние желтки дамы могут использовать для масок). Соединяете целое яйцо с двумя белками, а дальше включаете фантазию. Можно взбить эту смесь с небольшим количеством обезжиренного молока, залить этим на сковородке любые овощи по сезону или те, которые вы любите (от простых помидоров с луком до любых замороженных овощей в зимний период, для гурманов – замороженные артишоки). Чудесно, если это брокколи или брюссельская капуста, ведь они просто кладовая антиоксидантов.

Залезьте в интернет или купите кулинарную книгу и найдите три новых рецепта завтраков, которые придется вам по душе. Запишите по четыре варианта завтраков для будней и выходных.

Будни: _____

Выходные: _____

А теперь перейдем к обедам. Снова откройте свой пищевой дневник и посмотрите, что чаще всего вы выбираете на обед в последние несколько недель. Замечательно, если там присутствует суп. Прекрасно, если это суп с овощами и на овощном, а не на мясном или рыбном бульоне.

Овощной бульон – второй в моем рейтинге простых и здоровых блюд после белкового омлета с овощами. Готовится он тоже очень просто. В кипящую, слегка подсоленную воду кидаете целую очищенную морковь и целую очищенную луковицу, предварительно воткнув в нее несколько гвоздичек. Далее – на ваше усмотрение. Я, например, люблю сельдерей – несколько черенков или кусочек очищенного клубня. Можно добавить корень петрушки или просто смесь сухих овощей для супа (только обязательно убедитесь, что там нет глутамата!). Я предпочитаю душистый перец, но можно черный перец горошком или немного жгучего перца. Кипятите все это на медленном огне 15–20 минут, убираете все овощи, а потом готовите на получившемся бульоне любой суп. Хотите – щи, хотите – борщ, хотите – любой овощной супчик или суп-пюре (вместо сливок – молоко!).

Из других вариантов супов для лета прекрасно подходит гаспачо – испанский холодный суп из помидоров, приправленный оливковым маслом и чесноком, или зеленое гаспачо – с огурцами и зеленью.

Вы не любите суп? Не страшно! Ешьте овощи в виде салатов и на гарнир.

Итак, какие три новых супа вы готовы попробовать на этой неделе?

Продолжаем анализировать обед. Что вы выбирали в качестве основного блюда последние несколько недель? Как часто вы едите красное мясо и как часто белое? Сколько раз в неделю вы едите рыбу и морепродукты? Посмотрите это в дневнике и обязательно запишите ниже. Ведь очень часто бывает так, что наше представление о собственном рационе сильно отличается от реальности!

Теперь пришла пора поискать новые рецепты белковых блюд. Откройте интернет или любимые кулинарные книги. Обратите внимание на способы приготовления индейки, кролика, морепродуктов и белой нежирной рыбы. Какие три новых блюда вы готовы попробовать на этой неделе? Запишите их.

Надеюсь, вы не объявили войну макаронам? Ведь макароны из твердых сортов пшеницы, сваренные *al dente* («на зубок», то есть слегка недоваренные), с нежирным соусом прекрасно подходят и для снижения веса, и для здорового питания. Вспомните итальянцев с их самой здоровой в мире «средиземноморской диетой».

Какую пасту и с каким соусом вы можете добавить в свой рацион и есть 2–3 раза в неделю?

Теперь обратите внимание на гарниры, которые вы выбирали последние несколько недель. Что это? Как часто в качестве гарнира вы используете овощи? Какие это овощи, помимо банальных огурцов с помидорами?

Как вы можете разнообразить гарниры? Найдите три новых гарнира на предстоящую неделю и запишите их ниже.

Дошла очередь и до ужина. Надеюсь, вы не только помните о здоровой привычке «обед больше ужина», но и активно внедряете ее в свою жизнь. Какие продукты и блюда вы предпочитаете на ужин?

Поскольку новые рецепты белковых блюд и гарниров прекрасно подходят не только для обеда, но и для ужина, предлагаю сейчас поговорить о салатах. Какие салаты вы обычно готовите? С какими заправками? Нет ли там скрытых жиров?

А теперь найдите четыре новых рецепта здоровых салатов, которые вы попробуете на этой неделе.

И вот наконец пришел черед десертов! Надеюсь, что у вас еще остались силы и энтузиазм, чтобы добавить хотя бы пару рецептов здоровых десертов для себя любимой (любимого)!

Итак, после такой кропотливой и важной работы, которую вы проделали, отыскивая новые рецепты, воплотите их в жизнь, попробуйте и то, что вам понравится, запишите в конце книги в «Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов».

Задания одиннадцатой недели

1. Оцените разнообразие своего рациона за последние несколько недель с помощью пищевого дневника.
2. Найдите и внесите в «Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов» новые блюда в разделе «Личные записи».
3. Приготовьте 4 разных здоровых завтрака.
4. Приготовьте 3 новых здоровых супа.
5. Приготовьте 3 здоровых основных блюда.
6. Приготовьте 3 новых здоровых гарнира.
7. Приготовьте 3 новых здоровых салата.
8. Приготовьте 2 новых здоровых десерта.
9. Продолжайте заниматься физической активностью, которая вам нравится.

10. Продолжайте работать над предыдущими целевыми привычками, если они еще не достигли автоматизма.

Двенадцатая неделя

Подведение итогов

Программа сохранения результата

Мои поздравления, дорогие друзья! Вот мы и добрались до последней недели нашей программы!

Как всегда, начинаем ее с анализа предыдущей. Полагаю, что вы продолжаете дважды в неделю вносить результаты взвешиваний в График снижения веса. Итак, как прошла одиннадцатая неделя? Какие новые блюда вы готовили? Какие из них понравились и вы готовы оставить их в своем рационе? Как обстоят дела с физической активностью? Какие успехи в борьбе со стрессом? Какие препятствия встретились на вашем пути на прошедшей неделе? Как вы с ними справились? Что еще могло бы вам помочь их преодолеть? Обязательно запишите все это на следующей странице.

Анализ результатов одиннадцатой недели

Что получилось _____

Что не получилось _____

О какой задаче забыли _____

Причины неудач _____

Способы устранения _____

Причины успеха _____

Успешные стратегии, которых важно придерживаться _____

Что ж, а теперь давайте подведем итоги нашей программы.

1. Измерьте свой вес, окружность талии и бедер, вычислите индекс массы тела, занесите результаты в раздел «Личные записи».

2. Определите свою новую зону в таблице Эшвелл.

3. Еще раз пройдите медицинское обследование. В первую очередь вас интересуют результаты анализов, которые выходили за пределы нормы в начале программы.

4. Заполните опросник «Правильно ли вы питаетесь?».

Правильно ли вы питаетесь?

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	иногда
Входят ли свежие фрукты в ваш ежедневный рацион?	1	3	2
Повышается ли у вас аппетит, когда вы испытываете грусть?	3	1	2
Успеваете ли вы завтракать по утрам?	1	3	2
Едите ли вы больше обычного, когда испытываете тревогу?	3	1	2
Вы каждый день едите овощи?	1	3	2
Если вам скучно или просто нечего делать, выберете ли вы в качестве развлечения поход в ресторан/кафе?	3	1	2
Регулярно ли вы едите молочные продукты?	1	3	2

Вопросы	Варианты ответов		
	да	нет	иногда
Свойственно ли вам «заедать» стресс?	3	1	2
Удается ли вам ходить пешком более 30 минут в день?	1	3	2
Относите ли вы себя к категории сладкоежек?	3	1	2
Находясь в компании, вы можете продолжить есть, когда уже наелись?	3	1	2
В качестве гарнира вы чаще всего используете картофель, крупы и макаронные изделия?	1	3	2
Попробуете ли вы стоящее перед вами аппетитное блюдо, если не голодны?	3	1	2
Часто ли вы употребляете сладкие газированные напитки?	3	1	2
Довольны ли вы тем, как выглядит ваше тело?	1	3	2
Является ли ужин для вас основным приемом пищи?	3	1	2
Приходилось ли вам сидеть на диетах или голодать?	3	1	2

Для оценки результатов теста просуммируйте все набранные баллы. Если сумма баллов составила:

20–30 – прекрасный результат! Вы следите за своей фигурой и стараетесь придерживаться здорового образа жизни. Так держать!

31–45 – вам стоит задуматься о вашем образе жизни и пищевых привычках. Не всё так гладко, как кажется. Проконсультируйтесь с диетологом. Начните менять свои пищевые привычки;

46–60 – несбалансированное питание, переедание, заедание неприятных чувств и отсутствие физических нагрузок неизбежно приводят к набору веса, а также увеличивают риск обострения многих хронических заболеваний. Необходима корректировка системы питания под контролем врача-диетолога и обязательное изменение пищевых привычек.

Занесите результат в раздел «Личные записи» и сравните его с началом программы. Что изменилось? Какие пункты изменились недостаточно? Обязательно запишите их в цели программы сохранения результата!

5. Вернитесь к списку ваших индивидуальных причин, которые приводили к набору веса или мешали его снизить, составленному вами в начале программы и помещенному в раздел «Личные записи». Посмотрите на этот список и ответьте на вопрос: с какими из устра-

нимых причин вы смогли справиться? Какие из этих причин устранить пока не удалось? Что вам следует делать дальше, чтобы все-таки их устранить?

6. На протяжении одиннадцати предыдущих недель вы работали над 21 основной здоровой пищевой привычкой и несколькими собственными целевыми привычками. Предлагаю оценить, насколько вы преуспели в их формировании.

Перед вами список навыков здорового пищевого поведения. Напротив каждого пункта напишите цифру от 0 до 10, в зависимости от того, насколько сейчас сформирован у вас этот навык. Критерии оценки те же: если вы делаете это совершенно автоматически (как, например, чистите зубы по утрам) – ставьте себе 10 баллов, если такого навыка нет вообще – 0. Сравните ваши нынешние оценки с оценками на седьмой неделе программы. Если оценка повысилась или понизилась, напишите рядом, на сколько баллов (например, +3 или –1).

Оценка навыков здорового пищевого поведения

Навыки здорового пищевого поведения	Оценка
Наличие основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин)	
Завтрак каждый день (в течение 1–1,5 часов после пробуждения)	
Перекусы между основными приемами пищи	
Интервал 2,5–3 часа между приемами пищи (отсутствие кусочничества)	
Минимальное количество животных жиров	
Минимальное количество простых углеводов	

Навыки здорового пищевого поведения	Оценка
Достаточное количество овощей и фруктов	
Достаточное количество воды	
Обед больше ужина	
Ужин за 3–4 часа до сна	
Хороший и достаточный сон	
Все группы продуктов в рационе ежедневно	
Необходимое количество порций ежедневно	
Контроль размера порций	
Оставлять небольшое количество еды на тарелке в конце приема пищи	
Правильное питание в ситуациях, когда раньше переедали	
Планирование рациона заранее	
Просьба о поддержке и получение ее	
Извлечение уроков из срывов	
Различение голода и аппетита	
При аппетите понимание своих истинных потребностей	
При аппетите удовлетворение своих потребностей непищевым способом	
Различение разных стадий голода	
Прием пищи на второй стадии голода	
Своевременная закупка здоровых продуктов	
Изучение состава и пищевой ценности продукта при покупке	
Использование здоровых способов приготовления еды	

Навыки здорового пищевого поведения	Оценка
Выбор здоровых продуктов:	
..... дома	
..... на работе	
..... в гостях	
..... в ресторане/кафе	
..... с друзьями/в компаниях	
..... в магазине	
..... на отдыхе	
..... в командировке	
Медленная еда	
Еда как самостоятельный вид деятельности	
Регулярная физическая активность	
Управление стрессом с помощью здоровых способов совладания с ним	
Осознание препятствий к снижению веса и их преодоление	
Разнообразный рацион	
Помнить о цели	
Собственные целевые здоровые привычки:	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Что изменилось? Оценками по каким привычкам вы еще не удовлетворены и считаете, что они не достигли автоматизма? Эти привычки и станут вашей целью во время программы сохранения результата.

Когда стоит начинать программу сохранения результата? Прежде всего, конечно же, если вы достигли намеченной цели по весу, размеру одежды, окружности талии и т. д. Но проблема в том, что вы можете не оказаться в числе таких счастливиц, если ваша цель изначально была нереалистична. А люди с избыточным весом очень часто попадают в эту ловушку. Скажем, дама бальзаковского возраста стремится «дохудеться» до 42-го размера, который носила в 16 лет. Или мать двух детей жаждет вернуть осиную талию, которой она могла похвастаться 10 лет назад, до беременностей и родов. Или господин средних лет хочет быть таким же стройным и подтянутым, каким он был сразу после армии.

Если у вас возникли подозрения, что вы, образно говоря, пытаетесь прыгнуть выше головы, а рядом нет специалиста, который помог бы в этом разобраться, тогда также стоит переключиться на программу сохранения результата, хотя бы на 2–3 месяца. Так вы сможете избежать ловушки черно-белого мышления, когда человек отрицает свои успехи, если не достиг идеала, и это разочарование служит причиной возвращения к прежнему образу жизни. Так что, если вы скинули некоторое количество килограммов благодаря здоровым пищевым привычкам, но вес остановился, не дойдя до желаемой отметки, цель «сохранение» поможет вам набраться сил и энергии для следующей ступени в снижении веса, если вы решите, что она вам необходима. При этом вы сможете подойти к следующей ступени, не только не растеряв того, чего добились, но и приобретя опыт в решении совершенно другой задачи – удержании достигнутого результата. Поверьте, для многих моих клиентов она оказалась гораздо более серьезным вызовом и абсолютно иным опытом, нежели снижение веса.

Итак, если вы приняли решение приступить к сохранению достигнутого, то вам будет полезно узнать, что стадией удержания результата считается время от 6 месяцев до 5 лет после достижения желаемого веса.

А для того чтобы успешно сохранять вес, необходимо соблюдать как калорийность рациона, так и его сбалансированность по группам продуктов и порциям.

Первым делом рассчитайте калорийность рациона, необходимую для сохранения достигнутого результата. Найдите в табличке формулу для вашего возраста и пола, посчитайте и умножьте полученную цифру на коэффициент физической активности. Это и будет ваша нормальная калорийность. Полагаю, что за время программы изменились и вес, и коэффициент физической активности.

Рекомендованная калорийность рациона

Возраст	Формула расчета	
	женщины	мужчины
18–30	$(0,0621 \times \text{масса тела (кг)} + 2,0357) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0630 \times \text{масса тела} + 2,8957) \times 240 = X \text{ ккал}$
31–60	$(0,0342 \times \text{масса тела} + 3,5377) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0484 \times \text{масса тела} + 3,6534) \times 240 = X \text{ ккал}$
> 60 лет	$(0,0377 \times \text{масса тела} + 2,7545) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0491 \times \text{масса тела} + 2,4587) \times 240 = X \text{ ккал}$

Коэффициент физической активности:

Малоподвижный образ жизни – $X \times 1,1$.

Умеренная физическая активность – $X \times 1,3$.

Тяжелая физическая работа – $X \times 1,5$.

После подсчета калорийности рациона переходим к «строительству» пищевой пирамиды для сохранения результата. Обращаю ваше внимание: увеличивается в первую очередь количество порций крахмалистых продуктов. Надеюсь, что за время программы вы привыкли есть крупы, зерновой хлеб, правильные макароны и молодой картофель, помните про гликемический индекс и таким образом получаете сложные углеводы в необходимом количестве для ощущения сытости и высокого уровня энергии.

При повышении калорийности также немного увеличивается количество белковых порций, овощей и фруктов. Употреблять только постный белок, полагаю, уже вошло у вас в привычку. Овощи и фрукты по-прежнему остаются вашей палочкой-выручалочкой в ситуациях, когда сложно совладать с аппетитом. Еще раз напоминаю про обязательное присутствие в рационе растительных жиров, ведь только из них мы получаем такие незаменимые питательные вещества, как полиненасыщенные жирные кислоты.

Пищевая пирамида для сохранения веса

Группы продуктов	Рекомендованное количество порций		
	1600 ккал	1800 ккал	2000–2200 ккал
Белки	8	9–10	11–12
Крахмалистые	6	7–8	8–9
Фрукты	4	4	4–5
Овощи	6	6–7	7–8
Жиры	3	3	3–4
Молочные	2	2	2–3

Для того чтобы привыкнуть к увеличенным порциям, я советую продолжать на последней неделе программы вести пищевой дневник. Поскольку вы меняете количество еды, он поможет вам увидеть, с какими группами продуктов возникают сложности при расширении рациона, а что получается легко.

Далее вам необходимо договориться с собой, какой весовой диапазон вы будете считать хорошим показателем при сохранении достигнутого результата. Если вес небольшой, я рекомендую, чтобы разница между минимальным и максимальным значениями составляла 2–3 кг. Например: 59–61 кг или 65–68 кг. Особенно это важно для женщин, поскольку для нас нормально иметь колебания веса за счет воды, связанные с месячным изменением уровня половых гормонов. Впрочем, мужчинам это тоже совсем не мешает, потому как потеря жидкости во время тренировок или задержка воды в организме при употреблении продуктов, содержащих скрытый натрий, – обычное дело. И все это также приводит к изменениям веса.

Следующий пункт, по которому важно достичь соглашения с самим собой, – это частота взвешивания. Если во время программы снижения веса вы привыкли взвешиваться дважды в неделю, можете продолжать делать так и дальше. Но возможно, вам будет комфортнее вставать на весы каждое утро или через день, тогда переходите на эту частоту. Главное – не должно быть ситуаций, когда вы не взвешиваетесь целую неделю. Объясню почему. Еще 6–12 месяцев у вас сохраняются высокие риски набора веса, а регулярное взвешивание поможет не упустить момент, если что-то вдруг пойдет не так.

Для оценки успехов в сохранении здорового веса я рекомендую вам обязательно использовать пищевой дневник, форму которого можно скачать на сайте www.welcomediet.ru и табличку для анализа результатов недели. Образец заполнения дневника приводим в конце книги.

