



Диетологические ГЛУПОСТИ

НИЗВЕРЖЕНИЕ
МИФОВ



Семен
ЛАВРИНЕНКО
Анастасия
ПОНОМАРЕНКО



Анастасия Пономаренко

**Диетологические глупости:
Низвержение мифов**

«Альпина Диджитал»

2017

Пономаренко А. А.

Диетологические глупости: Низвержение мифов /
А. А. Пономаренко — «Альпина Диджитал», 2017

ISBN 978-5-9614-4804-7

Эта книга – важный и полезный советчик для тех, кто хочет быть стройным и счастливым, а совсем не худым и несчастным. Похудение у многих ассоциируется с лишениями, слезами по сладкому, лютыми нагрузками в спортзале. А ведь похудеть очень легко – всего-то надо слушать себя, знать, как устроен организм, правильно питаться и заниматься спортом в свое удовольствие. А вот все протiwоестественное – безуглеводные диеты, протеиновые заменители еды, голодания – это типичные диетологические глупости, которые обычно приводят к серьезным нарушениям в организме, в том числе и к анорексии, булимии, колитам, гастритам и т. д. Да и похудеть совсем не помогают. Людям, которые написали «Диетологические глупости», можно смело доверить свое здоровье и фигуру. Семен Лавриненко – врач спортивной медицины, научный сотрудник Института питания, а Анастасия Пономаренко – известный психолог, автор книг по медицине и психологии. Они расскажут не только о том, «как не надо», но и о том, что на самом деле поможет вам стать красивыми и здоровыми!

ISBN 978-5-9614-4804-7

© Пономаренко А. А., 2017

© Альпина Диджитал, 2017

Содержание

Введение	6
Глупость № 1	9
1. Пищевые привычки родом из детства	9
1.1. На любые потребности ребенка родители отвечают предложением пищи	10
1.2. Родители всегда заставляли доедать до конца все, что лежит на тарелке	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Анастасия Пономаренко, Семен Лавриненко Диетологические глупости: Низвержение мифов

Редактор *А. Герасименко*
Руководитель проекта *М. Султанова*
Арт-директор *Л. Бенищиа*
Дизайнер *М. Грошева*
Корректоры *И. Астапкина, И. Панкова*
Компьютерная верстка *Б. Руссо*
Дизайн обложки *Л. Бенищиа, А. Попенсков*

© С. Лавриненко, А. Пономаренко, 2017
© ООО «Интеллектуальная Литература», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Введение

Худеть или не худеть? Вот в чем вопрос

В последнее время СМИ впадают в две крайности. Первая крайность заключается в агрессивном навязывании стройности как неотъемлемой части счастливой и успешной жизни. Читая статьи адептов здорового образа жизни, женщина узнает, что иметь несколько лишних килограммов – просто преступление. У тебя слегка округлившийся животик и размеры, чуть превышающие стандартные 90–60–90? Всё, ужас-ужас! Ты не сделаешь карьеру, тебя не возьмут замуж (или бросят), друзья от тебя отвернутся, а соседи не поймут. Изгой практически.

Бедных читательниц накрывает удушливой волной чувство вины, и это не дорога к здоровому образу жизни, а первый шаг к неврозу. И этот шаг практически сделан. Отсюда, от навязанных стереотипов, начинается психоз стройности, который граничит с крайним физическим истощением. Несчастливая женщина с остервенением начинает избавляться не только от лишней жировой ткани, но и от мышечной. Это не делает ее здоровой, так как недостаточность мышечной массы негативно сказывается на иммунитете и на состоянии сердечно-сосудистой системы.

Вторая крайность заключается в том, что ожирение представляется достоинством. СМИ организуют различные флешмобы, где женщины с разной степенью ожирения позируют в купальниках. Все это торжество нездоровья проходит под девизом «а нас любят такими, какие мы есть». Избыточная масса тела тоже не является показателем здоровья. Лишний вес повышает риск болезней суставов, диабета, некоторых видов онкологии и других неприятностей.

