

Алевтина Корзунова

# Кремлевская диета от А до Я



# Алевтина Корзунова

## Кремлевская диета от А до Я

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6561436](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6561436)*

*Кремлевская диета от А до Я / Алевтина Корзунова: Научная книга;*

*Москва; 2013*

### **Аннотация**

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем уха не слышал бы этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно последовать этим советам.

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета, которая заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Кремлевская диета: что это такое	8
Глава 2. Кремлевская диета: мифы и реальность	16
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Алевтина Корзунова

## Кремлевская диета: от А до Я

### Введение

В наше время на диетах сидят практически все, начиная от домохозяек и заканчивая популярными звездами и не менее известными чиновниками и деятелями культуры. Можно сказать, что это в наше время стало чем-то вроде модного веяния. Однако каждый, кто хочет избавиться от лишних килограммов, знает, насколько это мучительно – бороться с постоянным, изнуряющим чувством голода, когда постоянно хочется только одного: есть, есть и еще раз есть! И это является главной проблемой практически всех новомодных диет, когда постоянно урчащий желудок напоминает о своем голодном состоянии и мешает несчастным худеющим нормально работать и элементарно радоваться жизни. Приятного мало, когда приходится отказывать себе, любимым, в пище, если еще и окружающие тебя постоянно пилят и говорят, что хватит тебе худеть, сколько можно себя мучить, лучше съесть кусочек торта и наконец почувствовать себя счастливым, чем ждать, когда же ненавистные килограммы

наконец-то уйдут и наступит вымученное месяцами изнурительной диеты счастье! Во время диеты далеко не все задумываются над тем, как избавляться от лишних килограммов не только эффективно, но и грамотно. Почти никто не задумывается над тем, что резкие перепады веса могут навредить здоровью и, кстати говоря, внешнему виду тоже. Большинству представительниц прекрасного пола важны только показания стрелки весов. На самом деле, если относиться к проблеме похудения серьезно, необходимо выбрать наиболее оптимальную методику для своего организма. В процессе похудения следует помнить о том, что в это время организм переживает стрессовую ситуацию, которую желательно смягчить. С этой целью рекомендуется подобрать такую диету, которая бы не навредила организму, а подходила ему. Помните о том, что неприятные последствия от неудачной диеты могут быть заметны не только вам, но и окружающим.

Очень часто при нарушении баланса витаминов во время соблюдения диеты может появиться авитаминоз, а наиболее распространенные последствия безграмотной диеты – это возникновение всевозможных кожных проблем, начиная от дефектов косметологического характера (покраснения, сухости кожи лица, угрей) и заканчивая кожными заболеваниями грибковой и воспалительной (гнойничковой) природы. Это связано с сильнейшим ослаблением организма от непродуманной диеты. В то же время необходимо предупредить, что практически любая диета влечет за собой неко-

торое ослабление организма. Исключение составляют лишь специально подобранные и индивидуально разработанные диеты, предусматривающие четкое соблюдение баланса витаминов в организме.

На сегодняшний день стали доступными секреты одной особо модной диеты, которую с успехом, но в полной секретности опробовали несколько ключевых министров правительства и некоторые из самых влиятельных людей в государстве. Думаю, убедительным будет пример самого московского мэра Юрия Лужкова, который сам признался в прошлом году, что с помощью этой диеты похудел аж на 15 кг! Звучит убедительно, не правда ли? Вы думаете о том, что вам тоже стоит попробовать? Не сомневайтесь, стоит! Вы спросите, почему? Потому что эта диета действительно работает!

«Кремлевская диета». Пожалуй, на данный момент трудно найти человека, который хоть краем уха не слышал бы этого словосочетания. Секреты диеты раскрыты, и вот всевозможные печатные издания считают обязательным их опубликовать, а люди, страдающие избыточным весом, спешат непременно последовать этим советам.

