Ю. Лужковская
Карманный
СЧЕТЧИК
калорий
ПИТЕР

Юлия Лужковская

# Карманный счетчик калорий

«Питер»
2010

**Лужковская Ю.**

Карманный счетчик калорий / Ю. Лужковская — «Питер», 2010

Подсчет калорий – самый надежный способ избавиться от лишнего веса, сохранить стройность и здоровье на долгие годы. Не зря ведь говорят: «Мы есть то, что мы едим». И все, что нужно, – это ежедневно подсчитывать количество калорий, белков, жиров и углеводов, содержащихся в пище. Наш карманный справочник облегчит вам эту задачу.

© Лужковская Ю., 2010
© Питер, 2010

# Содержание

Введение 5
ГЛАВА 1 6
ГЛАВА 2 11
Есть или не есть? 11
Красота, не требующая жертв 13
Ловушки на пути к красоте 14
Почему не уходит вес? 16
Ощущения и реальный вес 18
Двигайтесь больше 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

# Юлия Лужковская
# Карманный счетчик калорий

## Введение

Психологические исследования показывают, что среднестатистической женщине, не являющейся моделью, актрисой и т. д., достаточно полистать журнал мод минуты три – и депрессия, чувство стыда и даже вины ей обеспечены.

Еще бы: то, что мы видим в зеркале, как правило, разительно отличается от картинок на обложке. Если двадцать лет назад разница в весе между профессиональной моделью и обычной женщиной составляла всего 8 %, то сегодня – уже 23 %! Неудивительно, что просмотр глянцевого журнала из удовольствия превратился в изощренную пытку.

А любой из нас, вне зависимости от возраста, хочется быть красивой. Что же делать, если сегодня красота измеряется пресловутыми килограммами? Можно, конечно, завидовать моделям Рубенса: у них-то явно лишний вес по современным представлениям, и тем не менее их все равно считают прекрасными. Можно утешать себя тем, что красота Лейлы – в глазах Меджнуна и для каждой женщины найдется тот, кто будет считать ее красивой, несмотря ни на что.

А можно воспользоваться счетчиком калорий.

Это не означает, что следует любыми путями стремиться к модельным параметрам. Далеко не всем подобное по силам, да и здоровье не всегда позволяет. Однако счетчик калорий поможет справиться с излишней полнотой, привести организм в тонус, почувствовать себя не просто молодой и здоровой, но еще и красивой в соответствии с любыми стандартами. Тогда и журналы мод можно будет просматривать с удовольствием и не без пользы для себя.

# ГЛАВА 1
# Полнота или ожирение?

Некоторые считают, что полнота и ожирение – всего лишь два названия одного и того же состояния, но это не так. Полнота – небольшое отклонение от нормального веса, несколько лишних килограммов, не влияющих на здоровье, тогда как ожирение – серьезное нарушение, связанное со сбоем в обмене веществ и негативно отражающееся на работе сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Отличие между полнотой и ожирением примерно такое же, как между болонкой и овчаркой: и та и другая собаки, но разница в размерах гигантская.

Если вы немного полнее, чем следовало бы, нужно обязательно выяснить причины этого. Приведу наиболее вероятные из них.

– У вас сидячая работа, и 9 часов в день вы проводите за столом, не отрываясь от компьютера и бумаг даже во время обеденного перерыва (пару булочек вы приносите с собой, а чай или кофе готовите прямо на рабочем месте).

– Вечером вы в основном смотрите телевизор, наслаждаясь поздним ужином.

– Ваше питание нерегулярно. Вы едите максимум три раза в день, зато от всей души – так, чтобы «заправиться» до следующего приема пищи.

– Вы предпочитаете кошек собакам, поэтому у вас нет необходимости утром и вечером выгуливать своего домашнего любимца.

– Вы общаетесь с друзьями по телефону или Интернету, а в праздники устраиваете пышные застолья.

– Походы в спортзал, фитнес-клуб или бассейн, бег трусцой по утрам, загородные прогулки, дискотеки до утра – все это уже давно не вызывает у вас прежнего энтузиазма. Куда приятнее посмотреть любимый сериал!

– На утреннюю гимнастику у вас катастрофически не хватает времени.

– Даже небольшие стрессы вы «заедаете» чем-нибудь вкусненьким, а при эмоциональных потрясениях способны буквально опустошить холодильник.

– Вы предпочитаете высококалорийные продукты и жить не можете без сладкого, салаты же признаете лишь в качестве корма для животных.

– Вы плохо спите, нередко просыпаетесь среди ночи и для того, чтобы снова заснуть, пьете горячий сладкий чай.