Крайности – всегда плохо. Фанатизм никогда не приводит ни к чему хорошему. Как говорил писатель Михаил Веллер¹: «Добрые дела фанатика имеют злые результаты». Так что просто запомните: без фанатизма.

Универсальным маркером веса принято считать такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Достаточно избитая формула, которая отражает соотношение массы тела в килограммах к квадрату роста человека в метрах:

$$\text{ИМТ} = m (\text{кг}) / \text{рост}^2 (\text{м})$$

Однако следует помнить, что данный показатель отражает физическое состояние здоровья и количество лишних килограммов весьма условно. Например, если спортсмен-культурист ростом 1,75 м и весом под 100 кг попробует применить эту расчетную формулу к себе, то показатель ИМТ сообщит ему, что он попал в группу с высоким риском ожирения. Хотя его тело – сплошной мышечный рельеф с минимальным количеством жировой ткани.

А вот история, которая произошла со мной, Семеном Лавриненко.

Ко мне на консультацию пришла юная стройная девушка. В свитере и брючках она выглядела весьма подтянутой и привлекательной. Однако, когда девушка осталась в купальнике, картина резко поменялась. Передо мной стояло изможденное создание с обвисшей серо-ватой кожей и торчащими костями.

Сделав биоимпедансный анализ структуры тела, я обнаружил большой недостаток активной клеточной и мышечной массы, а также большое количество внеклеточной и внутриклеточной жидкости. А это говорило о серьезных нарушениях здоровья.

¹ Веллер М. Приключения майора Звягина. – М.: АСТ, 2005.

Потом девушка рассказала, что в связи с подготовкой к сессии очень долгое время питалась только макаронами и вареной картошкой. Некогда было готовить, да и денег особо не было. Высокий уровень гормонов стресса и юный возраст не позволили лишним килограммам прочно обвить талию и бока. Однако питание с большим количеством углеводов, увы, испортило структуру тела.

Отсюда вывод: важен не столько вес, сколько структура тела. Структура тела определяется с помощью специального прибора – биоимпеданса. Он должен быть практически в любом уважающем себя спортивном клубе. Важный показатель – соотношение мышечной и жировой массы.

Для субъективной оценки собственного состояния в принципе можно ориентироваться на ИМТ. Только нужно помнить, что ИМТ зависит и от возраста, так как соотношение мышечной и жировой массы все-таки меняется, и мы должны это учитывать.

Соотношение возраста и ИМТ представлено в таблице ниже:

Категория	ИМТ до 30 лет	ИМТ до 50 лет
Дефицит массы тела	Менее 18	Менее 19
Норма	18–24,9	19–25,9
Избыточная масса тела	25,0–29,9	26,0–30,9
Ожирение I степени	30,0–34,9	31,0–35,9
Ожирение II степени	35,0–40,0	36,0–41,0
Ожирение III степени	Более 40,0	Более 41,0

И конечно, вы должны понимать простую вещь: если вы не занимаетесь спортом, высокий показатель ИМТ не взялся из ниоткуда. Это звоночек. Если вы весите 100 кг при росте 1,6 м, то, конечно, это не мышечная масса. Это признаки ожирения.

Такой маркер, как окружность талии, тоже учитывается врачами для оценки здоровья. По объему талии можно спрогнозировать риск возникновения инфаркта, инсульта, сахарного диабета и других неприятных сюрпризов. Риск возникновения заболеваний появляется, если объем талии:

- у мужчин – больше 102 см;
- у женщин – больше 88 см.

Отвечая самому себе на вопрос, худеть или не худеть, можно для начала сделать следующее:

1. Вычислить собственный ИМТ;
2. Сделать биоимпедансный анализ структуры тела;
3. Измерить окружность талии.

Это будет субъективный, но достаточно информативный показатель, что делать дальше. И еще о важном:

1. Небольшое увеличение веса с годами – это нормально.
2. Ожирение – это системное заболевание, корни которого уходят в дисбаланс потребляемых и потраченных калорий.