Итак, пришла пора записать все, что мы обсудили в разделе «Цели программы сохранения результатов».

Цели программы сохранения результата

1. Диапазон веса, которого необходимо придерживаться:

2. Частота взвешивания в первые 6 месяцев сохранения результата:

3. Из опросника «Правильно ли вы питаетесь?» выпишите те пункты, которые еще не получаются автоматически и требуют повышенного внимания:

4. Из собственного списка причин набора веса выпишите те, над которыми будет полезно работать для сохранения результата, и те, изменения по которым еще не достигли уровня неосознанной компетенции: _____

5. Из опросника по навыкам здорового пищевого поведения выпишите те привычки, которые имеют самые низкие баллы и также не достигли уровня неосознанной компетенции:

6. Калорийность рациона для сохранения веса:

7. Пищевая пирамида для сохранения веса:

Группы продуктов	Количество порций
Белки	
Крахмалистые	
Фрукты	
Овощи	
Жиры	
Молочные	

8. Как и когда вы будете оценивать свои пищевые привычки во время программы сохранения результата? _____

Буду очень рада, если вы поделитесь своими достижениями в моем блоге www.lidia-ionova.ru.

Надеюсь, что вас подбодрят истории клиентов моей клиники, которые уже добились успеха в обретении здоровых пищевых привычек.

Истории успеха

*Анна,
25 лет, маркетолог,
снизила вес со 116 до 72 кг*

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Главным стимулом изначально стали для меня мысли о беременности. Я понимала, что в том состоянии, в котором я была, забеременеть, выносить и родить ребенка мне будет в разы тяжелее, чем женщинам с нормальным весом. Но это была лишь изначальная причина. Постепенно, когда я начала нравиться себе все больше и больше, вступила в игру любовь к себе и вечная женская погоня за внешним видом, который будет удовлетворять.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

Дневник я, хоть и со скрипом, но вела каждый день достаточно долго. Трудно сказать, сколько времени у меня он отнимал... чем дальше, тем проще. Банально оценка количества съеденной пищи легче дается. А остальные задания, во многих случаях, я в итоге делала в последний момент, так что в этом смысле я была не самой хорошей ученицей.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

1. Приходилось питаться не так, как питалось мое окружение (муж, мама).
2. Сложность в изменении стиля питания при встрече с друзьями.
3. Перестроение отношения к еде в процессе отдыха.
4. Страх, что любое нарушение может привести к остановке снижения веса.

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

Серьезных срывов, как таковых, у меня не было. Мой диетолог все с нетерпением ждала, когда же я сорвусь, чтобы можно было над этим поработать. Но поводов я не давала. Некоторый перелом случился у меня на 9-й месяц похудения, в начале декабря. Я поняла, что я уже не могу полностью отказывать себе в сладком, как делала раньше, начала чаще нарушать режим в принципе. По сравнению с прежним режимом питания, мне казалось, что я развратничаю. С тех пор я так и не вернулась к тому режиму, который держала 9 месяцев, и темпы моего похудения немного снизились. Но я сохранила общую тенденцию и здоровые нервы, что, конечно, важнее.

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

О моих вредных привычках можно говорить долго: это и увлеченность фастфудом и другими вредностями, и неправильные перерывы между приемами пищи, катастрофически малое потребление воды. От них мне удалось избавиться. Единственное, что осталось со мной из «неправильностей», – это совмещение еды с чем-то: разговором, чтением и т. д. Но нельзя же быть идеальной. :)

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

Список полезных привычек, можно, наверное, продолжать еще дольше, чем вредных. Ведь они холились и лелеялись целый год: соблюдать правильный баланс в потреблении пищи (в частности, соблюдать пирамиду питания, основа которой – овощи); не есть крахмалистые после 5 часов вечера; пить много воды; соблюдать интервалы между едой не более

4-х часов; не допускать чрезмерного чувства голода. И, наверное, самая главная привычка, – думать о том, что ты ешь. Как только начинаешь задумываться о том, нужно тебе что-то или нет, планировать, что ты съешь, сразу проще контролировать себя и свой режим питания.

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Муж говорит, что у меня улучшился характер – и это неудивительно. Ведь я пребываю в гармонии с собой и окружающим миром, я гораздо больше открыта ему, чем в своем прежнем весе и своей прежней внешности. Многие вещи, которые кажутся всем обыденными, для меня стали дополнительным источником удовольствия: например, вы никогда не знали, как приятно сидеть, свернувшись клубочком? Так вот – это потрясающе!!!

А еще чертовски приятно слышать комплименты от знакомых, о том, как я выгляжу. Это заряжает энергией! В общем, общий уровень позитива в моей жизни поднялся, несмотря на уменьшение роли еды в ней.

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Я не очень опытный «похудатель», мало с чем могу сравнить. Но, я полагаю, что уникальность – в комплексности подхода к проблеме. Ведь в этой программе учитываются и физиологические, и психологические особенности человека. И эта система основана на принципах комплексного здорового питания, а не на диете. Я бы сказала, что программа во многом о том, как менять режим питания и образ жизни в целом.

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Уверенность дает то, что достигнутый результат – это, на самом деле, не сниженный вес, а другой образ жизни.

Лариса,

46 лет, главный бухгалтер.

Снизила вес с 75 до 61 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Я не могла реализовать свое желание изменить вес более 14 лет, хоть и неоднократно предпринимала такие попытки. А правильнее было бы сказать, ставила над собой самостоятельные «диетические опыты». Последней в списке «опытов» была липосакция. К счастью, я его все же избежала, а вернее, сбежала из предоперационной палаты.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

От 30 минут в начале программы, которые требовались, чтобы перечитать и осмыслить полученные от специалистов клиники рекомендации и задания, до трех-пяти часов в день, которые я посвящаю сегодня только себе и трачу на занятия в спортзале, массаж, прогулки.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

Став и внешне и внутренне другим человеком, я понимаю, что самым неожиданным и сложным препятствием именно для меня была правильная постановка цели. Я долго не могла осознать, зачем на самом деле мне нужно избавиться от лишних килограммов, и с прежним весом мне жилось неплохо. Пришлось сказать себе правду, ведь неплохо – это еще не значит хорошо!

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

Мне настолько интересно и увлекательно было меняться, что серьезных срывов почти не случалось. А поставленная цель – решить все личные проблемы, будучи уверенной, что я не похожа на «гусеничку» с перетяжками на животе, – помогла не отступить от новых жизненных правил! И еще, тысячу раз готова повторить, я бы не достигла таких замечательных результатов самостоятельно!!!

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

Бабушка моя говорила, что нельзя «кусочничать» между завтраком, обедом и ужином. Для меня теперь это значит, что хоть и маленький, но вкусненький кусочек торта, конфетка, бутербродик между основными приемами пищи должны быть либо продуманы и учтены, либо их нужно заменить яблоком, морковкой, нежирным йогуртом.

Самой стойкой оказалась привычка поздно ужинать!!! Она и сейчас актуальна для меня. Я меняю отношение к поздней еде и сегодня.

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

В детстве самой любимой игрой для меня была яркая веселая деревянная пирамидка. Удивительно, я как в детство вернулась, я очень люблю рассматривать и «играть» в пищевую пирамиду, которую выстроила для нас доктор Ионова, – это и есть мои новые пищевые привычки!

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Отношение к себе! Чувствую себя так, как будто сняла скафандр, освободилась от всего лишнего, во всех возможных смыслах этих слов!

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Уникальность – в простоте и профессионализме. И в том, что, например, только отказом от «вредных продуктов», или поеданием их же, но в меньшем количестве, или массажем и спортивными занятиями – не обойтись, выполнять программу надо комплексно!

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Я себе нравлюсь и меняться собираюсь только к лучшему, совершенствуя достигнутое. И, конечно, то, что есть Клиника доктора Лидии Ионовой, куда я всегда смогу обратиться, если возникнут вопросы.

Юлия,

35 лет, директор девелоперских проектов.

Сбросила вес со 104 до 70 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Ненависть к собственному телу, его отражению в зеркале.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

Суммарно – около получаса, может, минут сорок. Но это с учетом вообще всех заданий: и диетологических, и психологических.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели? Необходимость ЕСТЬ!:)

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

Из-за привычки решать психологические и эмоциональные проблемы едой. Помогало вернуться четкое ощущение, что это временные трудности, и я обязательно научусь по-другому.

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

Мне кажется, рано говорить о 100 %-ном избавлении от вредных пищевых привычек. Но я работаю результативно с привычкой есть 1 раз в день, с привычкой получать от еды быстрое удовольствие/расслабление, с привычкой не думать о себе и не заботиться. Самая стойкая – привычка не думать о себе, есть, когда уже полуобморочное состояние, и есть то, что придется, а не то, что хочу и надо бы.

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

Записывать (на бумагу или в «файл» в голове) съеденное, подсчитывая порции, планировать, что и когда я съем в течение дня, брать с собой воду и перекусы, пить часто, не доводить себя до зверского голода.

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Я нравлюсь себе, я стала больше себя уважать, ценить, заботиться и любить. Окружающие, разумеется, восхищены, поражены, что тоже приятно. Я ориентируюсь на качественно другой уровень жизни.

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Абсолютная физиологичность, «экологичность» методов, максимальное уважение к пациенту, что в случае нас, толстых, очень тонкая субстанция. Сохранение баланса в ощущениях пациента между умелой, иногда жесткой, мотивацией к работе над собой и ощущением, что вместе с тобой гордятся достижениями, расстраиваются из-за срывов, не оставляют на пути к стройности, даже когда твоя собственная мотивация клиента под вопросом. Забота, поддержка, сотрудничество – вот основные ощущения.

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Мне помогло похудеть не волшебство, а конкретная методика, конкретные носители этой методики. Я многому научилась, и эти умения дают мне ощущение уверенности в сохранении результата, и, если что, я знаю, куда обратиться за помощью и поддержкой, если мои новые здоровые привычки начнут «отваливаться».

Каранет,

41 год, предприниматель.

Снизил вес со 118 до 96 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Самочувствие и лишние килограммы.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

40–50 минут в день.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

Количество необходимой воды и перекусы.

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

Из-за стрессового состояния. Помогало общение с диетологом и психологом.

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

Ненормированная еда без перекусов, жирная пища (домашняя еда). Самой стойкой привычкой была быстрая еда.

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

Самые полезные – планирование еды и получение от нее удовольствия.

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Появилось еще больше уверенности, произошла переоценка ценностей, появилось желание есть, чтобы жить, а не наоборот...

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Не имею опыта других диетологических программ, для меня она самая уникальная и незаменимая!!!

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Достигнутые результаты!!!

Оксана,

38 лет, генеральный директор.

Снизила вес с 83 до 63 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Желание хорошо выглядеть и нравиться себе.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

Немного, я выполняла задания и следовала рекомендациям на протяжении всего дня.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

Пить много воды, что это было совсем не свойственно мне, но постепенно, я смогла преодолеть это препятствие.

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

К счастью, срывов не было.

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

Длительные перерывы в приеме пищи, отказ от еды во время стресса, несбалансированное питание, еда за компанию. Дольше всех продержалась привычка к длительным перерывам, мне часто приходится бывать в разъездах, на переговорах и т. п., и я всегда испытывала некоторую неловкость из-за еды на людях, если это не место общественного питания, но все-таки уговорила себя, что запросто могу перекусить в дороге. Многие пьют пиво и разные коктейли, едят на ходу фастфуд и при этом не стесняются, тогда почему я испыты-

ваю неловкость при употреблении правильных и полезных продуктов? Выпить кефир или йогурт, съесть фрукт, ягоды для меня теперь не составляет труда.

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

Пить много воды, считать количество порций, крахмалистые продукты есть преимущественно в первой половине дня.

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Гардероб!!! Главное – появилась уверенность в себе, повысилась самооценка, жизнь стала более насыщенной и интересной.

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Думаю, это устранение первопричины лишнего веса, не просто рецепт, что нужно есть то-то и так-то, и все получится, а понимание того, по какой причине этот лишний вес накапливается. Кто-то заедает горести и радости, кто-то ест от ничего неделания. Программа помогает разобраться в себе и изменить свои привычки, а значит, и жизнь к лучшему.

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Отражение в зеркале.

Наталья,

39 лет, бухгалтер.

Снизила вес с 76 до 66 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Толчком к снижению веса (моему решению) явилось появление отеков к вечеру, головная боль. Одним словом, стало барахлить здоровье.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

В зависимости от сложности: от 30 минут до часа. Больше времени требовалось на «творческие» задания типа «истории моего успеха». Пару раз переписывала, оттачивала стилистику.

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

Для меня труднее всего было научиться планировать (краткосрочно, долгосрочно) свое питание. Второе препятствие, на мой взгляд, в рамках программы, – сделать свое питание, исходя из полученных знаний, разнообразным. Все перечисленное указано с учетом отсутствия свободного времени.

4. Из-за чего случались срывы? Что помогло вам вернуться в программу?

Я не могу припомнить срывы. Были определены «неполадки», но они не связаны со срывами. Были мелочи, по незнанию.

5. От каких вредных привычек вы избавились за время прохождения программы? Какая из них оказалась самой стойкой?

Я перестала есть по ночам. Эта привычка была у меня очень давно. Более стойких привычек не было.

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

- А. Пить воду (раньше ограничивала себя из-за отеков).
- Б. Контролировать состояние сытости (исключать переедания).
- В. Дробно питаться.

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Не поверите: вторая долгожданная беременность! До программы были выкидыши.

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

- А. Простота (как все гениальное).
- Б. Стройная методичность (все четко уложено в алгоритмы).
- В. Доступность каждому при условии внутреннего «хочу».

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Полученные в процессе прохождения программы твердые знания, навыки, приобретенные новые пищевые привычки.

Теперь я знаю, что надо делать, чтобы быть в форме!

Татьяна,

36 лет, домохозяйка, мама двух детей.

Снизила вес с 72 до 63 кг

1. Что послужило для вас главным толчком к снижению веса?

Свой путь решения проблем с лишним весом я начала очень давно, когда еще была маленькой девочкой! Уже тогда, будучи хорошенькой, я всегда мучилась оттого, что меня называют «такая хорошенькая, пухленькая»! Каждый год начиная с весны я усиленно старалась похудеть к лету! Но, когда я переставала контролировать, что ем и сколько, и как при этом провожу время, вся моя стройность улетучивалась к осени! Как результат, каждую осень я впадала в депрессию! Так продолжалось вплоть до 2011 года! И вот весной, достигнув максимального значения на весах в 72 кг при росте 1 м 62 см, я поняла, что надо менять все серьезно! Что не могу я справиться с этим! Не могу с утра надеть платье, которое хочу, раздражаюсь и срываюсь на детей и на мужа! А они— то уж точно ни при чем!!! Я зашла в интернет и задала в поисковой строке «диетологические клиники»! Сайт «Клиники доктора Ионовой» меня привлек больше всего.

2. Сколько времени в день вы посвящали выполнению заданий, предусмотренных программой?

Первые месяцы новые занятия в моей жизни занимали большую часть моего времени! Но меня это нисколько не расстраивало, а даже наоборот, радовало! Ведь, приходя на очередную консультацию к доктору, я видела результат!

3. Какое самое неожиданное препятствие встретилось вам на пути к цели?

Самым серьезным препятствием для меня в этом процессе стала я сама! Я никак не могла с собой договориться, что же на самом деле для меня важнее: укрепить старые привычки и продолжать набирать вес или вырастить, а точнее, накачать, как мышцы, новые привычки, позволяющие мне достичь поставленной цели и, более того, сохранить этот результат!!!

4. Из-за чего случались срывы? Что помогало вам вернуться в программу?

Естественно, случались и срывы! В моем случае, они, как правило, происходили в тот момент, когда у меня все хорошо получалось! То есть срабатывал следующий эффект: «Ура!

Я уже так похудела! Можно себя за это похвалить и позволить расслабиться». В результате чего, проведенные бесконтрольно выходные, тут же сказывались на цифрах на весах в понедельник! И я в состоянии отчаяния и расстройства, ругала себя и ненавидела! Но и с этим, неправильным отношением к ситуации, меня научили справляться в клинике!

5. От каких вредных пищевых привычек вы избавились, занимаясь по программе? Какая из них оказалась самой стойкой?

На момент прихода в клинику, у меня была целая куча вредных привычек в еде: жареная картошка, фастфуд, семечки жареные, жирные продукты, мучное, вино и пиво!

Постепенно, шаг за шагом, работая по программе, я заметила, что некоторые из них, незаметно и безболезненно, покинули мой рацион, это и картошка, и семечки, и жирные жареные продукты, и фастфуд!

6. Какие полезные пищевые привычки вам удалось приобрести?

Пожалуй, самое главное достижение, которое дает программа, это свобода от пристрастий в еде! И формирование совершенно здорового, осознанного ощущения потребности в еде! По принципу «мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть». Так давайте это делать максимально красиво и полезно для нас же любимых! Овощи! Они стали просто неотъемлемой частью моей жизни! Я много пью воды! Перестала пить пакетированные соки! Рыба, филе индейки, молочные продукты с низким содержанием жира! Все это теперь регулярно в моем рационе!

7. Что изменилось в вашей жизни после похудения?

Вся моя жизнь в корне изменилась! Я не просто стала легкой, стройной и красивой, я – уверенная в себе женщина! Я горжусь своими достижениями! Я четко знаю, чего хочу и к чему стремлюсь! Все эти перемены во мне, конечно, благодаря не только тому, что во мне теперь 63 кг вместо 72, а еще и потому, что проделана огромная работа с моим Я! С тем, как я к себе отношусь! Спасибо большое за это!

8. В чем уникальность программы Лидии Ионовой?

Уникальность программы Лидии Ионовой, на мой взгляд, состоит в том, что наглядным, легко доступным и понятным способом наводится порядок у человека в голове! Возникают ответы на вопросы: что? зачем? когда? почему?

9. Что дает вам уверенность в сохранении достигнутого результата?