Продолжать можно долго, но если в отношении вас верны хотя бы некоторые утверждения, неудивительно, что вы ежегодно покупаете джинсы на размер больше. А в сторону юбки, которую вы так любили в студенческие времена, что до сих пор не решились выбросить из шкафа, вам даже смотреть боязно: носить ее уже невозможно. Правда, вы можете придумать этому вполне правдоподобное оправдание: фасон вышел из моды, ткань протерлась, и вообще, сколько можно носить одно и то же! Но вы-то сами в это верите?

Пока еще речь идет о полноте, но грань между ней и ожирением тонка и незаметна. Вы ведь не хотите ее переступить?

При ожирении отклонение от нормальной массы тела весьма существенно. Человеческому организму не требуется такое количество жировых клеток, в результате они покрывают жизненно важные органы, которые перестают нормально функционировать. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система.

Как известно, сердечно-сосудистая система призвана снабжать кровью весь организм: каждый орган, каждую клетку. Сердце больных ожирением вынуждено выполнять значительно большую работу, чем сердце людей с нормальным весом. Именно поэтому инфаркт миокарда и гипертония – потенциальные спутники тучных людей.

Но это далеко не все. Жир, откладывающийся в брюшной полости, приводит к повышению внутрибрюшного давления и сдавливанию диафрагмы – из-за этого уменьшается жизненная емкость легких. А ведь нагрузка на организм увеличена, и требуется больше кислорода, чтобы органы могли нормально функционировать. Неудивительно, что ожирение способствует возникновению таких заболеваний, как хронический бронхит и бронхиальная астма. Стоит же избавиться от лишнего веса – и болезней как не бывало.

Ожирение часто сопровождается хроническим гастритом, хроническим холециститом, диабетом (так, согласно статистике 80 % больных диабетом страдают ожирением в той или иной степени).

Нарушения сна, повышенный аппетит, постоянная жажда, различные вегетативные расстройства неизменно сопутствуют ожирению. У мужчин нередко нарушается потенция, а у женщин – менструальный цикл. При ожирении практически всегда нарушается работа эндокринной системы: гипофиза, надпочечников, щитовидной и половых желез.

К проблемам физиологическим добавляются социальные. Полным людям гораздо труднее найти работу и тем более сделать головокружительную карьеру. Выход из дому, поездка в гости – для них целое событие. О походе в клуб, на дискотеку, о выезде на природу можно даже не упоминать. А подбор одежды? Любая полная женщина поделится множеством историй, которые без слез слушать невозможно. Дизайнерская одежда шьется отнюдь не на тех, кто страдает ожирением.

Ожирение нередко приводит к одиночеству, поскольку полный человек чувствует себя чужим на празднике жизни. В конце концов многие замыкаются в себе и впадают в депрессию.

Вы все еще хотите съесть пирожное? Подумайте, не станет ли оно шагом на пути к ожирению.

Итак, сначала давайте выясним, имеется ли у вас избыточный вес. Для этой цели было разработано множество систем и формул, однако современные диетологи предпочитают *таблицу Егорова – Левицкого,* согласно которой нормальный вес мужчин и женщин определяется с учетом их типа телосложения (табл. 1.1).

**ВНИМАНИЕ**

Чтобы узнать свой тип телосложения, следует измерить окружность запястья рабочей руки. Если окружность равна 16–18,5 см, то вы – нормостеник, если менее 16 см – астеник, если более 18,5 см – гиперстеник.

**Таблица 1.1.** Таблица Егорова – Левицкого для определения нормального веса

| Рост, см | Мужчины | | |
|---|---|---|---|
| | Астеники | Нормостеники | Гиперстеники |
| 158 | 51,1–54,7 | 53,8–58,9 | 57,4–64,2 |
| 160 | 52,2–55,8 | 54,9–60,3 | 58,5–65,3 |
| 162 | 53,2–56,9 | 55,9–61,9 | 59,6–66,7 |
| 164 | 54,3–57,9 | 57,0–62,5 | 60,7–68,8 |
| 166 | 55,4–59,2 | 58,1–63,7 | 61,7–69,6 |
| 168 | 56,5–60,6 | 59,2–65,1 | 62,9–71,1 |
| 170 | 57,9–62,0 | 60,7–66,7 | 64,3–72,9 |
| 172 | 59,4–63,4 | 62,1–68,3 | 66,0–74,7 |
| 174 | 60,8–64,9 | 63,5–69,9 | 67,6–76,2 |
| 176 | 62,6–66,4 | 64,9–71,3 | 69,0–77,6 |
| 178 | 63,6–68,2 | 66,5–72,8 | 70,4–79,1 |
| 180 | 65,1–69,6 | 67,8–74,7 | 71,9–80,9 |
| 182 | 66,5–71,0 | 69,2–76,3 | 73,6–82,7 |
| 184 | 67,9–72,5 | 70,7–78,1 | 75,2–84,5 |
| 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 | 75,3–83,5 | 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 |

