

Алла Кузнецова

# Когда худеть опасно



Алла Кузнецова

**Когда худеть опасно**

«Научная книга»

## **Кузнецова А. Е.**

Когда худеть опасно / А. Е. Кузнецова — «Научная книга»,

На протяжении последнего времени в нашей стране, да и по всему миру активно пропагандируется здоровый образ жизни, одним из главных принципов которого является борьба с лишним весом. Действительно, ожирение – это серьезная проблема, но так ли часто встречается это заболевание? Поставить диагноз «ожирение» может только врач, так же как и назначить лечение. Но ежедневно на нас обрушивается масса информации о правильном питании, лжедиетологи рекомендуют следовать их рекомендациям, порой наносящим серьезный ущерб здоровью. Многие при этом не учитывают состояние своего здоровья, особенности организма, устойчивость психики и пр. И результаты порой получаются довольно плачевными... А ведь нельзя забывать и о том, что при многих заболеваниях (таких, как сахарный диабет, заболевания сердца, язвенная болезнь желудка) любые отклонения от рационального лечебного питания категорически запрещены. Думаем, что наша книга поможет вам найти оптимальное решение и сохранить здоровье.

© Кузнецова А. Е.

© Научная книга

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. А НУЖНО ЛИ ВАМ ХУДЕТЬ?	6
Методы определения процента содержания жира в организме	9
Рекомендации специалистов	11
ГЛАВА 2. ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДИЕТЫ НЕ ВО ВРЕД ОРГАНИЗМУ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Алла Евгеньевна Кузнецова**

## **Когда худеть опасно**

### **ВВЕДЕНИЕ**

На протяжении последнего времени в нашей стране, да и по всему миру активно пропагандируется здоровый образ жизни, одним из главных принципов которого является борьба с лишним весом. Если еще 10–15 лет назад его считали косметическим дефектом, то теперь ожирение классифицируют как хроническое заболевание обмена веществ.

В средствах массовой информации периодически публикуются сведения об увеличении числа людей, страдающих этим недугом, перечисляются возможные негативные последствия, грозящие обладателям лишнего веса.

Действительно, ожирение – это серьезная проблема, но так ли часто встречается это заболевание? Ведь для точной диагностики существуют научные разработки, включающие формулы расчета процентного содержания жира в организме, вычисляющие процент отклонения от нормы и пр. Поставить диагноз «ожирение» может только врач, так же как и назначить лечение. А что же происходит на самом деле? Ежедневно на нас обрушивается масса информации о правильном питании, лжедиетологи рекомендуют следовать их рекомендациям, порой наносящим серьезный ущерб здоровью. Буквально с каждым днем растет число диет, способствующих быстрому похудению, при полном умолчании об их возможных последствиях. В то же время СМИ создают идеальный образ современной женщины, соответствующий параметрам манекенщиц и фотомоделей. В результате идея борьбы с лишним весом охватила широкие круги населения, начиная с подростков и заканчивая людьми преклонного возраста. Многие при этом не учитывают состояние своего здоровья, особенности организма, устойчивость психики и пр. И результаты порой получаются довольно плачевными: потерянные после экстремальных диет килограммы возвращаются с лихвой, а состояние здоровья оставляет желать лучшего. Нельзя забывать и о том, что при многих заболеваниях (таких, как сахарный диабет, заболевания сердца, язвенная болезнь желудка) любые отклонения от рационального лечебного питания категорически запрещены. Так же как запрещен отказ от полноценного питания в подростковом возрасте, в период развития и становления организма. К тому же детская психика весьма неустойчива, и любые диеты у подростков могут закончиться анорексией (отказом от пищи).

Думаем, что наша книга поможет вам найти оптимальное решение и сохранить здоровье.

## ГЛАВА 1. А НУЖНО ЛИ ВАМ ХУДЕТЬ?

Большинство женщин независимо от возраста считают, что их вес в той или иной степени превышает норму. При этом стандарты нормы каждая определяет для себя сама, и очень часто, как свидетельствует медицинская статистика, ошибочно, обосновывая их не здравым смыслом и научными разработками, а стремлением соответствовать современному идеалу с определенными параметрами (90–60 – 90). Мотивирует же это желание каждая женщина по-своему.