Если честно, то, пожалуй, впервые в жизни я, похудев, не боюсь вернуться к прежнему весу! Потому что для меня сейчас нет загадок: «как так получилось, что я похудела»?! Я понимаю, почему это произошло! И знаю, что нужно делать, чтобы этот результат остался со мной!

Личные записи

Начало программы: _____

Мои измерения:

вес —...

ИМТ —...

ОТ —...

ОБ —...

размер одежды —...

В какую зону я попал(а) по таблице Эшвелл:

Результат по опроснику «Правильно ли вы питаетесь»:

Мои заболевания, связанные с избыточным весом:

Результаты медицинского обследования, выходящие за пределы нормы:

Причины моего избыточного веса: _____

Как я могу их устранить: _____

Моя цель: _____

Мой желаемый образ: _____

Мои вредные пищевые привычки: _____

Мои целевые полезные пищевые привычки:

Ситуации, в которых я могу переедать: _____

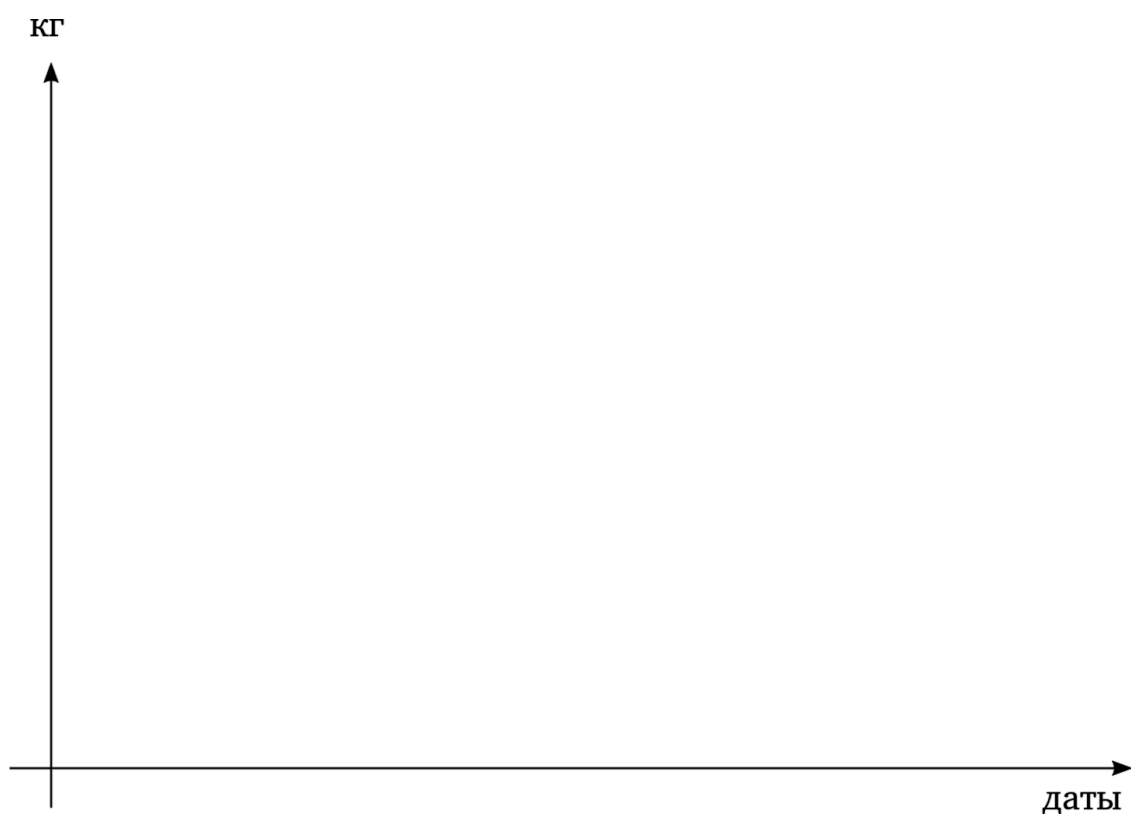
Как я могу поступить: _____

Список вредных продуктов: _____

Список полезных продуктов: _____

Мои эффективные способы совладания со стрессом:

График снижения веса



Список здоровых завтраков, супов, основных блюд, гарниров, салатов и десертов

Мои препятствия в снижении веса и способы их преодоления

[illegible]

Конец программы: _____

Мои измерения:

вес —...

ИМТ —...

ОТ —...

ОБ —...

размер одежды —...

В какую зону я попал(а) по таблице Эшвелл: _____

Результат по опроснику «Правильно ли вы питаетесь»:

Результаты обследования, которые выходили за пределы нормы в начале программы:

Заключение

Дорогие друзья,

Вот и пролетели 12 недель. Надеюсь, что вы начали приобретать здоровые пищевые привычки, и это, конечно же, повлияло и на ваше здоровье и самочувствие – у вас прибавилось энергии, ощущения легкости и радости вошли в вашу жизнь, повысилась самооценка, появилась уверенность, что и с этим вы можете справиться!

Конечно же не все может получиться самостоятельно, сложно бывает разобраться в самом себе, понять что именно не получается и как преодолеть это препятствие, поэтому и есть работа у нас – врачей-диетологов.

Чтобы поддержать вас, я готова отвечать на ваши вопросы в моем блоге www.lidia-ionova.ru

Дополнительную информацию вы также можете почерпнуть и на сайте моей клиники www.welcomediet.ru

Напоследок хочу только предупредить – остерегайтесь мошенников! Совсем недавно я консультировала клиентку, которая только начала программу. Через пару консультаций дама пропала на три недели. Потом она все же вернулась с рассказом о сложностях и сообщением, что соблюдала «мою» диету, которую нашла в интернете, только вес почему-то прибавляется! Я была в ужасе, так как вы уже, надеюсь, поняли, что моя программа – это не диета, а плавное изменение образа жизни, и уж тем более ни на каких сайтах я никогда не давала «описание рациона». Начали разбираться, каких же рекомендаций и рациона придерживалась дама три недели. Оказалось: появились какие-то мошенники, которые под моим именем публикуют в сети полную нелепицу. Или изменяют одну букву в моем имени и тоже выступают от лица «доктора Ионовой».

Не удивительно, что от таких рекомендаций килограммы набираются!

Пожалуйста, имейте в виду: свой принцип и программу правильного питания я впервые изложила в этой книге и достоверную информацию о здоровом питании от Лидии Ионовой вы можете узнать только здесь, на моем блоге и на сайте моей клиники.

Жду ваших отзывов и желаю вам легкости и радости!

Лидия Ионова

Благодарности

Во-первых хочу выразить огромную благодарность моей семье: моим родителям Нине и Леониду, моему мужу Дмитрию и сыновьям Илье и Ярославу за их поддержку, которую я чувствую и вижу всегда и особенно – за их недюженное терпение, которое им пришлось проявлять во время написания этой книги.

Особую благодарность хочу выразить Ирине Лисичкиной.

Ирина, спасибо что помогала в таком новом для меня деле, как написание книги. Благодаря твоему чувству слова я стала получать удовольствие от литературного процесса, которому сопротивлялась столько лет!

Искренняя и глубокая благодарность моим любимым клиентам и всем клиентам моей Клиники. Спасибо вам за ваше доверие, готовность меняться, за энергию и вдохновение, которая рождается в нашей совместной работе. Легкости вам, здоровья и счастья!

Особенно хочу поблагодарить Анну, Ларису, Юлию, Карапета, Оксану и Наталью за их искренние и правдивые Истории успеха. Спасибо вам за вашу смелость – делиться своими успехами бывает очень нелегко, но благодаря вам и таким людям как вы, кто готов публиковать свои истории успеха и на сайте Клиники, у остальных людей появляется искорка надежды, которая потом может подарить им здоровье, красоту и радость бытия.

Спасибо моим дорогим коллегам, сотрудникам Клиники доктора Ионовой. Благодаря вашей поддержке состоялась в том числе и эта книга. Особая благодарность главным врачам Клинике – Майре и Ирине. Я всегда чувствую ваше плечо рядом.

Ваш профессионализм вдохновляет! Спасибо управляющему Клиникой – Дмитрию. Благодаря вашим организаторским талантам у меня появилось время для осуществления этого проекта.

Огромное спасибо Анне Высочкиной, ответственному редактору издательства за ценные и полезные советы, за увлеченность и неравнодушие к своему делу.

Благодарю Антона Привольнова, Надежду Михайлову за то, что они при их сумасшедшей занятости нашли время прочитать книгу, составить о ней свое мнение и изложить его. Спасибо за вашу душевную щедрость!

Отдельная и самая искренняя благодарность Михаилу Иванову, руководителю издательства «Манн, Иванов и Фербер».

Спасибо за то, что всего после одного моего выступления вы поверили в меня, ведь тема доверия в диетологии – это самое непростое дело. Благодаря вашей вере и вашему профессионализму состоялось издание этой книги и у многих людей появился шанс не просто улучшить качество своей жизни, но и продлить ее на годы.

Справочная информация

Вредные пищевые привычки

Пристрастие к нездоровой пище

Фастфуд

К категории вредной «быстрой еды» относятся гамбургеры с белой булкой и сыром, сэндвич и с белым хлебом, хот-доги, шаурма, а также любые продукты, жаренные во фритюре (картофель фри, наггетсы, куриные крылья и т. д.). Здесь надо заметить, что если во вреде плавающей в масле картошки мало кто сомневается, то многие любители жареных крылышек наивно полагают, что это полезный продукт (курица как-никак).

Если подобные блюда вы едете раз в месяц или раз в два месяца, ничего страшного. Однако регулярное употребление фастфуда – раз в две недели и чаще – чревато не только лишними килограммами, но и серьезными проблемами со здоровьем.

Детям любителей фастфуда светит диабет

Мужчины, чрезмерно увлекающиеся вредной пищей, рискуют не только собственным здоровьем, но и здоровьем своих будущих детей, заявляют австралийские ученые.

Этим открытием увенчался эксперимент на лабораторных мышах, который провели сотрудники Университета Нового Южного Уэльса. Исследователи посадили самок на сбалансированную диету, а самцам давали корм с высоким содержанием жиров и углеводов (по сути, мышиный аналог человеческого фастфуда). В результате потомство подопытных грызунов оказалось склонным к сахарному диабету: в организме новорожденных мышат инсулина вырабатывалось вдвое меньше необходимого количества.

По словам авторов изыскания, в случае с человеком действует тот же принцип. Это объясняет тот факт, что в последние годы в мире резко возросло число подростков, страдающих диабетом. Причиной наследственной предрасположенности к этому недугу эксперты считают изменения в структуре ДНК мужских половых клеток, вызванные в том числе неправильным питанием.

Картошка фри – главный враг фигуры

Американские диетологи вычислили самый страшный для фигуры продукт. Им оказался любимый многими картофель фри: даже небольшое его количество со временем крайне отрицательно сказывается на весе.

К такому выводу пришли ученые из Гарвардского университета после 20-летнего наблюдения за 120 тыс. соотечественников. В начале

исследования все добровольцы были здоровы и не страдали ожирением. За два десятилетия участники, которые каждые четыре года проходили медосмотр, поправились в среднем на 8 кг. При этом больше всех прибавили в весе те, кто регулярно употреблял картошку фри, чипсы и картофельные пюре, а также обработанное мясо (вроде колбасы, сосисок и ветчины), сладкие напитки и хлеб. Однако решающую роль в этом процессе играла именно жареная картошка с хрустящей корочкой. Одна порция в день, по подсчетам экспертов, приводила к набору полутора лишних килограммов за четыре года. Для сравнения: поглощение чипсов может обернуться 771 г жира на талии, газировки – 453, мясных продуктов – 430, десертов – 190 г.

Любителям гамбургеров грозит диабет

Американские ученые нашли очередное подтверждение тому, что рестораны быстрого питания потчуют своих посетителей едой, далеко не безопасной для здоровья. Выяснилось, что фастфуд активно способствует развитию сахарного диабета второго типа.

Исследователи из Бостонского университета в течение целого десятилетия изучали гастрономические пристрастия, образ жизни и склонность к диабету почти 45 тыс. американок. И пришли к неутешительному выводу: у женщин, которые хотя бы два раза в неделю включают в свое меню гамбургеры и жареную курицу, вероятность возникновения недуга на 40–70 % выше по сравнению с теми, кто не питается «быстрой едой». За время наблюдений диабет развился у 2873 участниц.

Что уж говорить об Америке, если и в России тоже стало обычным делом по-быстрому перехватить какой-нибудь бигмак или хот-дог? Между тем, как показали более ранние исследования, любовь к подобной пище может обернуться целым букетом заболеваний, включая гипертонию, атеросклероз, сердечную недостаточность и, конечно, ожирение. Ведь именно в такой еде, особенно в гамбургерах, содержится чрезмерно много жиров, углеводов и холестерина. Кроме того, она слишком соленая, а большое количество натрия также неблагоприятно влияет на человеческий организм. Вдобавок фастфуд изобилует транс-жирами, которые приводят к развитию рака молочной железы и нарушению обмена веществ.

Калорийные напитки

Газировка. Рецепт всех сладких газированных напитков одинаков: вода, сахар, ароматизаторы, красители и консерванты, в лучшем случае натуральные, но чаще всего – искусственные. Наряду с огромным количеством химических компонентов, большая беда этого продукта – высокое содержание сахара: в 300-миллилитровой баночке его может быть 6–7 кусков (недаром на Западе подобные напитки называют «жидкими леденцами»). Производители, кстати, не очень любят указывать дозу сахара на этикетке. Но даже если это газировка light (то есть без сахара), увлекаться ею также не стоит. Фигуру она, может, и не испортит, зато при постоянном употреблении нанесет ощутимый удар по печени, потому как вредной химии в ней тоже предостаточно.

Вдобавок ко всему сладкие газированные напитки – далеко не лучший союзник в борьбе с жаждой. Вы наверняка замечали, что после глотка «шипучей» воды хочется пить еще и еще. Такое «запойное» поведение для физиологов не загадка: известно, что напитки со сладким вкусом поглощаются в больших количествах, чем безвкусные жидкости вроде простой воды. Как это ни парадоксально, газировка не утоляет жажду, а наоборот, увеличивает потребность организма в воде. Виной тому содержащиеся в ней углеводы, которые требуют потребления дополнительной жидкости.

Газировка способствует развитию рака

Всего две баночки сладких газированных напитков в неделю – и риск развития не самого распространенного, но крайне агрессивного рака поджелудочной железы возрастает почти вдвое.

К столь неутешительному выводу пришли американские ученые. Сотрудники Миннесотского университета проанализировали данные о здоровье и привычках более 60 тыс. человек, полученные в ходе 14-летнего сингапурско-китайского исследования. За эти годы рак поджелудочной железы развился у 140 участников изыскания. Выяснилось, что у добровольцев, которые выпивали две и более (в среднем пять) порций сладкой газировки в неделю, вероятность появления этого недуга на 87 % выше, чем у остальных.

По словам руководителя проекта профессора Марка Перейры, такое действие «шипучки», видимо, связано с высоким содержанием сахара, стимулирующего выработку инсулина, который, в свою очередь, может способствовать росту раковых клеток. Кроме того, выявленная закономерность может быть следствием того, что любители газировки менее склонны к здоровому образу жизни.

Кофе с цельным молоком. Многие любители бодрящего напитка не видят в нем никакой угрозы для своей фигуры, не задумываясь о том, из чего он состоит. Чашечка черного кофе, приготовленного из молотых зерен, содержит всего 2 калории, которые действительно можно проигнорировать. Однако дополнительные ингредиенты способны увеличить калорийность напитка в сотни раз. Одна столовая ложка цельного молока добавит чашке кофе 9 калорий, а ложка сливок (в зависимости от жирности) – от 20 до 50 калорий и 2–5 г жира. А что уж говорить о кофе с большим количеством молока. Так, в 100 мл капучино содержится 95 калорий, а в таком же объеме латте – 142. Следовательно, в большой порции (которыми обычно и поглощают подобные напитки) может быть около 300 калорий, а то и все 500! Не менее опасен для талии и кофе с добавлением взбитых сливок или мороженого, особенно пломбира. Энергетическая ценность того же кофе гляссе – 125 калорий на 100 мл.

Кофе с фастфудом – опасная комбинация

И без того бесполезные блюда из ресторанов быстрого питания, да и вообще любую жирную пищу особенно вредно запивать кофе, предупреждают канадские ученые. Согласно результатам эксперимента, проведенного в Университете Гуэлфа, бодрящий напиток усиливает негативный эффект фастфуда.

Для диетологов уже давно не секрет, что употребление продуктов, богатых жирами, повышает уровень сахара в крови (чтобы переработать

большие дозы жира, требуется больше инсулина). Теперь же выяснилось, что кофеин увеличивает пагубное воздействие жирной еды минимум в два раза. В итоге сахар в крови здорового человека подскакивает до показателей страдающего диабетом! Понятно, что регулярное повторение подобных трапез может привести к развитию этого недуга.

«Полученные результаты говорят о том, что насыщенные жиры отрицательно влияют на способность организма выводить сахар из крови. А когда они еще и комбинируются с кофе, воздействие усугубляется, – объясняет ведущий исследователь Мари-Солей Бодуан. – Если сахар остается в крови продолжительное время, это неблагоприятно отражается на функционировании наших внутренних органов».

Коктейли. В первую очередь надо избегать коктейлей, в состав которых входит сладкая газировка либо взбитые сливки, – в таких напитках большое количество сахара и жиров. Немногим лучше и фастфудовские молочные коктейли: они также содержат много жира и к тому же готовятся не из натурального, а из порошкового молока. Массу дополнительных калорий таят в себе и многие алкогольные коктейли. А если смешать все три компонента – спиртное, сладкое и жирное, то получится самая страшная комбинация, которую только можно себе представить. Пример такой «гремучей смеси» – популярный карибский коктейль пинаколада на основе рома, кокосового молока и ананасового сока. В отечественном варианте алкоголь в нем сочетается с кучей взбитых сливок и сахара. Это совершенно убийственное сочетание для печени! При таком количестве углеводов все алкогольные калории не расходуются в энергию, а прямиком попадают на переработку в печень. Поэтому регулярное употребление подобных напитков, а также ликеров – это прямой путь к жировому гепатозу печени.