| Рост, см | Женщины | | |
|---|---|---|---|
| | Астеники | Нормостеники | Гиперстеники |
| 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 | 46,5–50,2 | 48,8–54,3 | 52,4–59,7 |
| 160 | 47,6–51,3 | 49,9–55,3 | 53,5–60,8 |
| 162 | 48,7–52,3 | 51,0–56,8 | 54,6–62,2 |
| 164 | 49,8–53,4 | 52,0–58,2 | 55,9–63,7 |
| 166 | 50,8–54,6 | 53,3–59,8 | 57,3–65,1 |
| 168 | 52,0–56,0 | 54,7–61,5 | 58,8–66,5 |
| 170 | 53,4–57,9 | 56,1–62,9 | 60,2–67,9 |
| 172 | 54,8–58,9 | 57,5–64,3 | 61,6–69,3 |
| 174 | 56,3–60,3 | 59,0–65,8 | 61,3–70,8 |
| 176 | 57,7–61,9 | 60,4–67,2 | 64,5–72,3 |
| 178 | 59,1–63,6 | 61,8–68,6 | 65,9–74,1 |
| 180 | 60,5–65,1 | 63,3–70,1 | 67,3–75,9 |
| 182 | 62,0–66,5 | 64,7–71,5 | 68,8–77,7 |
| 184 | 63,4–67,9 | 66,1–72,7 | 70,2–79,5 |

Западные диетологи часто определяют нормальный вес, исходя из **индекса Кетле,** или **индекса массы тела** (ИМТ). Чтобы его рассчитать, вес человека, выраженный в килограммах, делится на рост в сантиметрах, возведенный в квадрат:

**ИМТ = Вес (кг) / Рост (см)$^2$**.

Так, если при росте 168 см вы весите 68 кг, то ваш ИМТ будет равен: 68 /1,68$^2$ «24,09.

Как расшифровывается полученный результат?

**ИМТ < 17,5.** Вас случайно не сдувает ветром, как тополиный пух? Подобный индекс массы тела свидетельствует о дистрофии. Ни о какой красоте тут и речи не идет. Посмотрите в зеркало: неужели вам нравится суповой набор, который вы видите? Кроме того, истощение опасно для здоровья. Вам срочно нужно поправиться!

**17,5 < ИМТ < 19,1.** Дефицит массы тела. В погоне за красотой вы увлеклись похудением и перешагнули грань. Теперь вас можно охарактеризовать словом «тощая» – хорошего в этом мало. Чтобы вернуть красоту, вам желательно немного набрать вес.

**19,1 < ИМТ < 25,8.** Норма. Вы можете гордиться собой, глядя в зеркало, и не впадать в уныние, рассматривая журналы мод. Вы очаровательны!

**25,8 < ИМТ < 27,3.** Небольшой избыток массы тела. Лишние килограммы не угрожают вашему здоровью, однако если вы желаете носить мини-юбки и тем более мини-бикини, то необходимо слегка похудеть.

**27,3 < ИМТ < 32,3.** Избыток массы тела. Вам срочно нужно худеть! Если вы наберете еще хотя бы пару килограммов, дело закончится ожирением.

**32,3 < ИМТ < 35.** Ожирение. Вам необходимы диета и занятия спортом, причем немедленно! Проконсультируйтесь с врачом: возможно, причиной лишнего веса стало заболевание эндокринной системы. Обязательно пройдите обследование у кардиолога, чтобы выяснить, какими видами спорта вам можно заниматься и какие нагрузки допустимы при вашем состоянии здоровья.

**35 < ИМТ < 40.** Резко выраженное ожирение. Пора в панике мчаться к врачу: у вас серьезные проблемы со здоровьем. Бросьте телевизор, сидячую работу, привычку перекусывать на ночь и займитесь собой!

**40 < ИМТ.** Суперожирение. Сколько стульев вам требуется, чтобы было удобно сидеть?

# ГЛАВА 2
# Начинаем худеть

## Есть или не есть?

Перед вами опять тарелка? А вы уверены, что хотите есть? Возможно, вы едите только потому, что больше нечем заняться. Тогда вам необходимо найти какое-либо симпатичное хобби, которое заставит забыть о еде и займет свободное время.