Несмотря на это, многие ругают этот способ похудения, находя в нем какие-либо недостатки. В частности, задаются вопросом: «Какое здесь возможно похудение, если в рацион этой диеты входит довольно приличное количество жиров?» Это будет только способствовать повышению веса, а не сни-

жению. А алкоголь и диета вообще вещи несовместимые. На первый взгляд это действительно может породить сомнения, тем более когда находишь в рационе и бифштекс, и колбасы, и алкоголь. Но, разобравшись хорошенько в тщательно разработанной системе похудения, захочется поверить в кремлевскую диету без сомнений.

# Глава 1. Кремлевская диета: что это такое

Каких только диет вы ни перепробовали! Ну, или хотя бы слышали о них: французская, голливудская, русская, экзотическая японская. Сначала на самом деле специалисты-диетологи разрабатывали различные национальные диеты, основанные на особенностях, традициях той или иной национальной кухни. Все эти рационы на первый взгляд различны между собой, а при более внимательном рассмотрении становятся похожими, как близнецы: уменьшение сладкого, мясного, исключение белого хлеба, распределение еды на весь день маленькими порциями, запрет есть после 18.00 и т. д. Пожалуй, только японская диета кардинально отличается от всех других. Но и кремлевская основана на совершенно неожиданных продуктах питания.

Сидя на всевозможных диетах, возможно, вы даже просто голодали, доведя свой несчастный организм до изнеможения в полном смысле этого слова. Ваши волосы стали тусклыми, ногти – ломкими, вес убавился максимум на пару килограмм, а потом снова вернулся обратно, да еще и в большем количестве. Грустная картина? Забудьте о ней. Вы начинаете новую жизнь с новой, супермодной и очень-очень эффективной кремлевской диетой.

Ее название обманчиво. Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, называется это чудодейственное средство «Диета американских астронавтов».

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета, которая заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников, к числу которых я отношу и себя тоже.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым смертным, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Это самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться, простите за выражение, ну совершенно идиотской и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить с полной ответственностью за свои слова, что для быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим вином или водочкой. Первая реакция нормального человека на подобное заявление будет одна: повертеть пальцем у виска. А зря! И я смогу вас в этом убедить. Начну с того, что своим крем-

левским «лейблом» эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Как уже говорилось ранее, мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно на этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее полюбили и испробовали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной, в том числе и среди звезд российской эстрады. Сам «батяня комбат», то бишь Николай Расторгуев, сидел на ней. Свою знаменитую кефирную диету на кремлевскую поменяла Лариса Долина.

Когда же эта новомодная диета была запущена в народ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого публиковался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не принесли ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем даже с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это при росте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на крем-

левскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Не остается в стороне и официальная медицина. Так, смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса. Думается, что откликнутся медики и других городов.

А теперь перейдем к главному и ответим на вопрос, в чем суть кремлевской диеты. Прежде всего при разработке рациона вам следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса. На первых порах вам, несомненно, придется почти забыть про овощи, фрукты, соки, содержащие много углеводов. Смиритесь с этой мыслью! Согласитесь, чтобы добиться успеха всегда приходится себе в чем-то отказывать, а в данной ситуации ущемлять себя, любимых, в борьбе с лишним весом. Но согласитесь, игра стоит свеч!

И еще запомните самое главное правило данной диеты: ничего не подслащивать. Ведь даже 1 кусочек сахара поглотит ваш дневной рацион, а сыты вы им не будете. Привыкайте пить чай и кофе без сахара. Тешьте себя мыслью о том, что истинные ценители этих двух замечательных напитков

утверждают, что сахар, даже одна его чайная ложечка, не даст почувствовать и оценить по достоинству вкус хорошего чая или кофе. Так что забудьте про «сладкую смерть», как называют в народе сахар.