Алкоголь. Любые алкогольные напитки являются источником энергии. То есть они содержат калории из алкоголя, а не из белков, жиров и углеводов, как обычная еда. А вот в пиве содержатся и алкогольные калории, и некоторое количество углеводов. Скажем, если вы трижды в неделю выпиваете по 0,5 л пива, то получаете 600 лишних килокалорий в неделю, то есть 31 200 килокалорий в год. А это почти 4 кг жира, которые могут осесть на вашем теле! Помимо прочего, алкоголь обладает способностью повышать аппетит. Поэтому многие люди сначала выпивают, а потом наедаются, даже если они не голодны.

Алкоголь – главный враг диеты

Всего один бокал любимого напитка может свести на нет даже самую строгую диету, предупреждают британские диетологи.

Согласно результатам недавнего социологического исследования, каждый третий житель Соединенного Королевства старается контролировать количество и калорийность съедаемой пищи. И только один из десяти британцев считает нужным следить за объемами употребляемого алкоголя. А ведь именно спиртное зачастую виновато в том, что лишние килограммы никак не хотят уходить.

В ходе исследования также выяснилось, что мало кто знает, сколько калорий он поглощает с выпивкой. Как отмечают авторы, многие женщины, ограничивая потребление высококалорийных продуктов, не задумываются о том, что горячительные напитки, которые они оставляют в своем рационе, по энергетической ценности не уступают съеденным блюдам, а иногда и превосходят их. Так, дамы, которые отказывают себе в сладостях, но с

удовольствием пьют на праздниках шампанское, с удивлением узнают, что в одном бокале содержится столько же калорий, сколько в куске пирога. Бокал вина, к примеру, эквивалентен порции шоколадного мороженого, порция джина с тоником – целому пудингу. Для многих любителей пенного напитка станет откровением, что одна кружка пива равняется пончику в сахарной глазури, а три – полноценному завтраку.

Эксперты видят прямую связь между употреблением алкоголя и набором избыточного веса. А выпивая пять и более порций спиртного в день, можно заработать абдоминальное ожирение, которое приводит к развитию болезней сердца и сахарному диабету.

Джанкфуд

Речь идет о продуктах, созданных с использованием новейших достижений химической промышленности и высоких технологий переработки. Это всевозможные чипсы, сухарики, соленые орешки, жевательная резинка, а также синтетические приправы, бульонные кубики, лапша быстрого приготовления, супы и каши из пакетиков и прочая «одноразовая» еда.

На Западе такая пища известна как джанкфуд («мусорная еда»). Своим названием она обязана огромным кучам из разноцветных пакетиков, оберток, баночек и другой упаковки, остающихся после ее употребления. Однако сейчас словосочетание «мусорная еда» чаще используется для обозначения качества пищи. Отличительными признаками «мусорной еды» считается большое количество пищевых добавок, длительный срок хранения, доступность и агрессивная реклама.

Доказано, что содержащиеся в таких продуктах усилители вкуса (включая пресловутый глутамат натрия), воздействуя на центр удовольствия, вызывают привыкание и зависимость сродни наркотической. В 2008 году были опубликованы данные об отклонениях в здоровье детей, матери которых во время беременности питались в основном «мусорной едой». У них наблюдалось повышенное содержание холестерина, а также склонность к диабету и ожирению.

Самый вредный джанкфуд – это, пожалуй, чипсы и сухарики, особенно если в их состав входит масло (масло там, как правило, пальмовое, которое содержит насыщенные жиры). К тому же эти хрустящие снеки являются чемпионами по содержанию соли, ароматизаторов, усилителей вкуса и других Е.

Чипсы и пицца снижают IQ

Нездоровые продукты в рационе маленького ребенка грозят снижением умственных способностей на всю жизнь, предупреждают британские ученые.

В исследовании Бристольского университета приняли участие около 14 тыс. восьмилетних жителей туманного Альбиона. Выяснилось, что у 20 % детей, которые в возрасте до трех лет ели чипсы, печенье и пиццу, коэффициент интеллекта (IQ) на пять пунктов ниже, чем у их сверстников, подобных лакомств не получавших. Причем даже дальнейшее изменение меню не спасало ситуацию: урон, наносимый быстро развивающемуся мозгу малыша, непоправим, утверждают авторы исследования. А вот продукты, которыми ребят кормили в 4–7 лет, уже не оказывали существенного влияния

на уровень IQ. Это первая научная работа, в которой прослеживается прямая связь между питанием детей в первые годы жизни и их умственными способностями в более старшем возрасте.

Супы в пакетиках вызывают рак желудка

Привычка начинать обед с тарелки горячего супа «из пакетика» может обернуться серьёзными проблемами со здоровьем, предупреждает доктор Рейчел Томпсон, сотрудница Всемирного фонда исследований рака.

По ее словам, супы из серии «просто добавь воды» (то есть порошковая смесь, за минуту превращающаяся в борщ, щи, гороховое, куриное, говяжье или овощное первое блюдо) нельзя назвать здоровой пищей, поскольку они являются лидерами среди полуфабрикатов по содержанию соли: в одной порции содержится до половины суточной нормы хлорида натрия.

Между тем, как показало недавно завершившееся исследование японских ученых, избыток соли удваивает вероятность развития рака желудка. В течение 11 лет онкологи наблюдали за образом жизни 40 тыс. жителей Страны восходящего солнца, уделяя особое внимание их гастрономическим пристрастиям и вредным привычкам. Согласно полученным данным, среди мужчин, отдававших предпочтение соленым продуктам, повышенному риску заболеть раком подвергался один человек из 500. Это вдвое превышает показатели, зафиксированные среди тех, кто употребляет соль в минимальных количествах. Что касается прекрасной половины человечества, то у любительниц солененького угроза заболевания в четыре раза меньше, чем у мужчин.

Кстати, первый суповой полуфабрикат появился в Америке на рубеже XIX и XX веков, когда женщины массово пошли на работу. Тогда один из сотрудников Консервной компании Джозефа Кэмпбэлла представил поистине революционное изобретение – сухой суп-концентрат. Новинка очень понравилась занятым хозяйкам, солдатам и путешественникам. В СССР тоже выпускали первые блюда в пакетиках со знаменитыми макаронами-звездочками. Сейчас, как и прежде, сухие супы пользуются большим спросом у россиян, у которых на работе нет времени на долгие перекусы, а также у тех, кто часто отправляется в походы и путешествует в поездах.

Орехи и сухофрукты

Орехи, орехово-фруктовые смеси и сухофрукты – это, безусловно, здоровая еда, которая как нельзя лучше подходит для перекуса. Главное – знать меру. Ведь при всей своей пользе орехи чрезвычайно калорийны: в стограммовой порции содержится аж 600–700 ккал. В том же количестве сушеных плодов – 250–300 ккал. Так что в маленьком пакетике орешков или орехово-фруктовой смеси может оказаться половина вашей дневной нормы. А всего три «лишних» грецких ореха ежедневно за год дадут прибавку в весе в 4,5 кг!

Без вреда для фигуры можно позволить себе лишь небольшую горсть орехов – около 20 г – в день. А от сладостей с ними (шоколада с орехами, ореховых паст, шербета) вообще придется отказаться: комбинация «орехи + сладкое» может поставить жирный крест на тонкой талии.

Жирные молочные продукты

Многие не обращают внимания на жирность молока, не видя особой разницы между 3 %-ным и, например, 6 %-ным. А ведь именно так мы получаем «скрытые» жиры. Не оставляйте без внимания также и жирность творога, сметаны, йогурта и других молочных продуктов. Если вы едите или пьете йогурт, внимательно почитайте его состав. Есть ли там сахар, красители, загустители и ароматизаторы? Все эти добавки перегружают печень и иммунную систему.

Из вредных молочных продуктов хочется выделить глазированные сырки. Это отечественное изобретение, которое не имеет аналогов в мире, зато обладает массой почитателей на родине. Рецепт их изготовления создан в 30-е годы прошлого века (кстати, первые глазированные сырки были не сладкими, а солеными). В 80-е годы популярный творожный десерт производили сотни предприятий Советского Союза. Между тем, если 30 лет назад это лакомство готовили из натуральных ингредиентов, то сейчас по его составу можно изучать химию. Натуральный творог уступил место синтетическому творожному продукту, сливочное масло – растительным жирам, в том числе вредному для здоровья пальмовому маслу. Но это еще полбеды. Главное, что современные производители глазированных сырков не жалеют красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и прочих химических «улучшителей». Вдобавок ко всем этим «прелестям» – высокая калорийность: 40-граммовый сырок содержит больше 160 ккал. Не менее калорийный продукт – творожная масса, которая делается из жирного творога с добавлением масла, сахара и сухофруктов.

Кондитерские изделия

Продолжая разговор о вредных сладостях, нельзя не упомянуть сдобную выпечку (булочки-плюшечки), тортики, пирожные и прочие жирные десерты. Многие мои клиенты, когда мы начинаем анализировать их привычный рацион, с гордостью заявляют, что едят, например, круассаны «без всего», не задумываясь, что слоеное тесто – это классическое сочетание насыщенных жиров и простых углеводов – масла и муки.

Красное мясо

Если чрезмерная любовь к сладкому свойственна в основном представительницам прекрасного пола, то мужчины часто злоупотребляют белковой пищей. Прежде всего речь идет о красном мясе. Объем среднего стейка составляет 300 г, то есть 10 белковых порций. Вот и получается, что в один присест мясоед поглощает 2/3 дневной нормы белка.

И еще пару слов о мясе. Не стоит забывать, что баранина (даже при отсутствии видимого жира) по жирности не уступает свинине, а иногда и превосходит ее. Покупая мясо на рынке или в магазине, в первую очередь нужно исключить ребра: как ни странно, это самая жирная часть.

Колбаса и мясная нарезка

Обычная колбаса практически не содержит мяса, зато жира и соли в ней – хоть отбавляй. Ко всему прочему, она изобилует глютаматом натрия, а также нитритами и нитратами – консервантами, которые и придают продукту аппетитный розовый цвет. Сами по себе эти соединения не опасны, однако под действием ферментов в организме человека они превращаются в сильнейший канцероген – нитрозамин. Помните: натуральный цвет приготовленного мяса – серый.

Любителям колбасы светят болезни сердца

Регулярное употребление готовых мясных продуктов ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, предупреждают американские ученые.

Эксперты Гарвардской школы общественного здоровья проанализировали данные двух десятков исследований (с участием более 1,2 млн человек), посвященных воздействию на здоровье обработанного в промышленных условиях мяса. Под таковым подразумевалось любое мясо, прошедшее копчение, маринование или засолку, а также то, куда добавлены химические консерванты. Полученные результаты гласят: всего 50 г такой продукции (например, пара ломтиков ветчины или одна небольшая сосиска) в день на 42 % увеличивает риск заболеваний сердца и на 19 % – диабета. «Переработанное мясо вредно. Чтобы снизить риск сердечных приступов и диабета, продукты вроде бекона, колбасы и сосисок следует практически исключить из рациона», – подытожила руководитель проекта Рената Миша.

Соусы

К хорошим соусам относятся горчица, томатные и фруктово-ягодные, например, гранатовый, яблочный, клюквенный, брусничный или сливовый (ткемали). Причем не страшно, если фруктовые соусы содержат сахар. Конечно, при условии, что они используются в небольшом количестве.

Томатные соусы лучше готовить самостоятельно. Если же вы покупаете кетчуп в магазине, внимательно читайте этикетку и оценивайте количество жира, красителей и консервантов (разумеется, оно должно быть минимальным).

То же самое касается и майонеза, который в последнее время заслужил репутацию едва ли не самого вредного продукта. Хотя если он приготовлен по классическому рецепту – из растительного масла и яичного желтка, то это как раз источник необходимых нам полиненасыщенных жирных кислот. Другое дело, что такой натуральный продукт сейчас днем с огнем не сыщешь.

Самые вредные – сливочные и сырные соусы (из-за большого количества жира).

«Легкие» продукты

Продукты с пометкой light или надписями на упаковке «обезжиренный», «легкий», «не содержит сахара» сегодня на пике популярности. Разумеется, человеку приятно думать, что, употребляя «легкие» продукты, он не вредит своему здоровью и даже приносит ему пользу. Однако все не так радужно, как кажется на первый взгляд.

То, что жир и сахар являются основными врагами стройной фигуры, общеизвестно. Однако сахар, помимо всего прочего, еще и природный консервант, а жир придает продуктам приятный вкус и нужную консистенцию. Если маложирный майонез или йогурт имеют плотную желеобразную консистенцию, характерную для продукта высокой жирности, значит, в него добавлено большое количество структурообразующих веществ и загустителей.

Для производства «легких» сырков, йогурта, мороженого и других молочных продуктов используется обезжиренное молоко. Жира в таких продуктах действительно нет, зато для улучшения вкуса используют различные химические добавки, которые, по сути, явля-

ются углеводами (например, модифицированный крахмал). А избыток углеводов неизбежно превращается все в те же жировые отложения!

От диетических напитков толстеют

Оказывается, регулярное поглощение содержащих заменители сахара прохладительных напитков с нулевой калорийностью не способствует похудению, а наоборот, приводит к набору веса. К столь парадоксальному выводу пришли американские ученые.

Восьмилетнее исследование, проведенное в Техасском университете, показало, что люди, ежедневно выпивающие банку диетической газировки, на 21 % чаще страдают от избыточного веса, чем те, кто отдает предпочтение обычным напиткам.

Авторы изыскания не настаивают на том, что именно пристрастие к напиткам с сахарозаменителями оборачивается лишними килограммами. Они высказали предположение, что участники, которые начинали полнеть, просто переходили на диетическое питье, чтобы остановить увеличение веса. Однако помимо контроля над стаканами должен быть контроль и над тарелками: если человек поглощает слишком много калорий, он все равно будет поправляться, даже запивая пищу диетической газировкой. Вместе с тем эксперты не исключают, что и само по себе употребление сахарозаменителей может приводить к повышению калорийности рациона.

Консервы

Консервированные продукты содержат огромное количество натрия, даже если они совсем несоленые, поэтому их потребление нужно минимизировать.

Неправильный режим приема пищи

Еда вне дома

Имейте в виду: чем чаще вы едите не домашнюю пищу, тем выше риск набора лишнего веса. Виною тому невозможность проконтролировать количество содержащегося в ней жира. А как раз на жир труженики общепита обычно не скупятся, поскольку он заметно улучшает вкусовые качества еды. Приведу простой пример. Приготовьте два варианта картофельного пюре: первый – на обезжиренном молоке, второй – на жирном молоке или сливках с добавлением сливочного масла. Какое блюдо понравится вам больше? Скорее всего, второе.

Отдельного разговора заслуживает ресторанная еда. Лишними килограммами может обернуться не только посещение кафе и закусочных, но и регулярные походы в рестораны. С диетологической точки зрения, здесь две основные проблемы: первая – большие порции, вторая – неправильный выбор блюд. К примеру, очень многие считают утку постным продуктом, хотя содержание жира в ней доходит до 48 %, не говоря уже о современном символе гастрономического шика – фуа-гра (печенке принудительно откормленного гуся или утки). В одной порции (60 г) этого деликатеса минимум 25 г жира и 85 мг холестерина. Недаром в переводе с французского его название звучит как «жирная печень». Другой пример – отварной язык, который принято считать едва ли не самым диетическим из мясных блюд. На самом же деле все субпродукты (язык, печень, почки, мозги, сердце и т. д.) содержат массу жира и холестерина.

Еда за компанию

Очень часто человек переедает, когда находится в компании друзей, родственников или просто питается в общественном месте, где много людей. Классический пример – отдых по системе «все включено», когда отдыхающие поглощают еду в буквальном смысле тазиками. Многим обладателям избыточного веса сложно сказать «нет» друзьям и родственникам, ведь это может отделить их от группы значимых для них людей, вызвать чувство одиночества или вины.

Пропуски еды

Многие люди думают, что, пропуская один из приемов пищи (чаще всего обед), они уменьшают количество потребляемых за день калорий, что будет способствовать снижению веса. Увы, практика показывает, что это одна из самых обидных ловушек! Дело в том, что пропуски еды провоцируют сильное чувство голода к следующему приему пищи и, как следствие, переедание. И если человек проигнорировал обед, то приступ обжорства случается в ужин – перед самым сном или вечерним отдыхом у телевизора. В итоге избыток калорий просто не успевает израсходоваться за вечер и ночь и пополняет жировые запасы.

Отсутствие завтрака

Вечернее переедание выливается в состояние «утренней анорексии», когда после пробуждения у человека нет чувства голода, и он легко пропускает завтрак, планируя перекусить позже (тут в ход идут кофе с жирным молоком и сладости) или просто дожидаться обеда. Так замыкается порочный круг: отсутствие еды утром – переедание вечером. А это ведет к медленному, но верному увеличению веса.

Кроме того, отказ от утреннего приема пищи резко снижает иммунитет и повышает заболеваемость в период ОРЗ или гриппа.

Наличие завтрака – это одна из самых важных привычек, позволяющая удерживать здоровый вес после его достижения!

Маленький обед и большой ужин

Для многих полных людей характерна привычка под названием «маленький обед (или его отсутствие) и большой ужин». Такое нерациональное распределение еды может способствовать набору лишних килограммов или препятствовать снижению веса. Почему это происходит, я уже объяснила, когда говорила о пропусках еды. Механизм набора веса – тот же.

Сладкие напитки между приемами пищи

Сладкие напитки могут на некоторое время подавлять аппетит, но при этом еще больше увеличивают жажду. И, что самое неприятное, они содержат огромное количество сахара (пустых калорий) – одного из главных врагов стройной фигуры.