Как часто вы задаетесь вопросом «Есть или не есть?». Посмотрите вокруг. Мир интересен, разнообразен и прекрасен. Поставьте тарелку в холодильник. Нет, не смотрите, что там есть еще вкусного, гордо повернитесь спиной к белому врагу и отправляйтесь гулять.

Вы решили худеть с понедельника? А почему? Ах, у вас в холодильнике любимое блюдо, и вы обязательно хотите его съесть! К тому же в гороскопе написано, что благоприятное время для начала новой жизни – это именно следующий понедельник? Забудьте об этом. Благоприятное время уже наступило. Прямо сию секунду. Не поддавайтесь зову заветной кастрюльки, не верьте гороскопу. Синдром «начну с завтрашнего дня» будет преследовать вас всю жизнь. Начинайте новую жизнь прямо сейчас, не ждите «следующего понедельника».

Не голодайте. Голодовка завершится поистине гаргантюанским пиршеством, и все усилия пропадут даром. Более того, вес может вернуться с «приятной» добавкой. Есть необходимо. Что? Вы абсолютно уверены, что не любите фрукты? Конфеты выглядят гораздо соблазнительнее? Именно так сказала мышка, которая полезла в мышеловку за симпатичным кусочком сыра. Найдите фрукты, которые вам понравятся. Вкусно поесть любят многие, но ведь и о пользе нельзя забывать. А вот за праздничным столом можете слегка расслабиться. Праздники бывают далеко не каждый день, и почему бы изредка не порадовать себя любимым лакомством?

Даже если ваша воля напоминает железобетонную стену, а в упрямстве вы поспорите с атакующим танком, срывов не избежать (по крайней мере, первые несколько месяцев). Воля может быть железобетонной, но желудок-то нет. И пока организм будет адаптироваться к новой системе питания, желудок периодически будет пытаться «тряхнуть стариной». Совместите приятное с полезным. Проведите «праздник живота» не наедине с холодильником, а на вечеринке, в гостях и т. д. При этом вы не будете выглядеть белой вороной, которая сидит перед пустой тарелкой и тоскливо созерцает многочисленные яства. Вам не придется афишировать свою диету (в некоторых случаях это нежелательно). А порадовав себя вкусненьким, на следующий день вы с новыми силами устремитесь к заветной цели – идеальной фигуре.

Вы хотите, чтобы результат вашего самоотречения (точнее – отречения от еды) стал виден сразу же, поэтому постоянно изводите окружающих вопросом, не похудели ли вы. Я вам сразу скажу: нет, не похудели. А даже если и так, этого пока не видно. Чтобы результат стал заметен, должно пройти время. За один день худеют только с помощью хирурга.

«Везет же людям! Ест сколько влезет и все, что захочет, а фигурка – как у куклы Барби! А я…» – нередко думаете вы. Не жалейте себя! Какая вам разница, кто сколько ест и что именно? Но если избавиться от подобных мыслей не удается, задумайтесь вот о чем: вы едите меньше, а значит, и денег на продукты уходит меньше. Сэкономленные средства вы можете потратить с большей пользой, например посетить косметический салон, фитнес-клуб, купить новую кофточку (последний писк моды!). В то же время у прожорливой худышки деньги уходят не на салоны красоты или наряды, а на еду. И кто кого теперь должен жалеть?

Кстати, о кофточке. Лучше приобретите не кофточку, а платье. В модном магазине. Дорогое. Красивое. На два размера меньше. И если вдруг вам захочется съесть «только одно пирожное, это ведь не страшно!», достаньте платье из шкафа, попытайтесь примерить его – и все встанет на свои места. Уверяю вас: пирожное мгновенно потеряет свою привлекательность.

# Красота, не требующая жертв

Похудеть всегда хочется быстро и с минимальными жертвами. Идя навстречу этому естественному человеческому желанию, зарубежные косметические и фармацевтические компании ежегодно изобретают множество «чудо-препаратов». Кремы, скрабы, таблетки, настои, капсулы – на любой вкус и кошелек. И разумеется, все эти чудеса современной косметологии непременно содержат вытяжки высокогорных трав и изготовлены по древним тибетским и гималайским рецептам. В доказательство приводятся сами тибетцы – стройные, сухопарые и подтянутые. Еще бы, ведь они принимают настои этих трав с младенчества! А вы когда-нибудь видели зайца в очках? Нет? Какой вывод из этого можно сделать? Капуста благотворно влияет на остроту зрения. Да, примерно такое же отношение имеют высокогорные травы к стройности тибетцев.