«Похудею – стану красивее», – думают некоторые. Что ж, эту причину можно считать достаточно веской. Если избавившись от лишних килограммов, женщина станет увереннее в себе, будет считать свою внешность безупречной, то в таком случае, как говорится, цель оправдывает средства. Но если под ценителем красоты подразумевается кто-то другой – муж, подруга, знакомые, то результат вряд ли принесет удовлетворение. К тому же в процессе достижения идеала легко впасть в крайность и забыть о первоначальной цели, бесконечно продолжая доводить свое тело до совершенства. А ведь часто бывает так, что уверенную в себе жизнерадостную толстушку считают красавицей, в то время как стройная женщина, соответствующая всем канонам красоты, но нервно вздрагивающая от мысли о каждом «лишнем» сантиметре своего тела, вызывает лишь чувство жалости.

Если все-таки вы решили сбросить вес только из эстетических соображений, то подумайте о своей мотивации. Представьте, что вы находитесь на необитаемом острове и перед вами встает вопрос, нужно ли худеть. И если для вас единственно возможный ответ – «да», то дерзайте, и у вас обязательно получится.

Еще одним часто встречающимся аргументом обретения стройности является утверждение: «Похудею, и моя жизнь переменится». Ведь многие полагают, что во всех жизненных неурядицах виноват только избыточный вес. Такие люди искренне считают, что обновленная фигура откроет им дверь в новую жизнь. Появятся новые друзья, новые увлечения, любимый человек, поступит предложение перейти на высокооплачиваемую работу. Ориентир на эти перспективы дает силы с энтузиазмом переносить все трудности, связанные с необходимостью некоторых ограничений. Но поскольку больше никаких шагов в направлении «новой жизни» не делается, однажды выясняется, что лишних килограммов уже нет, а в жизни все осталось по-прежнему.

Разочарование бывает настолько велико, что голодание теряет смысл, а вкусная еда становится утешением. Результат предугадать нетрудно. Что же касается поклонников... Конечно, не секрет, что мужчины засматриваются на стройных женщин, но нужны ли вам их мимолетные взгляды. Ведь крепкие отношения могут сложиться только с тем человеком, который вас хорошо знает, т. е. входит в круг ваших друзей, хороших знакомых и т. д. А люди, вас окружающие, будут относиться к вам именно так, как вы сами к себе относитесь. Вы считаете себя «жирной коровой», не привлекающей мужского внимания? Так и будет: если вы не любите себя, то почему это должны делать окружающие? Но убежденность в собственной привлекательности, невзирая на имеющиеся объемы, привлечет к вам новых поклонников.

Самым обоснованным можно считать аргумент, утверждающий, что избавление от лишнего веса поможет решить многие проблемы со здоровьем.

Действительно, существуют различные заболевания, при которых избыточный вес категорически противопоказан. Например, воспалительные изменения в суставах нижних конечностей. При увеличении массы тела на 10 кг нагрузка на них увеличивается на 60 кг. Только похудение приведет к избавлению от болей. Уменьшение избыточного веса необходимо также при сколиозе, гипертонии, атеросклерозе и пр. Сердечно-сосудистая система при ожирении

работает с перегрузкой – отсюда повышенная утомляемость, недостаточность кровообращения.

И в любом случае, прежде чем садиться на диету, следует посетить эндокринолога, особенно это касается женщин, пользующихся гормональными контрацептивами. Если врач не обнаружит отклонений, значит, причиной избыточного веса являются переедание или избышек углеводов. Случается так, что человек ест больше, чем ему требуется, если испытывает мало положительных эмоций, часто попадает в стрессовые ситуации. В таких случаях в организме вырабатывается недостаточное количество серотонина, иначе называемого «гормоном счастья», что многие из нас компенсируют усиленным употреблением в пищу сладостей, в которых, к сожалению, много калорий.

Как же определить, нужно ли вам худеть?

Для определения идеального веса чаще всего используется формула Брока: рост в сантиметрах минус 100, но этот способ вычислений является несколько устаревшим, так как не учитывает ряд факторов.

Существуют и другие, более современные способы определения оптимального веса. Вот одна из них. Рост в сантиметрах умножается на 0,75, из полученного результата вычитается 62,5. Например, ваш рост 170 см:

$$170 \times 0,75 = 127,5;$$

$$127,5 - 62,5 = 65.$$

Очень точную формулу вывел доктор Купер, автор популярных книг для занимающихся оздоровительным спортом.