Газировка заставляет объедаться

Сладкие газированные напитки провоцируют переедание, предупреждают британские диетологи.

Как оказалось, две баночки газировки в день снижают чувствительность вкусовых рецепторов к сладкому. Причем происходит это очень быстро: достаточно двух месяцев регулярных «возлияний», и человек уже не в состоянии отличить сладкое от приторного. В итоге он начинает есть намного больше сладкой и калорийной пищи. К тому же сладкое

питье изобилует простыми углеводами (тем же сахаром), после поглощения которых происходит стремительное повышение уровня глюкозы в крови, сменяющееся резким спадом. Как результат – мы испытываем острый приступ голода и совершаем незапланированный набег на холодильник.

Еда на ночь

Непосредственно перед сном у многих бывает самый большой (а иногда и единственный!) прием пищи. Опять же, энергия не тратится – вес растет!

Переедание на ночь – главная вредная привычка россиян

Почти две трети россиян стараются заботиться о своем здоровье, при этом 44 % считают его хорошим, еще 46 % – удовлетворительным и лишь 9 % – слабым. Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного ВЦИОМ в рамках государственной программы.

Тем не менее граждане честно признаются, что имеют слишком много вредных привычек, от которых мечтают избавиться. Так, 39 % жителей страны постоянно наедаются на ночь, 38 % – курят и 33 % – злоупотребляют сладким. Судя по результатам исследования, страсть к фастфуду присуща 15 % россиян, и только 13 % считают дурной привычкой пристрастие к спиртному. Самым популярным алкогольным напитком в России остается пиво: его регулярно пьют более 60 % опрошенных. Около половины респондентов не откажутся от вина, однако по частоте потребления оно уступает водке, виски и коньяку: каждый четвертый житель РФ пьет крепкий алкоголь хотя бы раз в месяц.

Долгие застолья

Во многих российских семьях есть такая традиция – отмечать праздники, не выходя из-за стола по три-четыре часа, а то и шесть. И все это время участники торжества едят, пусть и понемногу. Результат очевиден!

Еда «с сопровождением»

Потребление пищи всегда должно быть самостоятельным занятием. Ни в коем случае нельзя совмещать трапезу с просмотром телепередач, чтением или работой за компьютером. Погрузившись в экранно-книжные перипетии, человек отвлекается от ощущений тела. И в итоге едок, мозг которого занят «перевариванием» информации, благополучно пропускает момент наступления насыщения. А если информация была не из приятных, то аппетит увеличивается!

Быстрая еда

Есть люди, которые ухитряются проглотить обед из нескольких блюд за 5–10 минут. И дело здесь вовсе не в дефиците времени. Как выясняется, этим «скоростным» товарищам просто жалко тратить его на такую «ерунду», как еда. К моему великому удивлению, некоторые мои клиенты серьезно заявляют, что считают непозволительным отнимать это время у работы или семьи. Увы, это говорит о пренебрежительном отношении к себе, своему телу и его потребностям. К тому же эта жертва оказывается совершенно напрасной, потому как в конечном итоге страдает и работа, и семья. Наплевательское отношение к своему здоровью оборачивается и снижением эффективности труда, и плохими пищевыми привычками, которые перенимаются членами семьи, а затем передаются из поколения в поколение.

Еда на ходу

Еда за рулем или на бегу – все это «вариации» на тему быстрой еды, при которой повышается риск переедания.

Шаурма – мина замедленного действия

Как выясняется, шаурма вызывает нарекания не только у главного санитарного врача России Геннадия Онищенко, но и у вездесущих британских ученых.

Диетологи из графства Хэмпшир изучили состав и калорийность фастфуда, который пользуется наибольшей популярностью в Соединенном Королевстве: индийских и китайских блюд, кебабов (известных в нашей стране как шаурма) и «фиш-энд-чипс» – жареной рыбы с картофелем фри. В итоге исследователи установили, что почти вся еда быстрого приготовления содержит повышенное количество жиров. Самым безобидным фастфудом оказалась китайская свинина, а вот лидером среди вредной пищи был признан кебаб, который на четверть состоит из жира. В исследованных образцах его было в среднем 125 г (это при том что дневная норма потребления жиров для женщин составляет около 70 г). «Если вы будете съедать это блюдо дважды в неделю сверх своего обычного рациона, то оно превратится в мину замедленного действия, которая приведет к сердечно-сосудистым заболеваниям», – предупреждает глава отделения диетологии Портсмутского медицинского фонда Дениз Томас.

Еда – как психологический фактор

Заедание чувств и эмоций

Поглощение пищи с целью облегчить сложное эмоциональное состояние – одна из самых распространенных вредных привычек. Некоторые закусывают неудачи и разочарования, другие съедают что-нибудь вкусненькое, чтобы поднять себе настроение или подавить чувство тревоги, третьим еда помогает справиться с волнением, раздражением или гневом, четвертые жуют что-нибудь просто от скуки. Вариантов множество. Очень часто заедается недостаток или отсутствие любви. Причем замечено, что «недолюбленные» люди особенно налегают на сладкие и молочные продукты. Впрочем, внеплановые «набеги» на холодильник бывают спровоцированы не только негативными эмоциями. Человек нередко наедается и на радостях, дабы усилить приятные ощущения.

Еда как расслабление

Использование еды для снятия стресса и напряжения – классическая ситуация. Особенно часто этим грешат менеджеры среднего звена и другие офисные труженики. Причем нередко на пару с едой в ход идет другое средство «антистрессовой терапии» – алкоголь. Почему так происходит? Все очень просто. Для всех нас пища неосознанно ассоциируется с покоем, защищенностью, надежностью и уверенностью в мире. Такое отношение к еде формируется еще у материнской груди.

Здесь важно отметить, что, если еда является одним из средств борьбы с нежелательными эмоциями и стрессами, к которому человек прибегает лишь время от времени, это вполне нормально. Но когда она становится единственным способом восстановления душевного равновесия, то тут уже можно смело говорить о нарушении пищевого поведения.

Еда как награда

Четкая связь между едой и поощрением формируется у нас еще в детстве «стараниями» родителей, которые очень часто подкрепляют похвалу чем-нибудь вкусненьким («Молодец, сыночек, вот тебе конфетка за хорошее поведение»). И обратная ситуация – лишение угощения как наказание («Ты вел себя плохо, поэтому сегодня останешься без сладкого»).

Понятно, что поощрение едой или наказание ее отсутствием приводит к перееданию. Если это происходит регулярно, лишний вес неизбежен. И менять эту привычку бывает очень сложно, потому что для многих людей еда – это единственный способ наградить себя за успехи и достижения!

Питательные вещества (нутриенты)

Знания о питательных веществах (нутриентах) и их функциях помогают понять важность хорошего питания. Известны шесть основных нутриентов, которые содержатся в пище: углеводы, жиры, белки, витамины, минералы и вода. Они снабжают организм теплом и энергией, предоставляют материал для роста и восстановления тканей, а также участвуют в регуляции многих внутренних процессов.

Каждый нутриент выполняет специфические функции. Все они имеют равную ценность и должны быть представлены в рационе. Когда организм не получает необходимого количества нутриентов, возникает их дефицит и дисбаланс, и человек становится уязвимым для многих болезней. Хотя все мы нуждаемся в одних и тех же нутриентах, дозы в каждом конкретном случае могут различаться. Среди факторов, которые влияют на потребности человека в нутриентах, – пол, возраст, вес, образ жизни и качество питания. Все нутриенты делятся на две большие группы: макронутриенты (питательные вещества, которые требуются в больших количествах) и микронутриенты (питательные вещества, необходимые в малых количествах).

Макронутриенты

К макронутриентам относятся углеводы, жиры и белки, все они играют разные, но важные роли в работе нашего организма. Но, кроме того, у всех макронутриентов есть одна общая функция – все они служат для организма главными поставщиками энергии, измеряемой в килокалориях. Калорийность (энергетическая ценность) пищи – это количество энергии, которое выделяется во время ее усвоения. В одном грамме жира содержится около 9 ккал, а в грамме углеводов и белков – около 4 ккал. В том случае, когда мы потребляем избыточное количество любого макронутриента (или белков, или жиров, или углеводов), мы получаем избыточное количество энергии, которая запасается в теле в виде жировой ткани.

Хочу развенчать один из мифов, с которым мне приходится часто сталкиваться в работе с клиентами. Приходит человек и говорит: «Я съел чуть больше абсолютно нежирного белка (или фруктов, они же полезны!), разве от этого может прибавиться жир? Пища ведь была совершенно нежирной!» Но неважно, чего именно вы переели! Любой избыток энергии запасается у нас в виде жировой ткани! Поэтому помните, что любой избыток макронутриентов будет приводить к набору веса.

Теперь разберем каждый макронутриент подробнее.

Углеводы

Углеводы содержат 4 ккал в 1 г.

Это самый лучший источник энергии для организма. Энергия прежде всего необходима для работы жизненно важных органов: центральной нервной системы (головного мозга), сердца, печени. И, конечно же, для работы мышц!

Помимо энергии, углеводы участвуют в построении тканей и клеток (гликопротеинов и гликолипидов), то есть участвуют в белковом и жировом обмене, и используются при построении многих других важных для нашего тела соединений.

По своей химической структуре углеводы делятся на две группы: простые (моносахариды и дисахариды) и сложные (полисахариды).

К моносахаридам – простым сахарам, состоящим из одной молекулы, – относятся:

– **глюкоза** (или «сахар крови»);

- **фруктоза** (самый сладкий из сахаров, находится во фруктах);
- **галактоза** (есть в молочных продуктах).

Печень превращает фруктозу и галактозу в глюкозу.

Дисахариды – двойные сахара, представляющие собой связанные вместе две молекулы моносахаридов, – включают:

- **лактозу** (молочный сахар), которая расщепляется на глюкозу и галактозу;
- **мальтозу** (находится в пивном солоде и пророщенных семенах), расщепляющуюся на две молекулы глюкозы;
- **сахарозу** (сахар из свеклы или тростника), которая расщепляется на глюкозу и фруктозу.

Сложные углеводы делятся, в свою очередь, на перевариваемые – крахмал и гликоген – и неперевариваемые (клетчатку, или пищевые волокна) – целлюлозу, гемицеллюлозу, каррагинаны, пектины. Крахмал и гликоген состоят из длинных цепочек глюкозы, а потому требуют больше времени на расщепление до единичных молекул, готовых к усвоению.

Коричневый рис, цельнозерновые злаки, картофель – вот примеры сложных углеводов, состоящих из множества комбинаций цепочек глюкозы и клетчатки. Существует представление, что только цельнозерновые и неочищенные продукты могут называться сложными углеводами. Однако с точки зрения науки о питании в эту категорию попадают любые зерна или мука.

Часть полученной из углеводов глюкозы используется как топливо для мозга, нервной системы и мышц. Оставшаяся часть превращается в гликоген – полисахарид, который запасается в печени и мышцах, а любой избыток откладывается под кожей и во всем теле в виде жировой ткани.

Очищенные углеводистые продукты – сахар и белая пшеничная мука – служат источниками «пустых калорий». То есть они содержат энергию (калории), но в них нет витаминов, минералов, биофлавоноидов, таким образом, они имеют низкую пищевую ценность. Сладкая и мучная пища (тортики, пирожные, выпечка) дает организму быструю энергию, вызывая резкий подъем уровня сахара в крови. Однако за ним следует столь же быстрый спад, в результате чего могут появиться головокружение, слабость, головная боль и страстное желание вновь съесть сладкое. Вдобавок ко всему, чрезмерное увлечение рафинированной пищей приводит к постоянному дефициту витаминов группы В.

А вот потребление нерафинированных натуральных углеводов, таких как злаки, бобовые, фрукты и овощи, наоборот, предотвращает развитие многих недугов. Проведенные исследования показали, что диета, в которой мало простых сахаров и много сложных углеводов, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, артериальной гипертензии, анемии, болезнях почек, кариесе и даже раке.

В 1980–1990 годах, когда ограничение количества жиров считалось ключевым фактором снижения веса и предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, большинство ученых сходились во мнении, что на углеводы должно приходиться 55–60 % общей дневной калорийности. Однако более поздние исследования привели к пересмотру норм потребления углеводов до 50 % и ниже. Человеку необходимо минимум 100 г углеводов в день, а безопасной нормой является 125 г. При этом доля сладостей в дневном рационе не должна превышать 10 %.

Полное же отсутствие углеводов приводит к кетозу, при котором токсические соединения повреждают мозг, а также к депрессиям, апатии и разрушению жизненно важных белков организма.

Гликемический индекс

Гликемический индекс (ГИ) – это индикатор того, насколько еда повышает уровень сахара крови по сравнению со стандартом – чистой глюкозой, которой присвоен ГИ 100.

Углеводы, быстро расщепляющиеся и всасывающиеся, имеют более высокий ГИ, чем те, что поступают в кровь постепенно.

Повышение уровня глюкозы в крови вызывает выброс поджелудочной железой инсулина – гормона, способствующего проникновению глюкозы из крови в клетку для дальнейшего запасаания или использования. Продукты с высоким ГИ постепенно истощают поджелудочную железу, что приводит к развитию диабета второго типа. Высокий уровень инсулина также связан с развитием сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

Продукты с низким ГИ (например, бобовые, овощи и фрукты) являются отличным источником клетчатки и способствуют снижению веса, поскольку содержат меньше калорий, а благодаря низкой скорости всасывания позволяют дольше сохранять чувство сытости.

ГИ продуктов рассчитывается в среднем для тестируемой группы и может значительно различаться в разных странах. Все продукты берутся в количествах, эквивалентных 50 г углеводов. Это значительно больше, чем человек съедает за один прием. Поэтому ученые придумали гликемическую загрузку (ГЗ) – показатель, который отражает влияние на уровень сахара крови одной порции продукта. Низкоуглеводные диеты для снижения веса рекомендуют максимальную ГЗ 50 в день.

Низкий ГИ – ниже 55

Средний ГИ – 56–69

Высокий ГИ – 70 и выше

Низкая ГЗ – 10 и ниже

Средняя ГЗ – 11–19

Высокая ГЗ – 20 и выше

Гликемический индекс и гликемическая загрузка различных продуктов

Продукты	Гликемический индекс	Порция	Гликемическая нагрузка
Хлеб			
Белый хлеб	70	30 г	10
Хлеб из цельнозерновой пшеницы	77	30 г	9
Багет	72	1/2 багета	25
Маленькая лепешка с отрубями	60	100 г	25
Маленький черничный кекс	59	100 г	28
Пшеничные крекеры	67	6 крекеров	10
Зерновые			
Пропаренный рис	72	1 чашка	26
Белый рис, приготовленный за 6 минут	87	1 чашка	36
Приготовленный белый рис «жасмин»	109	1 чашка	46
Приготовленный коричневый рис	50	1 чашка	16
Овсянка, приготовленная в течение 1 минуты	66	1 чашка	17

Продукты	Гликемический индекс	Порция	Гликемическая нагрузка
Фетучини, приготовленные с яйцом	32	1,5 чашки	15
Спагетти, сваренные в течение 5 минут	38	1,5 чашки	18
Спагетти из твердых сортов пшеницы, приготовленные в течение 20 минут	64	1,5 чашки	27
Бобовые			
Зеленый горошек	48	1/3 чашки	3
Отварная фасоль	23	2/3 чашки	9
Приготовленная коричневая чечевица	29	3/4 чашки	5
Овощи			
Отварная очищенная морковь	49	1/2 чашки	2
Свежевыжатый сок сельдерея	43	220 грамм	10
Сырой сельдерей	0		0
Сырая брокколи	0	1 чашка	0
Печеный картофель	85	150 г	26
Отварной сладкий очищенный картофель	37	150 г	13
Тыква	75	90 г	3
Фрукты			
Свежевыжатый сок среднего яблока	38	120 г	6
Абрикосы, приготовленные в легком сиропе	64	4 штуки	12
Сушеные абрикосы	30	17 штук	8
Свежевыжатый абрикосовый сок	57	3 средние штуки	5

Продукты	Гликемический индекс	Порция	Гликемическая нагрузка
Свежевыжатый сок среднего банана	52	120 г	12
Свежевыжатый сок среднего апельсина	42	120 г	5
Осветленный апельсиновый сок без сахара	53	240 г	9
Авокадо	0	1/4	0
Белковые продукты			
Говядина	0	120 г	0
Свинина	0	120 г	0
Ягненок	0	120 г	0
Крупные яйца	0	2	0
Рыба	0	120 г	0
Рыбные палочки	38	100 г	7
Орехи			
Миндаль	0	50 г	0
Арахис	14	50 г	1
Лесной орех	0	50 г	0
Напитки			
Цельное молоко	27	250 мл	3
Соевое молоко, обезжиренное молоко	44	250 г	8
Красное вино	0	100 г	0
Джин	0	30 г	0

На скорость усвоения углеводов влияют, помимо самого продукта, еще две важные вещи: способ приготовления и то, с чем вы сочетаете в одном приеме пищи этот продукт. Например, макароны сильно разваренные имеют высокий гликемический индекс, а al dente – средний, картофельное пюре – очень высокий ГИ, а запеченный картофель – чуть ниже. Если вы сочетаете углеводы с белками и жирами, это тоже приводит к более медленному усвоению всего пищевого комка в желудке и кишечнике.

Возвращаясь к моей программе, напомним, что одной из первых полезных пищевых привычек, над которой мы начинаем работать и которую важно сформировать для сохранения здорового веса, является уменьшение простых углеводов – сахара и пшеничной муки, то есть «пустых» калорий.

Клетчатка (пищевые растительные волокна)

Хочу отдельно выделить из группы углеводов клетчатку.

Клетчатка содержится в овощах, фруктах, зерновых и бобовых растениях. Она или не усваивается вообще (нерастворимая), или дает ничтожно мало энергии (растворимая). Ферменты человека не могут расщеплять клетчатку, кроме гемицеллюлозы, которая переваривается бактериями толстого кишечника.