Справедливости ради замечу, что многие из этих препаратов в самом деле помогают сбросить вес – пока продолжается прием таблеток. Однако рано или поздно все килограммы вернутся, да еще прихватят с собой «друзей» – пару-тройку килограммов, которых у вас прежде не было. Кроме того, большинство таблеток для похудения содержат психотропные вещества (чтобы не хотелось есть) или вещества, вызывающие нарушение обмена веществ (таким образом можно отбить аппетит). Что в итоге? Проблемы со здоровьем.

Подобный эффект также оказывают различные кремы или скрабы для похудения. Как правило, они воздействуют негативно: женщины, постоянно использующие такие средства, «подсаживаются» на них. Производители заинтересованы в том, чтобы покупатели приобретали все новые и новые тюбики и флаконы, поэтому гели, лосьоны, маски оказывают только временный косметический эффект. Стоит отложить заветную баночку на неделю – и сантиметры с целлюлитом тут как тут.

Классический оздоровительный массаж – действенное средство. Но и на солнце есть пятна. Во-первых, массаж не всем показан – существуют ограничения по состоянию здоровья. Перед тем как прибегнуть к этому методу похудения, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Во-вторых, вам потребуется не один сеанс, а гораздо больше. Удовольствие это далеко не дешевое и поэтому не всем доступное. В-третьих, при ожирении или чрезмерной полноте вам понадобится даже не несколько сеансов, а несколько циклов, между которыми нужно устраивать трехмесячные перерывы. И никто не гарантирует, что во время перерыва ушедшие с таким трудом килограммы не вернутся вновь. В-четвертых, к массажу тоже может развиться привыкание: в таких случаях организм отказывается работать самостоятельно, а постоянно требует стимуляции. И в-пятых, жир может адаптироваться к воздействию, то есть весь эффект пропадет.

Помимо массажа, похудению способствуют водные процедуры: плавание в бассейне, контрастные ванны, различные души, гидромассаж и т. д. Они хороши еще и тем, что вода тонизирует, убирает складочки (а ведь при сильном похудении можно стать похожей на шарпея – кожа оказывается размера на два больше, чем нужно). Но здесь справедливо все то, что говорилось о массаже: требуется консультация врача, необходимы паузы (если речь идет о гидромассаже, контрастных ваннах, душах и т. д.; бассейн перерыва не требует).

Собственно говоря, все эти средства, даже самые полезные, служат лишь дополнением к диете. Сами по себе массаж или водные процедуры дают кратковременный эффект. Но комплексное воздействие оказывается весьма эффективным. Правда, с мечтами о быстром и легком похудении придется расстаться. Красота все же требует жертв.

# Ловушки на пути к красоте

## *Ловушка первая, Голодание*

Чего мы хотим добиться при помощи диеты? Чтобы лишний вес ушел и никогда не возвращался. Голодание редко дает такой результат, зато приносит множество сюрпризов: нарушение обмена веществ, нездоровый цвет лица, проблемы с кожей, ломкие ногти, секущиеся волосы и т. д. Малопривлекательная картина.

Более того, при такой системе питания на организм обрушиваются непосильные нагрузки. Голод выходит из-под контроля – и вы поедаете все подряд, лишь бы избавиться от сосущей пустоты внутри. Затем обычно следуют угрызения совести и искусственно вызванная рвота (как альтернатива – промывание желудка с помощью банальной клизмы). В конце концов это входит в привычку: голод – булимия (приступ обжорства) – рвота (клизма). А затем желудок начинает отказываться от еды и приходится обращаться к гастроэнтерологу, который наверняка обнаружит какое-либо заболевание желудочно-кишечного тракта, начиная от гастрита и заканчивая язвой желудка.

Предположим, однако, что вам удастся избежать булимии. В этом случае после возврата к обычному режиму питания, то есть после окончания «голодовки», сброшенные килограммы вернутся.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Интересный эксперимент поставил немецкий диетолог Рудольф Ройман. Сначала он целенаправленно полнел: на протяжении нескольких месяцев ежедневно потреблял на 800 ккал больше, чем обычно. Сперва вес несколько увеличился, а затем стабилизировался. Тогда Ройман воспользовался рекомендациями, которые обычно дают тучным людям: в три раза уменьшил калорийность еды, посидел на воде 10 дней и – похудел! После этого исследователь вернулся к прежней системе питания и буквально через две недели ему понадобился костюм на пару размеров больше. На ум приходит высказывание Михаила Жванецкого: «Диета – период голодовки, предшествующий росту веса».