Для мужчин рост в сантиметрах умножается на 1,57, из полученного результата вычитается 128, новый результат делится на 2,2. Мужчинам с широкой костью (окружность запястья больше 18 см) к последнему результату следует прибавить еще 10 % от полученной цифры.

Например:

$$170 \times 1,57 = 266,9;$$

$$266,9 - 128 = 138,9;$$

$$138,9:2,2 \approx 63;$$

$$10 \% = 6,3;$$

$$63 + 6,3 = 69,3.$$

Для женщин рост в сантиметрах умножается на 1,37, из полученного результата вычитается 108, новый результат делится на 2,2. Женщинам с широкой костью (окружность запястья превышает 14 см) к последнему результату нужно прибавить 5 %.

Например:

$$160 \times 1,37 = 219,2;$$

$$219,2 - 108 = 111,2;$$

$$111,2:2,2 \approx 50,5;$$

$$10 \% = 5;$$

$$50,5 + 5 = 55,5.$$

Существует еще одна довольно точная формула, разработанная Вердонком.

Рост в сантиметрах умножается на 0,75 и из полученного результата вычитается 67,5. Вновь делается поправка на широкую кость (10 % для мужчин и 5 % для женщин).

Например:

$$170 \times 0,75 = 127,5;$$

$$127,5 - 67,5 = 60;$$

$$10 \% = 6;$$

$$5 \% = 3.$$

Ну а теперь давайте поговорим о том, какой вес можно считать излишним. Здесь достаточно превышения оптимальных цифр на 5 – 15 %. Например, для вас идеальный вес тела 70 кг, а реальный – 77 кг. Превышение составляет 10 %, значит, избыточные килограммы есть. О полноте можно говорить тогда, когда ваш вес превышает оптимальный на 15–20 %. Ожирение – от 20 % и выше.

Помимо формул вычисления идеального веса тела, существуют способы определения непосредственно размера жировой прослойки организма.

Для поддержания многих жизненных функций организма некоторое количество жира просто необходимо. Его объем должен составлять 12–15 % от общей массы тела.



## Методы определения процента содержания жира в организме

Чтобы самостоятельно определить долю жира в массе тела, можно подсчитать соотношение объема талии и бедер.

### Как вести подсчет

#### Первый способ

Измерьте обхват талии чуть выше пупка, а обхват бедер – в самом широком месте. (Ноги при этом поставьте врозь, живот расслабьте.)

Разделите окружность талии на окружность бедер. Полученное число не должно превышать 0,8.

#### Второй способ – измерение кожной складки.

Зажмите на уровне плеча, чуть выше подмышечной впадины, большим и указательным пальцами складку кожи. Затем, не разводя пальцы, измерьте линейкой расстояние между пальцами, т. е. толщину складки. Если это расстояние меньше 2,5 см, то у вас все соответствует норме, большая цифра свидетельствует об избыточном отложении жира.

А всем ли надо худеть при высоких значениях индекса массы тела (ИМТ) и повышенном содержании жира? Ведь, кроме этих показателей, есть еще и другие критерии лишнего веса: плохое самочувствие, быстрая утомляемость, слабость, боли в ногах, затруднения при ходьбе и прочих движениях, одышка и т. д. Если при больших показателях различных индексов массы этих симптомов нет, если вы подвижны, активны, а лишний вес не воспринимается вами как обуза, то и не надо с ним бороться. Прислушивайтесь к своим ощущениям – ваш организм сам определит, в каком состоянии ему комфортнее.

Кроме того, нельзя забывать и про генетическую предрасположенность к полноте, ведь у крупных родителей вряд ли родится миниатюрный ребенок.

Нельзя забывать и о том, что существуют и определенные типы фигуры, индивидуальные для каждого человека.

*Астеники* – у таких людей длинные руки и ноги, удлинённые и узкие ступни и ладони, короткое туловище. Запас жира почти отсутствует, мускулатура слабо развита. Они отличаются узкой грудной клеткой, плечами, а мышцы у него обычно длинные и тонкие. Обмен веществ у астеников очень быстрый, поэтому лишний вес не набирается. Как пример такого типа фигуры можно рассматривать манекенщиц.