3. После 40 лет нужно посетить хорошего эндокринолога для проверки гормонального статуса организма. С возрастом происходят изменения в соотношении гормонов (например, снижение синтеза тестостерона), что приводит к увеличению жировой массы.

4. Важнее всего не вес, а композиция тела.

5. Правильное питание должно быть безопасным, индивидуальным, постоянным и адекватным вашему образу жизни.

6. Резкая потеря пары килограммов после изнурительной тренировки – это не то, что вы подумали. Это вы только согнали лишнюю воду.

Так что подходите к здоровому образу жизни взвешенно и, самое главное, без фанатизма! Критически относитесь к глянцевым инсинуациям относительно волшебных таблеток для похудения, быстрым и модным диетам и другим диетологическим глупостям, о которых мы подробно расскажем в этой книге.

Глупость № 1

Это все наследственное, мне никогда не похудеть, у нас кость широкая

1. Пищевые привычки родом из детства

Худеть – и никаких гвоздей, вот лозунг мой! Именно с таким настроением большинство бросается в бой с лишним весом. Уж больно радужные картины «красивой себя» встают перед глазами. И духовные скрепы мерещатся за горизонтом, и, как говорила героиня фильма «Девчата», «мужики сами собой в штабеля укладываются».

Будоражит наше воображение эта картинка, не дает уснуть и сладко щекочет душу. Кажется, что это так просто – похудеть. Всего-то нужно... не есть. Да-да, почему-то большинство адептов борьбы с лишним весом считают, что нужно всего лишь снизить калорийность питания. Всего делов-то. Меньше ешь, больше двигаешься. Любой справится. И понеслось: строгие диеты, спорт до изнеможения, отказ от привычного рациона питания. Ну и как следствие – хронический колит, нарушение обмена веществ, высокая раздражительность, потеря работоспособности. И это вместо духовных скреп и мужских штабелей вдоль обочины дорог.

Почему такая несправедливость? Вот же, старалась, во всем себя ограничивала. А вместо желанного результата получила только ухудшение настроения и проблемы со здоровьем. Что было не так?

А все не так. Если вы решили, что похудеть можно с помощью жестких диет и изнуряющих физических нагрузок, то все не так.

Наш организм – это не мешок с отдельными функциями. Это функциональная система. Система! Еще выдающийся советский физиолог П. К. Анохин это убедительно доказал². Недаром же в Москве в его честь улицу назвали. Так вот в системе все взаимосвязано. И внешние, и внутренние сигналы. Система, если хотите, больше напоминает меланжевую нить – все цвета перемешаны, непонятно, когда заканчивается один цвет и начинается другой.

Психическое и физическое в нашем организме переплетено очень тесно. И, решив худеть, невозможно игнорировать свое эмоциональное состояние. Вернее, игнорировать можно, но тогда результат будет прямо противоположный. Вместо стройной прекрасной феи вы получите злобную, сухую, палкообразную зануду. А вам это надо? К такому результату стремились?

Лишние килограммы не выросли за одну ночь. То, что сейчас мягко обволакивает ваши филейные части, есть результат стиля питания. Стиля! А стиль питания есть отражение душевного состояния человека, его эмоциональных потребностей.

Когда ребенок только рождается, его основная жизненно важная функция – прием пищи. Именно удовлетворение чувства голода дает ребенку ощущение любви и безопасности.

Смотрите сами: во время кормления малыш чувствует теплое тело матери, ощущает ее заботу. Таким образом получается, что чувство любви, защищенности и сытости в переживаниях младенца остаются нераздельными.

Ребенок вырастает, а эти понятия продолжают сосуществовать у него в подсознании единой скульптурной группой. И получается совершеннейший парадокс. Человек хочет любви, а идет к пластическому хирургу на липосакцию, чтобы стать стройным. Стройного-то его точно полюбят! Хочет защищенности, а налегает на пирожные с кремом, ибо ему кажется, что, став

² Анохин П. К. Теория функциональных систем. – М.: Наука, 1980.