Аналогичный эксперимент провели американские врачи. 45 добровольцев ежедневно потребляли на 1000 ккал больше, чем привыкли. Среди них оказалось несколько уникумов, чье меню оценивалось в 10 000 ккал. При этом никто значительно не поправился, а некоторые даже сбросили несколько килограммов. Затем испытуемые посидели неделю на жесткой диете, похудели, вернулись к привычному рациону… И тут же начали толстеть!

Почему так происходит? Организм «пугается»: однажды побывав на голодном пайке, наше тело будет стараться запасти жир на случай новых лишений.

Более того, при низкокалорийном рационе многие обменные процессы замедляются. Организм переходит в экономный режим, и пища начинает усваиваться в полтора-два раза эффективнее (фактически повышается коэффициент полезного действия, ведь при уменьшенном «топливном» рационе организм должен выполнять ту же работу, что и при нормальном). Похудев, вы возвращаетесь к обычному режиму питания, а организм по инерции продолжает работать в экономном режиме. Конечно, жир стремительно возвращается.

Таким образом, голодание не решает проблему, разве что на короткий срок. А ваша жизнь превращается в своеобразные качели: нормальное питание – набор веса – «голодная»

диета – похудение – нормальное питание – набор веса – «голодная» диета… И так до бесконечности.

### *Ловушка вторая, Особенности организма*

При изменении режима питания необходимо учитывать свои индивидуальные особенности. Мы все очень разные. Невозможно найти два организма с идентичным строением и обеспечением жизнедеятельности. Рекомендации по изменению режима питания должны быть индивидуальными, и, наверное, лучше всего знает свой организм его владелец. Однако существуют некоторые советы, позволяющие в какой-то мере сориентировать человека, указать ему правильное направление, чтобы он смог достичь максимального результата при похудении.

– Важно помнить, что основной причиной лишнего веса является пища, богатая жирами и легкими углеводами. К ней относятся все продукты, содержащие сахар и крахмал, например сдоба, сладости, некоторые крахмалистые овощи. Злоупотреблять животными жирами тоже не стоит, так как в сочетании с легкими углеводами они перерабатываются организмом в жировую ткань. Однако полностью исключать жирную пищу нельзя, поскольку это может быть весьма опасно для здоровья. Дело в том, что наша подкожная жировая клетчатка – своеобразная кладовая, где хранятся женские половые гормоны (в частности, примерно треть эстрогенов находится именно там). И девочки, которые смертельно боятся набрать лишний вес, могут так и не стать полноценными женщинами.

– С возрастом «эксперименты» с весом нужно проводить как можно осторожнее, поскольку они превращаются в эксперименты с собственным здоровьем. Это также связано с половыми гормонами. После 35 лет яичники уменьшают их выработку и организм начинает расходовать накопленный запас эстрогенов. В процессе избавления от жира появляется опасность потерять гормоны, которые разглаживают морщинки на коже, делают сердечные мышцы и сосуды эластичными, помогая женщине оставаться молодой, красивой и здоровой.

– Что касается углеводов, то они бывают как полезными, так и не очень. Зеленые овощи и фрукты содержат сложные углеводы, которые способствуют поддержанию равномерного уровня сахара в крови, и чувство сытости сохраняется надолго. В результате количество приемов пищи сокращается, а порции уменьшаются. Мука, крахмалистые овощи, сахар содержат легкие углеводы, которые мгновенно повышают уровень сахара в крови, что вызывает кратковременное чувство насыщения. Затем уровень сахара так же стремительно падает, и возникает чувство голода. Приходится вновь подкрепляться, хотя организм все еще переваривает предыдущую порцию. Вот и откладывается лишний жир на руках, бедрах, животе.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Оказывается, любовь к конфетам заложена генетически. Американские генетики обнаружили особый ген, который заставляет обожать конфеты. Как только рецепторы языка «регистрируют» сладкий вкус, запускается цепочка важных биохимических реакций. Возможно, тест на данный ген поможет тучным людям подбирать эффективную диету с учетом этой особенности организма.

# Почему не уходит вес?

Все: и худеющие, и диетологи, и спортсмены, и даже те, кому худеть вовсе не требуется, – считают диету весьма эффективным средством. К этому методу прибегает 85 % людей, стремящихся раз и навсегда избавиться от лишних килограммов. Но что интересно: если сначала весы радуют каждый день, то примерно через месяц жестких ограничений и контроля за питанием вес больше не снижается и остается на одном уровне. Это обусловлено вполне естественными причинами, о которых не помешает знать, если вы твердо намерены похудеть раз и навсегда.