*Нормостеники* – обладают пропорциональными формами, у людей этого типа широкая грудная клетка, длинное туловище, прочная мышечная структура. К типу нормостеников принадлежат многие спортсмены.

*Гиперстеники* – у таких людей преобладают поперечные размеры тела, мускулатура мягкая, круглое лицо, короткая шея, широкие бедра и большой запас жира. Люди с подобным сложением быстро и легко набирают вес.

Конечно, человека с четко выраженным определенным телосложением встретишь не часто. Поэтому была разработана еще одна система, позволяющая классифицировать тип фигуры.

*А-образная фигура.* Люди такого типа обладают узкими плечами, широким тазом; ноги и ягодицы у них выглядят полноватыми; существует тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым). У людей с А-фигурой низкая скорость обмена веществ и, следовательно, они склонны к полноте.

*Н-образная фигура.* Ее обладатели имеют широкие кости; небольшую грудь; полные ноги. Ширина плеч, талии и таза у них кажется одинаковой; существует тенденция к образованию жировых отложений в области живота и бедер. Скорость обмена веществ – умеренная.

*І-образная фигура.* Характеризуется тонкими костями, сухопаростью, почти полным отсутствием жировых отложений, слабой мускулатурой, быстрым обменом веществ.

*О-образная фигура.* Ей свойственны широкие кости, полные бедра, широкие грудь, таз и плечи, избыток жировых отложений по всему телу, замедленный обмен веществ.

*Т-образная фигура.* В этом случае таз шире плеч. Излишек веса появляется при употреблении большого количества пищи и откладывается в верхней части тела: на спине, руках, шее. Скорость обмена веществ средняя.

*Х-образная фигура.* Костяк средний: ширина плеч сравнима с шириной бедер; талия узкая; жировые отложения образуются на ягодицах и бедрах в случае избыточного питания; средняя скорость обмена веществ.

## Рекомендации специалистов

Повторюсь, существует множество формул для определения оптимального веса. На самом же деле вес – абсолютно индивидуальный показатель, который зависит от многих факторов: конституции, строения скелета и пр. Проще говоря, идеальный вес тот, который позволяет вести активный образ жизни, не испытывать дискомфорта, не болеть.

Быстро потерянные килограммы возвращаются еще быстрее, если вы, пусть даже на время, перестали следить за собой или просто расслабились.

Нормальный ритм похудения для взрослого здорового человека – от 500 до 1000 г в неделю. Быстрое же уменьшение массы ведет к стрессу, который заставляет организм накапливать жир при любой возможности.

Питание должно быть регулярным.

Еда два раза в день при одинаковом по калорийности поступлении питательных веществ скорее приведет к избыточному весу, чем трех-пятиразовая. Очень важно наладить грамотный режим питания. Нельзя пренебрегать завтраком, возможны дополнительные приемы пищи между основными. Это поможет избежать перекусывания пирожками, бутербродами и другими продуктами, ведущими к избыточному жиरोобразованию.

Любая диета включает обязательное поступление в организм не менее 1,5 л жидкости в день. Это поможет избежать запоров, которые достаточно часто возникают в первые дни.

И не стоит контролировать свой вес с точностью до грамма. Достаточно одного взвешивания в неделю. И не забывайте – в «критические дни» в организме накапливается жидкость, что не может не повлиять на вес.

Не ходите в магазин, не перекусив.

Голодный желудок – плохой советчик. Доказано, что в таком случае человек покупает более жирные продукты, да еще и в избыточном количестве. Если вы сыты, приобретения совершаются более разумно.

## ГЛАВА 2. ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДИЕТЫ НЕ ВО ВРЕД ОРГАНИЗМУ

Очень часто встречаются люди, уверенные в том, что проблемы лишнего веса можно решить, подобрав правильную диету. И не учитывают при этом, что любая диета подразумевает отказ от каких-либо продуктов, что может лишить организм необходимых ему жизненно важных питательных веществ, нанести существенный ущерб здоровью. Давайте рассмотрим несколько популярных сейчас диет и подумаем, а стоит ли приносить такие жертвы.

### Голливудская

Эта диета подразумевает снижение калорийности пищи до 600–800 килокалорий в день, в то время как суточная потребность организма – 2500–3000 килокалорий.