больше, значительнее, он сможет за себя постоять и не будет никого бояться. Хочется заметить, что все эти процессы происходят бессознательно. Попробуйте сказать любителю сладких тортиков с третьей степенью ожирения что-то там про защищенность. Да он взлетит на реактивной метле высоко вверх и будет метать молнии на вашу голову. Он просто любит их, эти тортики! А вы ничего не понимаете. А то, что толстый – так у них в роду все толстые. Это просто кость широкая, это наследственное.

И тут начинается самое интересное, потому что нет такого медицинского термина, как «широкая кость». Нет термина, который подразумевал бы генетически обусловленную полноту. А широкая кость есть не что иное, как пищевые привычки родом из детства. Определенный стиль питания. Итак, ваша широкая кость или, как правило, ожирение третьей или четвертой степени обусловлено следующими пищевыми привычками.

1.1. На любые потребности ребенка родители отвечают предложением пищи

Знакомая картина, не правда ли? Ребенка что-то беспокоит, или ему страшно, он хочет эмоционального контакта с матерью, а вместо этого получает еду. И психодинамически у него закрепляется: проявление любви, защита от негативных эмоций и поступление калорий тесно связаны. Более того, бесконечное предложение пищи на любые детские потребности задерживает развитие двигательной и познавательной активности.

У таких людей часто наблюдается тесная взаимосвязь с матерью, прямая зависимость от маминого настроения, мнения, эмоционального состояния. Вырастая, такой человек бессознательно ставит знак равенства между любовью и едой. А так как при созависимости всегда есть проблемы с самооценкой, человек компенсирует недостаток любви и уверенности в себе привычным способом – потреблением пищи.

1.2. Родители всегда заставляли доедать до конца все, что лежит на тарелке

Вот это самое настоящее пищевое насилие. Именно отсюда могут расти ноги анорексии и булимии, о чем мы подробно поговорим в главе «Анорексия и булимия... как они есть». Мало того, именно эта родительская установка заставляет ребенка, а потом и взрослого, переедать. Вот уже и не хочется, а надо. Почему надо, кто сказал, что надо? А никто. Наше бессознательное. А уж сознание постарается, объяснит вам, гагарам, почему тарелка должна оставаться чистой. И что люди старались, готовили, если все не съесть, то они могут подумать, что вам не вкусно. И вообще, остался один кусочек, ну не выбрасывать же?

Эти установки имеют, ко всему прочему, исторические корни. Наша страна пережила в XX веке три войны плюс перестройку 1990-х. В то время достаточное количество еды действительно означало биологическое выживание. Стереотип поведения закрепился в нескольких поколениях, наложил отпечаток на отношение к еде даже у тех, кто не сталкивался с войнами и перестройками напрямую.

Однако привычка доедать до конца и принуждать к этому других осталась.

Следует отметить, что у многих людей с разной степенью ожирения наблюдается высокая личностная тревожность, которая является предтечей повышенной чувствительности к стрессовым воздействиям. Люди с лишним весом реагируют на стресс инфантильно, по-детски.

Как такие товарищи утешались в детстве, если у них были неприятности? Как реагировали на отсутствие защищенности? Правильно, едой. И получается замкнутый круг. Чем больше я тревожусь – тем больше налегаю на еду.

Есть еще один психологический механизм защиты, который часто встречается у полных людей – отрицание самой проблемы лишнего веса. Я этого не замечаю, значит, этого и нет. Привет тебе пламенный, Фрейд Зигмунд Яковлевич, за теорию психологических защит.

И тут рождаются эти «замечательные» флешмобы под условным названием: «Я не толстая, это вы ничего не понимаете в красоте». Полные девушки наперебой рассказывают истории, как они потолстели, но их все равно любят близкие люди, и какие они красавицы, и что это очень пикантно – иметь живот беременного бегемотика в 25 лет. Выкладывают свои фото в соцсетях, участвуют в фотосессиях для глянцевого издания с посылом: «Посмотрите, какая я молодец! И как прекрасно иметь третью степень ожирения».

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.