Организм, которому предложили новые условия существования – больше физических нагрузок, меньше калорий, жиров и углеводов, – в какой-то момент начинает паниковать: «Караул! Голод!» А раз голод, нужно принять меры, то есть перейти в экономный режим. При этом основной обмен веществ замедляется: температура тела снижается на десятые доли градуса, человек начинает чуть дольше спать, чуть теплее одеваться, чуть медленнее двигаться. На первый взгляд эти изменения малозаметны или вовсе незаметны, но для организма такая экономия калорий существенна, поэтому вес перестает снижаться.

Такое происходит со всеми. Главное на этом этапе – не бросать начатое. Не стоит думать, что все бесполезно, диета неэффективна и лучше вернуться к прежнему образу жизни. Ничего подобного! Раз вес падал, значит, диета эффективна. Нужно лишь подождать, пока организм привыкнет.

Период адаптации можно ускорить. К примеру, неплохо было бы изменить программу физических тренировок и образ жизни. Перенесите разгрузочный день со вторника на четверг, гуляйте не перед сном, а после ужина, вместо бега трусцой займитесь плаванием И Т. д.

Если же процесс адаптации затягивается, назначьте своему организму «шоковую терапию»: устройте еще один разгрузочный день либо сходите в сауну или баню. В конце концов организм «сообразит», что ни о каком голоде речи нет, новые условия станут нормой – вот тогда-то весы опять начнут радовать.

Часто потеря веса останавливается или существенно замедляется из-за того, что в тканях задерживается слишком много воды. Почему так происходит? Перечислю наиболее распространенные причины.

– Злоупотребление соленой и острой пищей. Поваренная соль в организме присутствует не в чистом виде, а в виде изотонического раствора, примерная концентрация которого 0,9–1 %. Проще говоря, каждый лишний грамм соли, прежде чем покинуть организм, будет удерживать полстакана воды. Съешьте селедочку или сушеную рыбку – и задержится уже около литра воды. Отсюда и берется совершенно ненужный килограмм.

– Употребление спиртных напитков. Дело в том, что алкоголь – это токсин, от которого организм пытается защититься. Наиболее распространенный метод защиты – снизить концентрацию опасного вещества. Как это сделать? Очень просто: разбавить водой. Этим и объясняется жажда, которая мучает нас после бурных вечеринок. А противоядие, то есть вода, задерживается себе в тканях.

– У многих женщин вода особенно интенсивно накапливается во вторую фазу менструального цикла, то есть за одну или две недели до очередных месячных. Иногда колебания веса, связанные с циклом, бывают значительными и достигают 3–5 кг. Интересный момент: результат короткого, например недельного, курса похудения часто зависит от фазы менструального цикла. Если вы сядете на диету сразу после окончания месячных, то потери веса будут весьма существенны. Однако спустя две-три недели вес вернется за счет накопленной воды. Не стоит отчаиваться: продолжайте придерживаться выбранного режима питания – рано или поздно вы достигнете цели.

Как избавиться от лишней жидкости? Быстрое, но недолговременное воздействие оказывают мочегонные и слабительные препараты. Сразу после приема лекарств или биологически активных добавок этой группы лишняя жидкость выводится из организма, и вес быстро снижается. Однако потом, когда действие препаратов проходит, возникает обратный эффект – вода начинает стремительно накапливаться. Дело в том, что эти средства предназначены для выведения ненужной жидкости. Поэтому перед их приемом желательно проконсультироваться с квалифицированным специалистом, иначе обезвоживания не избежать. Применять же мочегонные и слабительные средства, чтобы снизить массу тела, бессмысленно. Они никак не влияют на скорость расщепления жира.

После посещения бани или сауны вес также снижается, поскольку эти процедуры сопровождаются активным потоотделением. Это хорошо, ведь вместе с потом выводятся различные токсины и вредные вещества – организм очищается. Но несмотря на распространенное заблуждение, что в бане или сауне «растапливается жир», ничего подобного не происходит. В конце концов, это не сковорода.

Кстати, точно так же – за счет потоотделения – теряется вес и при жаркой погоде. Но выпейте пару стаканов воды – и стрелка весов переместится на прежнюю позицию.