Пища, богатая клетчаткой, помогает уменьшить аппетит и увеличить объем пищевого комка в кишечнике. Растворимая клетчатка, такая как пектин и гуар, увеличивает время прохождения пищевого комка по кишечнику, тогда нерастворимая клетчатка, например, целлюлоза, сокращает это время.

Клетчатка снижает риск избыточного веса и ожирения, запоров, геморроя, аппендицита, дивертикулеза, рака прямой кишки, гиперлипидемии, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Клетчатка стимулирует желчеотделение и улучшает работу желчного пузыря и опосредованно печени. Растворимая клетчатка, содержащаяся в овсянке и яблоках, снижает уровень холестерина в крови. Норма потребления клетчатки – 20–30 г в день. К сожалению, практически все мы «недобираем» необходимое количество клетчатки при обычном «западном» стиле питания, в котором много сладкого, мучного и фастфуда.

Жиры

Жиры (химическое название «липиды») – это концентрированный источник энергии. 1 г жира содержит 9 ккал. Они выполняют жизненно важные функции в организме, но чрезмерное их потребление может обернуться проблемами со здоровьем.

Жиры обеспечивают нас незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3 и омега-6). «Незаменимые» – значит, что они не могут синтезироваться в нашем организме и поступают только с пищей.

Жиры участвуют в построении клеточных мембран, синтезе гормонов (в первую очередь половых), простагландинов.

Важной функцией жиров является также поставка жирорастворимых витаминов А, D, Е и К. Удаление жира из пищи приводит к снижению поступления этих витаминов. Витамин D из жиров помогает тканям получать кальций, особенно необходимый для зубов и костей. Жиры также важны для превращения каротина в витамин А.

Жир окружает и защищает многие жизненно важные органы, в том числе сердце, печень и почки.

Жиры замедляют процессы пищеварения, снижая секрецию соляной кислоты и тем самым вызывая длительное чувство насыщения после еды.

Существуют три класса липидов: триглицериды, фосфолипиды и стерины.

Триглицериды состоят из основы – глицерола и трех углеродных цепочек, которые называются жирными кислотами (ЖК). У них разная структура, чем и обусловлены различия жиров по вкусу, текстуре и температуре плавления.

Жирные кислоты отличаются по двум параметрам – длине цепочки и насыщенности. Длина цепочки влияет на всасывание (абсорбцию). Насыщенность зависит от числа атомов водорода, связанных с углеродом в каждой цепочке. Когда к каждому атому углерода присоединен атом водорода, жир считается насыщенным, а когда один или несколько атомов водорода отсутствуют – ненасыщенным. При отсутствии одного атома водорода жирные кислоты называются мононенасыщенными (МНЖК), а двух и более – полиненасыщенными (ПНЖК).

Жиры, содержащиеся в рыбе и большинстве растений, являются ненасыщенными. Ненасыщенные жирные кислоты, включая МНЖК и ПНЖК, обычно жидкие при комнатной

температуре, их источниками являются масла растений, орехов, семечек, например, кукурузное, подсолнечное, оливковое, масло грецкого ореха. Насыщенные жирные кислоты обычно твердые при комнатной температуре, они содержатся в основном в животной пище (кроме кокосового и пальмового масла) – мясе, сыре, яйцах и молочных продуктах.

Процесс добавления атома водорода к ненасыщенным жирам, в результате которого они переходят из жидкой формы в твердую, называется гидрогенизацией. В процессе гидрогенизации создаются транс-изомеры жирных кислот. Они чрезвычайно вредны для здоровья, поэтому важно знать, в каких продуктах они содержатся, чтобы исключать их из своего рациона.

Организм человека может синтезировать все жирные кислоты, кроме линолевой, линоленовой и арахидоновой. Они называются эссенциальными (ЭЖК) и должны быть представлены в пище в необходимом количестве. ЭЖК нужны для нормального роста, здорового состояния артерий, нервов и крови.

Линоленовая кислота принадлежит к семейству ПНЖК, известному под названием омега-3 жирные кислоты, она содержится в рыбе, орехах и льняном семени. Омега-3 ЖК сохраняют кожу и другие ткани молодыми и здоровыми, предотвращая высыхание и шелушение. Жирные сорта рыбы и льняное масло – хорошие источники этих ЖК.

Линолевая кислота относится к омега-6 жирным кислотам и содержится в семенах и корнеплодах. Линолевая кислота – предшественник арахидоновой кислоты, превращающейся в простагландины-2, которые обладают противовоспалительным, сосудосуживающим и антитромботическим действием. Омега-6 ЖК можно найти в кукурузном, подсолнечном и соевом маслах.

Для здоровья необходим баланс между омега-3 и омега-6, рекомендуемое соотношение – 1:2. Хорошим источником и тех и других жирных кислот является рапсовое масло.

Второй класс жиров – фосфолипиды. Их основой, как и у триглицеридов, является глицерол, но фосфолипиды имеют не три цепочки ЖК, а две. Фосфолипиды служат важным компонентом клеточных мембран. Наиболее известный из них – лецитин, который способен снижать уровень холестерина у некоторых людей.

Третий класс жиров – стерины. Самым известным из них является холестерин, но существуют и десятки других, включая желчные кислоты, половые гормоны (например, тестостерон), адреналовые гормоны (например, кортизол), витамин D. Стероиды – это большие, сложные молекулы, состоящие из связанных между собой углеродных цепочек.

Холестерин (ХС) – жироподобное вещество, необходимое для хорошего здоровья. Это неотъемлемый компонент большинства тканей организма, особенно головного мозга, нервной системы, печени и крови. Больше 90 % холестерина заканчивает свою жизнь в клетке, где создает жизненно важные структуры и выполняет метаболические функции. Некоторое количество ХС преобразуется в витамин D. Часть холестерина связывается с белками, и такие молекулы – липопротеиды – циркулируют в крови.

Липопротеиды делятся на «хорошие» (липопротеиды высокой плотности, ЛПВП), которые приносят ХС из клеток в печень, где он и используется, и «плохие» (липопротеиды низкой плотности, ЛПНП), «засоряющие» артерии и способствующие развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

ХС способны производить практически все ткани организма, но наиболее активно делают это два органа – печень и кишечник, на долю которых приходится почти 90 % синтезируемого ХС. Только 25 % ХС крови поступает с пищей.

При избыточном потреблении жиров и плохой наследственности ХС может запасаться во всем теле, приводя к развитию атеросклероза.

У некоторых людей циркулирующий холестерин может увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний. По этой причине следует избегать пищи, содержащей одно-

временно ХС и большое количество насыщенных жиров. Холестерин из печени и яиц менее вреден, и их можно употреблять в умеренном количестве.

Хотя дефицит жиров у человека встречается редко, он может приводить к дефициту жирорастворимых витаминов, экземе, кожным заболеваниями.

Рекомендуемая норма потребления жира – до 30 % от энергетической ценности рациона. При этом насыщенные жиры не должны превышать 10 % от общей калорийности, ПНЖК – 10 %, МНЖК – 10 %. Согласно рекомендациям Американской ассоциации сердца, в день следует потреблять не более 300 мг ХС, однако эта норма может быть очень индивидуальной, и в случае рисков развития сердечно-сосудистых болезней она снижается.

Напомню, что одной из первых полезных пищевых привычек, над которой мы начинаем работать в программе и которую важно сформировать для управления весом в дальнейшем, является минимизация животных жиров. Это важно, как вы уже поняли, для сокращения потребления насыщенных жиров при обязательном потреблении ПНЖК и МНЖК, что приведет к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и оздоровлению всего организма.

Белки

Белок – второй по распространенности в организме компонент после воды. Все ткани состоят главным образом из белков, это основной строительный материал для мышц, крови, кожи, волос, ногтей, костей и внутренних органов, включая сердце и мозг.

Белок может служить и источником энергии (4 ккал в 1 г белка), однако использовать его в таком качестве нежелательно. Лишний белок, который не пошел на построение тканей и расход энергии, может быть преобразован печенью и сохранен в виде жира.

Многие гормоны – это тоже белки, например гормоны щитовидной железы и инсулин, которые управляют ростом, сексуальным развитием, обменными и другими процессами. Белок также участвует в свертывании крови, регулирует кислотно-щелочной баланс крови и тканей, помогает регулировать водный баланс.

Другие важные белки – это ферменты, ускоряющие химические реакции, и антитела, которые помогают бороться с инородными веществами, включая вирусы и бактерии.

Транспортные белки доставляют жир, витамины и минералы во все клетки тела. Другие белки перемещают питательные вещества от одного органа к другому. Например, гемоглобин несет кислород от легких к клеткам других органов.

В процессе переваривания большие молекулы белков расщепляются на более простые единицы – аминокислоты. Белок человеческого тела состоит из 22 аминокислот, 13 из которых могут быть произведены в самом организме и относятся к заменимым аминокислотам, а остальные 9 (метионин, треонин, триптофан, лейцин, изолейцин, лизин, валин, фенилаланин и гистидин) незаменимы и должны поступать с пищей.

Пищу, содержащую все существенные аминокислоты, называют полноценным белком, а пищу с дефицитом важных аминокислот – неполным. Мясо и молочные продукты – источники полноценного белка, тогда как большинство овощей и фруктов содержат неполноценный белок. Соя служит источником полноценного белка, сравнимого по качеству с белками животного происхождения.

Для эффективного использования организмом белок должен быть удобоваримым и высококачественным. Качество белка определяется сочетанием аминокислот и их относительным количеством. Золотой стандарт высококачественного белка – яйцо. Независимо от качества, белок не будет использоваться эффективно без помощи питательных веществ, дающих энергию, – углеводов, жиров и запасного белка.

Дефицит белка может привести к потере физической и умственной работоспособности, снижению сопротивляемости инфекциям, к более длительному заживлению ран и восстановлению после болезни.

Для взрослых минимальная ежедневная потребность составляет 0,8 г высококачественного белка на килограмм идеальной массы тела. При расчетах используется идеальная масса тела, а не фактический вес, чтобы оценить именно потребности белка, так как аминокислоты необходимы клеточной массе тела, а не жировым клеткам.

Согласно общему правилу, применяемому в нутрициологической практике, белок должен составлять 15 % калорий, поступающих с пищей. Однако потребность в белке может различаться в зависимости от состояния здоровья и деятельности человека. Увеличение количества белка необходимо во время болезни, после операции, в процессе выздоровления. Потребление большого количества белка с одновременным уменьшением потребления углеводов приводит к снижению веса, чем и обусловлена огромная популярность белковых диет.

Однако богатая белками еда абсолютно справедливо имеет и своих противников. Некоторые исследования связывают белковые диеты с раком толстого кишечника. Чрезмерное потребление белка также чревато выделением кальция из костей и нарушением водного баланса. Поэтому в потреблении белка также важна умеренность.

Тем более важно помнить: когда мы едим мясо, птицу или рыбу как источники хорошего полноценного белка, автоматически мы получаем жиры, содержащиеся в этом продукте, которые невозможно из него удалить! Поэтому избыточное потребление белка приведет и к избыточному потреблению насыщенных жиров со всеми сопутствующими рисками. Помните, что, выбирая мясо, птицу, творог, рыбу, важно отдавать предпочтение постным сортам, белому мясу перед красным и снимать до приготовления кожу с птицы!

Вода

Вода не относится к нутриентам и не содержит энергии в виде калорий, но это важнейшая составляющая и питания, и жизни вообще.

Только кислород более важен, чем вода, для поддержания жизни. Человек может прожить без белка, углеводов и жиров 5 недель, а без воды только 5 дней (в умеренном климате). Вода – это важнейшая составляющая всех живых клеток, которая находится как внутри клеток, так и снаружи, создавая условия для их жизнедеятельности.

Тело новорожденного младенца на 77 % состоит из воды, ребенка – на 59 %, в теле взрослого воды от 45 до 65 %.

Дыхание, пищеварение, метаболизм, выведение жидкости и регуляция температуры тела – все эти функции могут осуществляться только в присутствии воды.

Вода позволяет осуществлять транспорт кислорода и минеральных солей, а также необходима для создания и регулирования давления и кислотности, протекания всех биохимических реакций.

Вода непрерывно циркулирует между кровью и органами и поддерживает необходимый баланс. Кровь содержит 83 % воды, мышцы – 75 %, мозг – 74 %, печень – 69 %, а кости – 22 %.

Большая часть воды проходит через почки и фильтруется там 15 раз за час. В связи с ежедневной потерей жидкости через кожу, дыхание и экскрецию человеку необходимо новое поступление жидкости. Когда тело нагревается, 2 миллиона потовых желез образуют потовую жидкость, которая на 99 % состоит из воды и испаряется с поверхности тела.

Вода является практически единственным источником фтора. Многие врачи находят связь между уменьшением содержания воды в организме (дегидратацией) и развитием хронических заболеваний суставов, астмы, аллергии, изжоги и головной боли.

Норма воды составляет 30–40 мл на 1 кг массы тела. Например, если вы весите 70 кг, то количество жидкости в ежедневном рационе должно быть 2100–2800 мл.

Минимальная, но постоянная потеря жидкости происходит вследствие дыхания и слезотечения, сухой климат требует большее количество воды, чем влажный. Физические нагрузки также приводят к потере воды при выделении пота и при активном дыхании. Способствует потере жидкости и высокая температура воздуха, когда, например, мы путешествуем по жарким странам или просто летом. Повышенное потребление натрия также увеличивает потребность в воде.

Пить нужно, не дожидаясь такого позднего сигнала, как жажда. Сухость во рту, повышение вязкости слюны, сухость слизистых оболочек – это поздние сигналы обезвоживания организма.

Что следует предпринимать для профилактики обезвоживания? Пить необходимо в течение всего дня. Лучше пить между приемами пищи, небольшими глотками: так вода лучше усваивается организмом. Если вы любите зеленый чай, помните, что он содержит кофеин, который обладает диуретическим действием, то есть выводит воду. Поэтому хотя бы делите потребление воды и чая пополам, то есть, например, выпивайте 1 л воды и 1 л зеленого чая в течение дня. Кофе содержит максимальное количество кофеина, поэтому всегда запивайте кофе водой!

Самый частый вопрос, который задают мне клиенты: «Можно ли пить во время еды? Ведь вода разводит желудочный сок и ухудшает переваривание!» Если вы еще не сформировали привычку пить между приемами пищи, пейте воду непосредственно до еды! Тогда вода начнет быстро всасываться еще из желудка и поможет организму секретировать достаточное количество пищеварительных соков, что облегчит пищеварение. Если не удалось выпить воды перед едой, пейте во время, это лучше, чем не пить вообще и страдать от дегидратации!

И напоследок – помните о качестве воды! К сожалению, бактерии, вирусы, тяжелые металлы, радионуклиды, токсины, пестициды могут проникать в тело человека через питьевую воду. Многие из них остаются в организме, накапливаются в печени, коже, костях и жировой ткани и могут приводить к развитию раковых заболеваний. Поэтому так важно обеспечить высокое качество той питьевой воды, которую вы употребляете.

Микронутриенты

К микронутриентам относятся витамины и минералы. В отличие от макронутриентов, они не содержат килокалорий, то есть не дают нам энергию. Но микронутриенты жизненно необходимы для нормального функционирования всего организма. В этом справочном разделе я хочу остановиться только на витаминах и биофлавоноидах, чтобы не перегружать вас информацией. Если вы прочитаете, а уж тем более начнете использовать на практике хотя бы сведения о них, это уже будет победой!

Итак, все витамины делятся на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. Водорастворимые витамины не накапливаются в организме вообще, хотя нужны нам каждый день. К ним относятся витамин С, все витамины группы В, ниацин, фолиевая кислота, бета-каротин. К жирорастворимым относятся витамины А, Е, D и К.

Начну с водорастворимых, так как их дефицит может развиваться легче всего и чаще всего встречается.

Водорастворимые витамины

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Описание. Аскорбиновая кислота является водорастворимым соединением, из витаминов она наименее стабильна и очень чувствительна к кислороду. Ее возможности утрачиваются при воздействии света, тепла и воздуха. Человек не производит эндогенного витамина С и должен получать его из пищи.

Витамин С – природный антиоксидант. При соединении со свободными радикалами он их нейтрализует. Витамины С, А, Е, липоевая кислота и витамин Р (биофлавоноиды и полифенолы) являются синергистами и входят в состав единой антиоксидантной системы клеток.

Одна из основных функций этого витамина – производство коллагена, белка, необходимого для формирования соединительной ткани, сухожилий и хрящей. Синтез коллагена в стенках кровеносных сосудов делает их эластичными, а кроме того, помогает поддерживать стенки капилляров. Коллаген также необходим для молодости кожи.

Витамин С замедляет старение тканей и предотвращает рак. Он борется с бактериальной инфекцией, часто используется в профилактике и лечении простуды, уменьшает воздействие на организм некоторых аллергенов.

Витамин С помогает в формировании эритроцитов, способствует абсорбции железа, кальция и марганца, защищает от токсического воздействия тяжелых металлов, таких как кадмий и ртуть, нейтрализует нитрозамины пищи, снижая риск развития рака желудка и кишечника.

Витамин С участвует в синтезе кортикостероидов, превращении дофамина в норадреналин, окислении тирозина и фенилаланина, синтезе серотонина из триптамина. Поэтому адекватное обеспечение витамином С необходимо для нормальной функции надпочечников и мозга.

Витамин С требуется для продукции карнитина. Низкий уровень карнитина вызывает усталость и мышечную слабость.

Витамин С снижает скорость окисления ЛПОНП, что способствует транспорту витамина Е и А и торможению атерогенеза.

Снижают действие витамина С тетрациклины, сульфаниламиды, барбитураты, ацетилсалициловая кислота.

Источники. Витамином С богаты киви, шиповник свежий, черная смородина, облепиха, красный сладкий перец, клубника, листовая зелень (петрушка, укроп, салат и т. д.), цитрусовые, квашеная капуста, гуава, манго, папайя, брокколи, брюссельская капуста, сладкий картофель.