Эта диета разрешает съедать в день 2 апельсина, 1 яйцо, 80 граммов постного говяжьего мяса или рыбы, испеченных на решетке без жира, 150 нежирного творога и фруктовый салат из грейпфрутов и ананасов. Из напитков допускается чашка чая или кофе без сахара.

*Плюс:* средняя потеря веса после 7 дней диеты составляет 5 кг.

*Минусы:* после окончания диеты потерянный вес быстро возвращается да еще часто начинает превышать первоначальные цифры. Если соблюдать такую диету более двух раз в год, то это приведет к нарушению обмена веществ, повышенной свертываемости крови, образованию тромбов.

Диета Аткинса, кремлевская диета.

Сущность этих рационов заключается в уменьшении количества поступающих в организм углеводов за счет увеличения белковой части питания. Основным продуктом становится мясо (все его сорта, колбасы, копчености, сало и пр.), количество его не ограничивается. В рацион можно включать яйца, масло, молочные продукты, грибы.

Углеводы в рационе при этом рекомендуется максимально ограничить, т. е. уменьшить количество фруктов, исключить хлеб, каши и крахмалистые овощи, такие как морковь, цветная капуста и т. д.

*Плюс:* отсутствие чувства голода.

*Минусы:* возможны нарушение обмена веществ, развитие почечнокаменной болезни, подагры, ослабление иммунитета в результате уменьшения поступающих с пищей витаминов и минералов, низкое содержание углеводов в питании могут привести к депрессии, подавленности.

*Противопоказания:* почечнокаменная болезнь, заболевания печени и желчевыводящих путей, хроническая почечная или печеночная недостаточность, подагра. При этих заболеваниях диета, подобная системе Аткинса, может серьезно ухудшить состояние здоровья.

### Оптимальное питание

Одна из самых популярных в настоящее время диет, автором которой является польский диетолог Ян Квасьневский.

Исходя из принципов этой диеты, в день можно употреблять 5–8 яиц, мясо, сало, субпродукты, жирное молоко, сметану, творог, сливки. Но полностью исключена растительная пища.

Подразумевается, что организм, почувствовав прилив энергии, сам нормализует свой вес.

*Минусы:* низкоуглеводные диеты с избытком жира и белка и недостаточным количеством углеводов могут нанести огромный вред организму. В процессе обмена веществ жир преобразуется в заменители углеводов, которые опасны для многих органов, особенно для почек, давая на них повышенную нагрузку. Кроме того, большое количество жира при таких диетах повышает содержание холестерина, что может создать предпосылки для возникновения некоторых заболеваний (таких, как атеросклероз, гипертония, подагра и пр.)

### **Суповая диета.**

Блюдом, разрешенным этой диетой, является суп из овощей – капусты, моркови, лука, кабачков, сельдерея. Запрет налагается лишь на картофель. Есть можно только овощной суп, количество съеденного не ограничивается.

*Плюс:* содержание калорий в подобных блюдах очень мало, и сколько их ни ешь, растолстеть вряд ли удастся.

*Минусы:* при таком ограничении рациона организм испытывает недостаток белков, жиров и углеводов, а также необходимых для нормальной жизнедеятельности витаминов, минеральных элементов, что грозит нарушением обмена веществ, авитаминозом, анемией и пр.

Кроме того, в овощном супе много экстрактивных веществ, которые усиливают выделение желудочного сока, разъедающего стенки желудка, результатом чего могут быть гастрит и язвенная болезнь.

### **Пищевые добавки**

Рекламу пищевых добавок, гарантирующих 100 %-ное похудение, можно найти в любом периодическом издании. Но вот насколько они полезны? Временное похудение при употреблении пищевых добавок действительно наступает. Многие из них нужно запивать водой, они разбухают в желудке, давая чувство ложного насыщения, что и заменяет два полноценных приема пищи. При этом добавки быстро выводятся из организма, и человек снова испытывает чувство голода. В Институте питания РАМН, где проводится экспертиза различных биологически активных добавок, сделали вывод, что «от набора трав, входящих в состав различных смесей и порошков ни стать здоровым, ни похудеть нельзя». Пищевые добавки, кроме того, играют роль слабительного. А это чревато дисбактериозом и обезвоживанием организма.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.