Содержание воды может уменьшаться вместе с запасами углеводов, которые в организме содержатся в виде гликогена (животного крахмала). Общая масса этих запасов не превышает 100–150 г, а энергетическая ценность гликогена составляет не более 600 ккал. При обычной жизнедеятельности человек расходует эту энергию за четыре-пять часов бодрствования. Однако гликоген в организме существует не в виде сухого вещества, он связан с водой. Чтобы удержать в тканях такое количество гликогена, требуется около полутора литров воды. При соблюдении низкоуглеводной диеты запасы гликогена истощаются в первые же дни, и за счет выведения связанной с гликогеном воды наблюдается быстрое снижение веса (до килограмма в день). Но уже при небольшом расширении рациона запасы гликогена восстанавливаются и человек набирает все сброшенные килограммы. Особенно часто этот механизм срабатывает у людей, применяющих традиционные разгрузочные дни – яблочный или творожный. То же самое происходит при исключении из рациона поваренной соли.

Краткосрочные диеты и разгрузочные дни отнюдь не подходят для нормализации веса. Они годятся для спортсменов, которым к соревнованиям срочно нужно сбросить несколько килограммов, чтобы попасть в нужную весовую категорию. Но если речь идет о стабильном похудении, то необходимо кардинально пересмотреть свой рацион питания.

# Ощущения и реальный вес

Когда речь заходит о весе, не стоит доверять собственным ощущениям. Можно чувствовать себя перышком, да и одежда явно сигнализирует – худеем! – а весы показывают пару неизвестно откуда взявшихся килограммов. Бывает и наоборот: на весах – минус два килограмма, а чувствуешь себя – будто тащишь на спине если не гору, то по крайней мере солидных размеров холм. И причина столь странного поведения весов заключается отнюдь не в их неисправности.

Даже при очень грамотно подобранном режиме похудения уменьшение жировой массы редко превышает килограмм в неделю. Так что, если вы за день сбросили целый килограмм, не следует думать, что весь он приходится на жир. Не стоит также отчаиваться, если за день вы поправились на килограмм: набрать за один день целый килограмм жира практически невозможно.

Нужно учитывать, что в течение суток вес человека колеблется в пределах от одного до трех килограммов. Прием пищи и воды, опорожнение кишечника и мочевого пузыря, даже потеря жидкости при дыхании и потоотделении – все это влияет на вес.

Кроме того, вряд ли вы пользуетесь сверхточными весами. Погрешность большинства бытовых весов может достигать килограмма. При этом результаты взвешивания зависят от вашего положения на платформе весов: попробуйте сместиться чуть в сторону, и вы тут же увидите, что вес либо увеличился, либо уменьшился. Оптимально, если весы обеспечивают точность хотя бы порядка 100 г. Электронные весы предпочтительнее. Не пренебрегайте повторным взвешиванием, обращайте внимание на стабильность результатов, а также на то, зависят ли они от вашего положения на платформе.

Вот несколько советов, которые позволят избежать ненужных разочарований и необоснованных надежд при взвешивании.

– Максимально унифицируйте процедуру взвешивания: взвешивайтесь каждый день в одно и то же время суток, в одной и той же одежде или без одежды. Оптимальный вариант: утром натощак, после туалета.

– Взвешивайтесь на одних и тех же весах.

– Обязательно ведите записи и отслеживайте динамику веса, при этом отмечайте, сколько и чего вы съели за сутки и какие у вас были физические нагрузки.

– Не паникуйте, даже если весы показывают пару лишних килограммов. Если это происходит при строгом соблюдении диеты, достаточных физических нагрузках и т. д., скорее всего, в вашем организме скопился избыток жидкости.

И помните: не так уж важно, сколько вы весили вчера и сколько весите сегодня. Ваша цель – не сиюминутный результат. Их еще будет много: и хороших, и не очень. Но если вы твердо настроены похудеть, если режим питания и тренировок подобран правильно, если вы всегда в хорошем настроении, конечный результат никуда от вас не денется.

# Двигайтесь больше

Любителям диет следует знать: одно лишь ограничение в питании не даст стабильного долговременного эффекта. При всем желании урезать рацион мы обычно потребляем больше калорий, чем необходимо для простого выживания. И если калории не расходовать, то они неизбежно будут накапливаться. Стандартный путь: диета – потеря веса – возврат к нормальному режиму питания – возвращение «блудных» килограммов – диета… и т. д. – ведет не просто к потере удовольствия от жизни (приходится постоянно себя ограничивать, а в периоды нормального питания на горизонте все равно маячит неизбежная диета), но к утрате уверенности в себе (все старания ни к чему не приводят), к неврозам и многочисленным заболеваниям (большинство болезней действительно от нервов).

# 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.