Суточная норма. Рекомендуемая доза для взрослых составляет от 60 мг в день. Но потребность может меняться с весом, с объемом деятельности, скоростью обмена веществ, заболеваниями и возрастом. Периоды стрессов (тревога, инфекции, травмы, операции, ожоги, усталость) и рост организма увеличивают потребность в этом витамине. Она возрастает у курильщиков, у женщин, принимающих противозачаточные таблетки, при менструации и во время беременности и лактации. Для поддержания адекватного уровня витамин С следует принимать через каждые 3–4 часа.

Признаки дефицита. Одними из первых признаков дефицита витамина С являются усталость, слабость, утомляемость, снижение работоспособности и сонливость. Другие симптомы – геморрагическая сыпь на коже (синяки), депрессия, частые простудные заболе-

вания, анемия, плохое заживление ран, сухость кожи, судороги мышц, выпадение зубов и сердечно-сосудистые заболевания. Даже минимальный дефицит может вызвать кровоточивость и заболевания десен. К дефициту витамина С приводят исключение из рациона свежих фруктов и овощей, неправильная кулинарная обработка и хранение пищи.

Симптомы гипervитаминоза. Прием больших доз витамина С (1–10 г в день) может привести к диарее и повышению риска образования оксалатных камней в почках.

Витамин В₁ (тиамин)

Описание. В₁ (тиамин) – водорастворимый витамин, легко разрушается при тепловой обработке в щелочной среде. Он нужен для получения энергии из углеводов, оказывает регулирующее воздействие на деятельность нервной системы, улучшает циркуляцию крови и участвует в кроветворении, оптимизирует познавательную активность и функции мозга. Оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, аппетит, способность к обучению.

Источники. Витамин В₁ поступает в организм с пищей, а также синтезируется микрофлорой толстой кишки. Он содержится в продуктах животного (свинина, печень, птица, рыба) и растительного происхождения (необработанный рис, овсянка, гречка, спаржа, хлеб из муки грубого помола).

Суточная потребность. Составляет 0,4 мг на каждые 1000 ккал рациона. То есть минимальное потребление – 1,0 мг в день для взрослых женщин, 1,4 мг для взрослых мужчин и от 0,14 до 0,2 мг в день для малышей.

Симптомы дефицита. Классический синдром недостаточности называется «бери-бери»: повышенная раздражительность, депрессия, бессонница, снижение памяти, онемение рук и ног, снижение аппетита, ощущение тяжести или жжения в подложечной области, тошнота, запоры, диарея, потеря веса, увеличение печени, одышка даже при небольшой физической нагрузке, учащение сердцебиения, снижение давления. Дефицит витамина В₁ часто встречается у алкоголиков, так как алкоголь препятствует всасыванию поступающего с пищей тиаминa. В цивилизованных странах очень часто встречается дефицит В₁ из-за повышенного потребления простых углеводов: сладостей и мучного.

Симптомы гипervитаминоза. Витамин В₁ не депонируется, быстро выводится, практически нет риска интоксикации, если принимается внутрь. Только длительный прием в дозе больше 3 г в день может приводить к токсическим эффектам. Однако будьте осторожны при других путях введения, поскольку инъекции тиаминa могут вызвать потенциально смертельную аллергическую реакцию.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Описание. Как и витамин В₁, витамин В₂ играет важную роль в производстве энергии из углеводов, жиров и белков, следовательно, способствует нормальному росту, участвует в дыхательной транспортной цепи. Он защищает клетки от свободных радикалов и некоторых видов рака, поддерживает функцию детоксикации печени и жировой обмен. Рибофлавин участвует в синтезе стероидных гормонов, гликогена, предохраняет эритроциты от повреждения, помогает усваивать железо, необходим для нормального состояния слизистых оболочек, кожи, нервной системы, а также для построения зрительного пурпура, защищающего клетчатку от УФ, то есть важен для зрения.

Источники. Содержится В₂ в молочных продуктах (молоко, йогурт), яйцах, мясе, птице, печени, темно-зеленых листовых овощах, миндале и пивных дрожжах, гречке.

Рибофлавин разрушается в сочетании с пищевой содой и на свету, устойчив к тепловой обработке. Молоко, которое содержит рибофлавин, не должно храниться в прозрачных бутылках, так как солнечный свет может разрушить витамин в течение нескольких часов. Существенное количество рибо-флавина теряется при хранении зерна в стеклянных контейнерах и сушке фруктов и овощей на солнце.

Суточная норма. Ежедневная потребность в рибофлавине равна 1,3–2,4 мг. Для тренирующихся людей рекомендовано потребление от 2 до 2,5 мг в день.

Симптомы дефицита. Гиповитаминоз В₂ характеризуется следующими признаками: поражение слизистой губ с вертикальными трещинами (хейлоз), ангулярный стоматит (заеды), глоссит (отечный географический язык с отпечатками зубов, гипертрофия сосочков), себорейный дерматит носогубного треугольника, ушей, шеи, мошонки, васкуляризация роговицы (интерстициальный кератит), блефарит, конъюнктивит, нарушение темновой адаптации, ухудшение цветового зрения, также может быть мышечная слабость или усталость.

Причины гиповитаминоза: резкое снижение потребления молочных продуктов, хронические заболевания ЖКТ, прием некоторых медикаментов (акрихин), следование жестким диетам, анорексия. Табак и алкоголь снижают всасывание рибофлавина.

Дефицит витамина В₂ может также привести к анемии. Женщины с дефицитом массы тела в конце беременности часто страдают от зрительных расстройств, жжения в глазах, повышенного слезоотделения, ослабления зрения. В этих случаях можно помочь, добавляя в диету большие дозы витамина В₂. Есть сведения, что низкий уровень рибофлавина приводит к возникновению катаракты.

Симптомы гипервитаминоза. Данных о токсичности витамина В₂ нет. Однако длительный прием больших доз любого из витаминов группы В, включая рибофлавин, может привести к большим потерям с мочой других витаминов этой группы.

Витамин В₆ (пиридоксин, пиридоксаль, пиридоксамин)

Описание. Витамин В₆ необходим для синтеза заменимых аминокислот, образования биогенных аминов (серотонина, гистамина, тирамина...) и преобразования белка в жиры и углеводы, для выработки энергии. Он играет жизненно важную роль в синтезе таких белков, как гемоглобин, иммуноглобулины, гормоны, РНК, ДНК и т. д. Он также участвует в синтезе простагландинов – гормоноподобных веществ, которые регулируют сокращение мышц и уровень кровяного давления.

Витамин В₆ необходим для энергообмена, он активизирует использование гликогена из печени и мышц, что крайне важно для физической активности. Также он помогает поддерживать водный баланс и обеспечивает нормальное функционирование мышечной системы.

Это единственный витамин, при дефиците которого наблюдаются эпилептиформные судороги. С его участием происходит синтез ниацина и серотонина из триптофана (аминокислоты). Ему присуща липотропная активность, так как он участвует в обмене метионина.

Источники. Витамин В₆ содержится в цельнозерновых злаках (коричневый рис, гречка, овсянка), зерновом хлебе, бананах, бобовых, семенах подсолнечника, грецких орехах. Есть он также в лососе, белом мясе цыпленка, говядине и печени.

Суточная потребность. Норма потребления витамина В₆ для взрослых мужчин и женщин – 1,8–2 мг. Беременность, кормление грудью, радиация, сердечная недостаточность и прием противозачаточных таблеток увеличивают потребность. Она также повышается с возрастом.

Симптомы дефицита. Дефицит витамина В₆ может проявляться депрессией, повреждением функции нервов, трещинами на губах и языке (заеды), себорейным дерматитом

лица и волосистой части головы, потерей волос, экземой, артритом, судорогами (особенно у детей), низкой толерантностью к глюкозе, желудочно-кишечными расстройствами. Дефицит может также нарушить работу костного мозга, что приводит к анемии. Низкий уровень витамина В₆ увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Этот витамин широко распространен в продуктах питания, и гиповитаминоз может развиваться при мальабсорбции, усилении распада при алкоголизме, стрессе, лихорадке, гипертиреозе и других состояниях, связанных с ускорением катаболизма белка, при беременности и приеме противозачаточных таблеток. Курильщики нуждаются в дополнительном приеме В₆, так как табак ухудшает всасывание витамина.

Симптомы гипервитаминоза. Чрезмерное потребление витамина В₆ может стать токсичным и вызвать неврологические расстройства. Признаки отравления – слабость в ногах и шаткая походка (при потреблении более 2 г в день). Но даже небольшие дозы (около 200 мг в день) могут стать токсичными и вызвать повреждение нервов.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

Описание. Витамин В₁₂ участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, в синтезе метионина из гомоцистеина, а также отвечает за синтез миелиновых оболочек, окружающих нервные клетки, и ускоряет передачу нервных импульсов. Он принимает участие в обмене железа в организме, формировании эритроцитов, превращении каротина в витамин А, помогает фолиевой кислоте в синтезе холина, вызывает подъем энергии в случаях витаминodefицита, при стрессе и выздоровлении.

Он не синтезируется ни животными, ни высшими растениями, вырабатывать его могут лишь микроорганизмы. Микрофлора человека синтезирует витамин В₁₂ при наличии витамина РР (ниацина – дрожжи, печень, семена подсолнечника, птица, мясо, гречка, хлеб грубого помола, бобовые). Из кишечника он поступает в порталный кровоток, проникает в гепатоциты, где депонируется в столь значительном количестве, что запасов может хватить на 3–4 года.

Любой патологический процесс, сопровождающийся атрофией слизистой желудка, а также резекция желудка могут быть причиной дефицита витамина В₁₂. Всасывание его происходит в подвздошной кишке, поэтому заболевания (болезнь Крона, лимфома) и резекция данного отдела приводят к авитаминозу витамина В₁₂. Доказана роль чистого вегетарианства в развитии этого гиповитаминоза. Паразитарные заболевания (анкилостомоз, дифиллоботриоз), прием неомидина, препаратов калия, холистерамина также приводят к его дефициту. При курении ускоряется инактивация витамина В₁₂.

Источники. Животный белок – единственный источник В₁₂ в существенном количестве. Превосходные источники – говяжьи печень, почки, рыба (скумбрия, сардины, сельдь, кета, морской окунь, треска), говядина, яйца, твердый сыр, нежирный творог, другие молочные продукты, моллюски, устрицы. Продукты, содержащие фолиевую кислоту, являются хорошим дополнением.

Суточная потребность. Норма витамина В₁₂ – 2,4–3 мкг для взрослых мужчин и женщин. Нормальное ежедневное потребление у невегетарианцев – 3–7 мкг.

Вегетарианская или несбалансированная диета часто содержит низкое количество витамина В₁₂ и высокое – фолиевой кислоты, которая может маскировать дефицит В₁₂. Вегетарианцы, которые регулярно едят яйца и содержащие их продукты, не испытывают дефицита, в остальных случаях этот витамин должен добавляться.

Симптомы дефицита. Дефицит формируется в течение 3–5 лет и проявляется дефектом формирования нервных клеток, нарушением чувствительности в ногах и руках, замед-

лением реакций, заиканием, подергиванием конечностей, потерей памяти, слабостью и усталостью, дезориентацией, невритами, нарушением болевой чувствительности. Классический признак дефицита витамина В₁₂ – анемия.

Со стороны ЖКТ возникают следующие симптомы: сухой ярко-красный язык, потеря аппетита, поносы, ахилия, эрозивные и язвенные изменения слизистых оболочек.

Дефицит В₁₂ – главная причина депрессии в пожилом возрасте. Кроме того, его нехватка вызывает повреждение головного мозга, напоминающее шизофрению.

Симптомы гипервитаминоза. Токсическое действие витамина В₁₂ неизвестно.

Фолиевая кислота

Описание. Фолат, также называемый фолиевой кислотой и фолицином, относится к водорастворимым витаминам. Название происходит от латинского слова *folium*, что означает «лист», поскольку этот нутриент впервые был извлечен из листьев шпината.

Фолиевая кислота является центральным звеном в синтезе нуклеиновых кислот, содержащих основную информацию о наследственности (ДНК). Поэтому она необходима при делении клеток и образовании новых. Это особенно важно для быстро делящихся клеток, включая клетки желудочно-кишечного тракта, зародышевые клетки и клетки крови. Фолату принадлежит важная роль в процессе образования красных кровяных телец, он необходим для формирования белка, содержащегося в гемоглобине. Фолиевая кислота участвует в синтезе миелина, обеспечивающего нормальную мозговую деятельность. Она концентрируется в спинномозговой и внеклеточной жидкостях и влияет на умственную деятельность и эмоциональное состояние. Фолат усиливает аппетит, стимулирует выработку соляной кислоты, поддерживает функцию печени. Он играет важную роль в обмене веществ, является транспортером углеводов, участвует в синтезе аминокислоты метионина. Он неограничивает синтез глутатиона – мощного антиоксиданта.

Источники. Дрожжи, печень, соя. Хорошим источником этого питательного вещества также являются зеленые растения: шпинат, брюссельская капуста, кале, брокколи, цветная и белокочанная капуста, свекла, зелень, томаты, а также бобы, неочищенный рис, апельсины, овсянка. Иногда фолиевая кислота добавляется в хлебцы.

Суточная норма. Норма потребления фолата – 200 мкг ежедневно для взрослых мужчин и женщин. Во время беременности и кормления грудью потребность в фолате увеличивается до 400–600 мкг.

Симптомы дефицита. В основном недостаток фолиевой кислоты может быть результатом несбалансированной диеты. Однако он может проявляться при гемолитической анемии, гипертиреозе, стрессе, употреблении алкоголя и приеме некоторых препаратов (фенобарбитал, пирамидон, триамтерен, оральные контрацептивы и сульфазалазин). Чрезмерное потребление напитков, обладающих мочегонным действием, в частности кофе, также способствует снижению запасов фолиевой кислоты.

Наибольшее воздействие недостаток фолата оказывает на клетки, которые быстро делятся, – клетки желудочно-кишечного тракта, половые клетки и эритроциты. Следовательно, симптомы дефицита проявляются в виде желудочно-кишечных нарушений, таких как диарея, глоссит (воспаление языка), гингивит, а также заеды в углах рта (хейлоз). Другие признаки включают в себя мегалобластную анемию, замедление роста. Также могут возникать одышка и усталость, сопровождающие анемию, потеря аппетита и негативное воздействие на умственные способности и настроение – снижение памяти, депрессия и раздражительность. Нехватка фолиевой кислоты во время беременности может привести к порокам развития у плода.

Симптомы гипervитаминоза. Встречается очень редко, может быть при приеме больших доз фолиевой кислоты при лечении дефицита витамина В₁₂.

Ниацин (витамин РР)

Описание. Как кофермент, ниацин, подобно рибофлавину и тиамину, помогает ферментам в расщеплении и утилизации белков, жиров и углеводов. Это жизненно важно для нормальной деятельности нервной системы, здоровой кожи, языка и пищеварительного тракта. Ниацин необходим для синтеза половых гормонов. Он поддерживает процессы детоксикации, в том числе выведения наркотиков и алкоголя. Никотиновая кислота известна своим свойством понижать холестерин. Ниацинамид помогает при диабете первого типа и артритах.

Источники. Продукты, богатые ниацином и триптофаном: печень и мясо, яйца, домашняя птица, рыба и арахис, а кроме того, диетические добавки типа пивных дрожжей, зародышей пшеницы и высушенной печени. Хорошими источниками одного ниацина являются цельные зерна, бобы и авокадо.

Суточная норма. Ежедневная потребность в ниацине – 16 мг для взрослых мужчин и 14 мг для взрослых женщин. Однако в случае болезни, травмы, во время периода роста и после физических нагрузок ежедневная потребность увеличивается.

Дозы около 1000 мг никотиновой кислоты, а в некоторых случаях и выше считаются безопасными. Однако даже всего 25 мг могут привести к возникновению побочных эффектов. Самый известный из них – это интенсивный прилив крови к кожным покровам через 15 минут после приема ниацина. Кроме этого могут появиться ощущение покалывания, зуд, пульсация в голове вследствие расширения кровеносных сосудов. Причиной прилива является интенсивный выброс гистамина, поэтому людям с пептическими язвами или бронхиальной астмой не следует принимать ниацин без консультации врача. Начинать прием рекомендуется с низкой дозировки, постепенно ее увеличивая.

Симптомы дефицита. Классические признаки дефицита ниацина: дерматит, слабумие, диарея. На начальных стадиях недостаточность проявляется мышечной слабостью, усталостью, потерей аппетита, расстройствами желудка, различными кожными сыпями. Серьезный дефицит ниацина приводит к шелушению, повышенному ороговению, гиперпигментации кожи, возникновению покраснений на тыльной поверхности кистей и стоп. Может быть тремор, нервные расстройства, в том числе депрессия, в тяжелых случаях слабоумие. Нехватка ниацина может привести к различным нарушениям пищеварения, воспалению слизистой оболочки полости рта и желудочно-кишечного тракта, неприятному запаху изо рта, слабости десен, гангренозным язвам, жжению рта и языка, афтозному стоматиту, эзофагиту, эрозии и язве желудочно-кишечного тракта, тошноте и рвоте, а также периодическим головным болям, раздражительности и бессоннице.

Симптомы гипervитаминоза. Большие дозы никотиновой кислоты, больше 2 г, могут вызвать обесцвечивание кожи и ее сухость, нарушение толерантности к глюкозе, повышение уровня мочевой кислоты (противопоказание для пациентов с подагрой), отклонения от нормы печеночных тестов, даже могут возникнуть признаки гепатита.

К другим токсическим эффектам от приема больших доз ниацина относятся тошнота, судороги, диарея, слабость, тахикардия, аритмия (противопоказание к приему для людей с выраженными нарушениями сердечного ритма).

Витамин В₅ (пантотеновая кислота, пантетеин)

Описание. Пантотеновая кислота – водорастворимый витамин группы В. Ее название происходит от греческого слова «pantos», что означает «всё» или «весь», поскольку это веще-

ство найдено во всех живых клетках растений, животных и микроорганизмов. Пантотеновая кислота синтезируется бактериальной флорой кишечника.

Пантотеновая кислота в пище и в клетках находится в форме кофермента А (CoA) – важнейшего компонента для производства энергии. Как и три других витамина группы В (тиамин, рибофлавин и ниацин), пантотеновая кислота участвует в получении энергии из углеводов, жиров и белков. Кроме того, она стимулирует надпочечники, что увеличивает выработку кортизола и других гормонов, которые важны при стрессе. Следовательно, пантотеновая кислота может улучшить способность тела противостоять стрессу. Она также участвует в синтезе холестерина, нескольких аминокислот, стероидных гормонов, витамина D, жирных кислот и эритроцитов, помогает усвоению других витаминов, особенно рибофлавина, вместе с коферментом Q10 и карнитином участвует в транспорте и использовании жирных кислот.

Источники. Основные пищевые источники пантотеновой кислоты – мясо, рыба, пивные дрожжи, яичные желтки, орехи, яйца и все хлебные злаки, особенно овсянка.

Приблизительно 33 % пантотеновой кислоты, содержащейся в мясе, теряется при кулинарной обработке, приблизительно 50 % – при размалывании зерна. Она устойчива к влажной высокой температуре, но разрушается при сухой высокой температуре. Также этот витамин легко разрушается, нагреваясь в кислотах типа уксуса или щелочах типа пищевой соды.

Суточная норма. Норма потребления пантотеновой кислоты для взрослых мужчин и женщин – 5–10 мг в день. Но во время беременности и кормления грудью, серьезной болезни или лечения антибиотиками потребности повышаются. Максимальная безопасная доза – 15 мг.

Признаки дефицита. При дефиците пантотеновой кислоты снижается функция надпочечников, что приводит к физической и умственной утомляемости. Поскольку одна из самых высоких концентраций этого нутриента – в мозгу, при ее дефиците появляются бессонница, усталость и депрессия. Кроме того, недостаток пантотеновой кислоты может вызвать развитие дерматитов и ухудшение здоровья волос, а также педилалгию (эритромегалию) – заболевание, при котором поражаются малые артерии стоп и ног.

Пантотеновая кислота широко представлена в пищевых продуктах, поэтому ее дефицит встречается крайне редко, однако свой вклад в его развитие может внести дисбактериоз. Небольшая нехватка может встречаться у людей, часто сидящих на несбалансированных диетах, а также при хронических заболеваниях печени и злоупотреблении алкоголем.

Симптомы гипервитаминоза. Нет специфических симптомов даже при приеме больших доз. Иногда может быть диарея.

Биофлавоноиды (витамин Р)

Описание. Биофлавоноиды (рутин, кверцетин и др.) – это водорастворимые витаминоподобные вещества, которые входят в группу растительных пигментов, известных как флавоноиды. Известно более 600 соединений, объединенных под этим названием. Среди них есть и водо- и жирорастворимые. Основная роль биофлавоноидов в организме состоит в том, чтобы укреплять стенки капилляров и регулировать их проницаемость. Они помогают витамину С в синтезе коллагена – внутриклеточного цемента, что позволяет предотвратить кровоизлияния и разрывы капилляров и соединительной ткани, а также создавать защитные барьеры против инфекции. Также они нейтрализуют канцерогенные для желудочно-кишечного тракта нитрозамины.

Источники. Биофлавоноиды содержатся вместе с витамином С во многих фруктах и овощах. Основным их источником являются цитрусовые, особенно апельсины, грейпфруты и лимоны. В съедобной части и кожуре фруктов концентрация биофлавоноидов в десять раз больше, чем в свежавыжатых соках. Также они содержатся в черноплодной рябине, черной

смородине, шиповнике, бруснике, винограде, сливах, абрикосах, гречихе, вишне и ежевике. Чеснок и лук служат источником кверцетина. В цитрусовых – геспередин, в гречке – рутин, свекле – антоцианы, куркуме – полифенолы. Красное вино содержит кверцетин, рутин, катехин, резерватол, зеленый чай – катехины, оливки и оливковое масло – гидрокситирозол вместе с полиненасыщенными жирными кислотами.

Суточная норма. Потребность составляет 25 мг в сутки. Лечебная доза – 500 мг от одного до трех раз в день.

Симптомы дефицита. Симптомы нехватки биофлавоноидов тесно связаны с проблемами дефицита витамина С. Особенно важно отметить увеличение склонности к образованию геморрагий и гематом. Иногда с недостатком биофлавоноидов связано воспаление при артрите.

Симптомы гипervитаминоза. Признаков гипervитаминоза, как и побочных действий, не выявлено, даже при беременности.

Жирорастворимые витамины

Витамин А (ретинол)

Описание. Витамином А называют группу из ретинола, ретиналя и ретиноевой кислоты. Это жирорастворимые вещества. К провитамину А относятся и водорастворимые каротины, в частности бета-каротин. Но каротины усваиваются значительно хуже, чем ретинол, – из кишечника всасывается всего лишь одна шестая часть от его общего количества. Лучше всасывается каротин из отварных и измельченных продуктов в сочетании с ненасыщенными жирами и ретинолом.

Витамин А имеет важное значение для роста и здоровья клеток кожи и слизистых оболочек. При его достаточном поступлении в организм кожа становится гладкой и мягкой, он защищает слизистые оболочки носа, глаз, рта, горла, пищеварительного тракта, легких, влагалища и матки от инфекции и высыхания. Кроме того, он необходим для формирования пигмента в клетках сетчатки глаза, отвечающего за сумеречное зрение. Витамин А обладает также иммуностимулирующим действием.

Потребность в витамине А возрастает при повышенной нагрузке на глаза во время просмотра телевизора или работы за компьютером, а также при ярком или тусклом освещении.

И витамин А, и каротиноиды относятся к антиоксидантам. Они снижают риск развития некоторых онкологических заболеваний (в частности, риск рака печени, поджелудочной железы, молочной железы).

Источники. Один из самых богатых естественных источников витамина А – печень глубоководных рыб. Кроме того, он содержится в икре зернистой, желтке яйца, сыре, масле и всех видах мяса. В некоторых продуктах, например, в сливках и масле, могут находиться и витамин А, и бета-каротин. Каротиноиды есть в плодах и овощах. Наиболее известный из каротинсодержащих продуктов – морковь. Также каротин встречается в петрушке, сельдерее, черемше, шиповнике, красном сладком перце, зеленом луке, листовом салате, брокколи, шпинате, в абрикосах, тыкве, папайе, томатах.

Суточная норма. Для взрослых – 1,000 ретиноловых эквивалентов в сутки, или 3300 МЕ. 1 ретиноловый эквивалент равен 6 мг бета-каротина или 22 мг других каротиноидов. 25 % суточной потребности должно обеспечиваться каротиноидами и 75 % – витамином А. Суточная норма витамина А – 1 мг, безопасная норма – 3 мг. Потребности могут увеличиваться из-за болезни, травмы или курения.

Симптомы дефицита. Один из первых признаков – снижение зрения в сумерках, сухость и воспаление глаз. Другие признаки дефицита включают грубость, сухость или

преждевременное старение кожи (гиперкератоз), пятна на коже, нарушение темновой адаптации («куриная слепота»), блефарит, потерю обоняния и аппетита, сухость во рту, плохую заживляемость ран, чувство усталости и ослабление иммунной системы, ведущее к частым инфекционным и повышению риска онкологических заболеваний, образование камней в почках. Кроме того, недостаток витамина А проявляется потерей блеска волос и ломкостью ногтей.

Симптомы гипervитаминоза. Острые симптомы – тошнота, боль в животе, анорексия, двоение в глазах, головная боль, раздражительность. Острая токсичность развивается при приеме более 200 мг витамина А взрослыми и свыше 100 мг детьми. Симптомы хронической интоксикации – головная боль, боль в мышцах и костях, зуд и покраснение кожи, шелушение кожи на губах, ладонях, себорея, выпадение волос, токсическое поражение печени.

Витамин А не должен приниматься дополнительно во время беременности, так как большие дозы могут оказать тератогенное действие.

Витамин Е (токоферол – «потомство несущий»)

Описание. Витамин Е – жирорастворимый витамин. В качестве антиоксиданта он противостоит окислению веществ в организме, препятствуя старению и раку. Этот витамин укрепляет стенки капилляров и защищает красные кровяные клетки от разрушения, дает возможность мышцам и нервам потреблять меньше кислорода, тем самым повышая их выносливость. Он также способствует расширению кровеносных сосудов и позволяет увеличить приток крови к сердцу. Оказывает антиатерогенное действие, снижает адгезию и агрегацию красных кровяных клеток, обладает протромбин-связывающей активностью, то есть предотвращает формирование сгустков в крови, препятствуя образованию тромбов.

Источники. Витамин Е в высоких концентрациях встречается в растительном масле холодного отжима. Самое большое его содержание в соевом, хлопковом, кукурузном маслах, чуть меньше в подсолнечном, оливковом, орехах, семечках. Некоторые количества витамина Е есть в овощах, таких как спаржа, листовая зелень и шпинат. Кроме того, он есть в зерне, буром рисе, ржи, лососе, яйцах. Масло из зародышей пшеницы является источником, из которого витамина Е был получен впервые. В животных жирах этого витамина очень мало.

Суточная норма. Составляет 8–10 мг. Безопасен прием до 100 мг в сутки. Есть ряд веществ, которые мешают усвоению витамина Е или даже приводят к истощению запасов этого нутриента в организме. Например, когда неорганические формы железа и витамина Е принимаются вместе, то плохо усваиваются оба вещества. Для надлежащего усвоения между ними необходимо делать перерыв на 8–12 часов. У мужчин потребность выше, чем у женщин, причем увеличивается при мышечной нагрузке и употреблении в пищу большого количества растительных масел, содержащих ПНЖК.

Симптомы дефицита. Дефицит витамина Е ведет к повреждению мышечных волокон и нейронов. Могут страдать гепатоциты, сперматогенный эпителий, эпителий нефронов, зародышевых тканей. Гиповитаминоз ведет к гипоксии органов с высокой потребностью в кислороде.

Недостаток витамина Е может быть причиной мышечной слабости и повышенной утомляемости, а также пептических язв и даже рака толстого кишечника. Общими признаками дефицита являются усталость и частые инфекционные заболевания. При недостатке витамина Е возникает снижение потенции у мужчин, склонность к выкидышам у женщин, ранний токсикоз беременности, дегенерация сетчатки (вторичное нарушение обмена витамина А), некробиотические изменения в гепатоцитах, эпителии почек с развитием гепатонекроза и нефротического синдрома.

Симптомы гипervитаминоза. В больших дозах действует как антагонист витаминов А, D и К. Симптомы гипervитаминоза – это головная боль, тошнота, мышечная слабость, двоение в глазах, появление креатина в моче. Гипervитаминоз может появиться при содержании в еде или приеме дозы больше 900 мг на кг веса.

Витамин D (кальциферол)

Описание. Его называют «солнечным витамином», поскольку он синтезируется в организме человека при действии на кожу ультрафиолета. Вторым источником витамина D является пища.

Витамин D особо известен своей способностью обеспечивать рост и хорошее состояние костей. Он необходим для нормального роста детей, поскольку без него кости и зубы не отвердевают должным образом. При нехватке витамина D у взрослых может развиваться остеопороз – размягчение костей. Он также участвует в поддержании устойчивости нервной системы, нормальной сердечной деятельности и свертываемости крови. Новые исследования показывают, что витамин D также помогает предотвратить некоторые виды рака. Уникальность этого витамина в том, что по действию он похож на гормон и влияет на почки, кишечник, мозг, поджелудочную железу, кожу, кости, репродуктивные органы и некоторые раковые клетки. Он является главным звеном в гормональной регуляции обмена кальция и фосфора в нашем организме. Витамин D совместно с витамином А стимулирует иммунитет.

Источники. Воздействия солнечного света в течение 10–15 минут в день два-три раза в неделю достаточно, чтобы поддерживать хороший уровень витамина D. Тем же, кто живет в пасмурных или задымленных областях, необходимая доза может поставляться только с едой. Солнцезащитный крем с фактором защиты восемь и выше блокирует синтез этого витамина.

Витамин D наиболее эффективно действует вместе с витамином А. Рыбий жир – лучший естественный источник обоих витаминов. Кроме того, витамин D представлен в яичном желтке, печени трески, рыбе, обитающей в холодных морях (лосось, сельдь, скумбрия, тунец), икре и сливочном масле. Одна из форм витамина D – витамин D₂ (эргокальциферол) – наиболее часто используется в пищевых добавках и для обогащения пищевых продуктов.

Суточная потребность. Норма для витамина D: 5 мкг холекальциферола в день для мужчин и женщин до 50 лет, 10 мкг – от 51 до 70 лет и 15 мкг – старше 70 лет. Потребности организма в витамине D могут изменяться в зависимости от получаемого солнечного света.

Симптомы дефицита. Дефицит витамина D у детей приводит к развитию рахита и остеопороза. Это может произойти и с женщинами, которые часто беременеют и кормят грудью. У пожилых людей, не получающих достаточного количества света или витамина D с пищей, может развиваться остеопороз – снижение прочности костей. Дефицит витамина порой становится причиной неправильного развития структур зуба. При его недостатке возникает чувство онемения, покалывания кожи и судороги в мышцах. Дефицит витамина D может вызвать постепенное снижение слуха, а также близорукость.

Симптомы гипervитаминоза. Тошнота, головная боль, анорексия, жажда, полиурия, гипертензия, мышечная ригидность, кальцификация мягких тканей, образование камней в почках, почечная недостаточность. Может развиваться при приеме больших доз рыбьего жира.

Витамин К

Описание. Существует в виде двух форм: витамин К₁ (филлохинон), который встречается в растениях, и витамин К₂ (менахинон), синтезируемый бактериальной флорой кишечника. Витамин К можно образно назвать «бинтом» из-за его важной роли в свертывании

крови. Он необходим для формирования четырех из 13 факторов свертывания крови, одним из которых является протромбин. Этот витамин участвует в минерализации костей (у женщин с низким его содержанием в рационе переломы бедра встречаются чаще), а также в процессе накопления глюкозы в клетках для ее дальнейшего использования в качестве источника энергии. Кроме того, он необходим для нормальной работы печени.

Источники. Прекрасными источниками витамина К являются темные листья зелени – капуста, листья репы, салат, шпинат, брокколи, зеленый чай и ферментированная соя. Также им богаты зеленый горох, спаржа, цельная пшеница и овес. Небольшое его количество содержат яичные желтки, сыр и печень.

Суточная потребность. Обычная диета обеспечивает организм приблизительно 75–150 мкг витамина К в день. Считается, что половина суточной потребности покрывается диетой, а другая половина производится в кишечнике.

Симптомы дефицита. Дефицит витамина К встречается редко, за исключением случаев с новорожденными детьми (кишечный тракт у них еще не развит, в нем отсутствуют бактерии, продуцирующие этот витамин). Кроме того, к его нехватке могут привести болезни, при которых нарушается переработка и всасывание жиров, – хронические энтериты, колиты, заболевания печени и желчевыводящих путей. Симптомы дефицита – подкожные кровоизлияния, повышенная склонность к кровотечениям.

Симптомы гипervитаминоза. При обычном питании гипervитаминоз не бывает, только прием препаратов, содержащих витамин К, может привести к гипervитаминозу, при котором страдают печень и головной мозг.

Пищевой дневник

Форма на 1 неделю

Полностью дневник можно скачать на сайте клиники доктора Ионовой:
www.welcomediet.ru

Дата начала _____ 20__ г.
Дата окончания _____ 20__ г.
Неделя № _____

Пример заполнения пищевого дневника

Время	Продукт	Количество, г, мл, ч	Количество порций	Где?	Почему?	Оцените чувство голода (0 = нет, 4 = max)	Физическая активность
7.00	Йогурт (обезжиренный)	125 г	1 Мол	дома	голод	0	8.30 Шейпинг
	Хлеб цельнозерновой	1 ломтик	1 Кр				фитнес
	Яблоко	1	1 Фр				
	Чай	200мл					
12.00	Минеральная вода	250мл		В офисе	Жажда		
13.30	Говядина постная	60 г	2 Бел	В ресторане		4	
	Свежая листовая зелень	1 чашка	1 Ов				
	Рис отварной	1 чашка	3 Кр				
	Масло оливковое	1 чл.	1 Ж				
	Апельсин	1	1 Фр				17.00 Бассейн
15.00	Минеральная вода	250мл		В машине	скука	1	бассейн
18.00	Рыба зап. в фольге	60 г	2 Бел	дома	голод	2	
	Овощи отварные	1 чашка	2 Ов				
Всего:	Белковые продукты	-----	4				
	Крахмалистые продукты	-----	4				
	Фрукты	-----	2				
	Овощи	-----	3				
	Молочные продукты	-----	1				
	Жиры	-----	1				
	Жидкость	-----	2000мл				

1 день

Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					

Пищевой дневник							
Время	Продукт	Количество, г, мл, ч	Количество порций	Где?	Почему?	Оцените чувство голода (0 = нет, 4 = max)	Физическая активность
2 день							
Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					

3 день							
Vcero:	Белковые продукты Крахмалистые продукты Фрукты Овощи Молочные продукты Жиры Жидкость	----- ----- ----- ----- ----- ----- -----					

Пищевой дневник							
Время	Продукт	Количество, г, мл, ч	Количество порций	Где?	Почему?	Оцените чувство голода (0 = нет, 4 = max)	Физическая активность
4 день							
Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					
5 день							
Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					

Время	Продукт	Количество, г, мл, ч	Количество порций	Где?	Почему?	Оцените чувство голода (0 = нет, 4 = max)	Физическая активность
6 день							
Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					

7 день							
Всего:	Белковые продукты	-----					
	Крахмалистые продукты	-----					
	Фрукты	-----					
	Овощи	-----					
	Молочные продукты	-----					
	Жиры	-----					
	Жидкость	-----					