Несомненно, вас гложет самый главный вопрос: «А что же тогда можно есть?» Поверьте, многое! Например, мясо, рыбу, сыр, овощи с малым количеством углеводов и другую пищу с «низкой стоимостью», которая вошла в таблицу продуктов с малым количеством «у. е.». В ней каждый продукт оценен в очках или у. е. – условных единицах в зависимости от того, сколько в данном продукте содержится углеводов. Проще говоря, у. е. – это углеводы. Так их обозначили создатели кремлевской диеты. 1 у. е. обозначает 1 г углеводов, из-за чего сама диета относится к низкоуглеводным. Как вам известно, существуют и другие системы подсчета, например по калориям. В кремлевской же диете, как это ни прозвучит странно и парадоксально, ограничений в привычных для нас калориях нет. Однако спешу вас успокоить, кремлевская диета в данном случае не является уникальной и неповторимой. Существуют еще десятки диет, такие как ананасовая, ароматная и даже диета балерин, где калории также не подсчитываются. Главное здесь – конечный результат. Так что какая разница, в чем измеряются главные враги нашей фигуры – в калориях или в у. е.!

Итак, давайте подытожим все вышесказанное. Что в диете по-кремлевски относится к «дешевым» продуктам, что мы

можем есть и пить практически без ограничений?

Во-первых, это мясо, причем любое – все зависит от ваших предпочтений и вкусов. Это может быть свинина, говядина, баранина, колбасные изделия, а также копчености. Но при покупке последних будьте внимательны: смотрите, нет ли в полуфабрикатах углеводовсодержащих наполнителей.

Во-вторых, в ваш дневной рацион вы без сомнений можете включать и мясо птицы. В общем, любые пернатые могут быть поданы к столу и съедены вами без ущерба для фигуры.

В-третьих, вы можете есть яйца, причем в любом виде, начиная с вареных и печеных и заканчивая омлетом. Только ни в коем случае не примешивайте к ним углеводовсодержащие продукты!

В-четвертых, вы можете побаловать себя, любимых, сырами, так как содержание в них углеводов ничтожно мало. Но только не переусердствуйте! Также не забывайте и про грибы.

В-пятых, не следует забывать и про салаты из зелени, свежих овощей, таких как редис, листовой салат, цикорий, китайская капуста, огурцы, редька, сельдерей, фенхель. Не забудьте и про приправы, которые придадут пикантность любому блюду. Можете использовать в пищу розмарин, укроп, базилик, тимьян. Не забудьте и про растительные масла, без которых не обойдется ни один салат. Заправить свой кулинарный шедевр из овощей вы можете смело любым из растительных масел – оливковым, соевым, подсолнечным или

ореховым. Натуральное сливочное масло и рыбий жир тоже можете включить в рацион.

Пить же вы можете чай, кофе (только никакого сахара и пирожных!), воду, травяные настои и кое-что из спиртного (смотрите полный список в таблице «стоимости» алкогольных напитков).

Это список продуктов для новичков. А вот бывалые могут себе позволить разнообразить свое питание более дорогими по очкам продуктами, которые допустимо употреблять в ограниченном количестве. К ним относятся в первую очередь некоторые молочные продукты, а также некоторые овощи (спаржа, капуста, баклажаны, артишоки, помидоры, лук, зеленый горошек) и злаки (их проростки, между прочим, очень полезны, особенно при ограничении потребления овощей и фруктов). Можно себя изредка побаловать относительно сладкими фруктами и ягодами (это алыча, мандарин, апельсины и некоторые ягоды) и несладкими соками и компотами.

К сожалению, есть продукты, о существовании которых вам придется непременно забыть. Смело можете выгружать из холодильника и шкафов следующий набор продуктов: хлеб; все каши (они являются продуктами, самыми богатыми по содержанию углеводов); макароны и вермишель; картофель (как это ни обидно, но, увы, в нем очень много крахмала, а это – углеводы); все сладкое (сахар, конфеты, пирожные, торты), а также сладкие фрукты (бананы, виноград, ин-

жир, груши, ананасы); сладкие напитки, лимонады, молочные коктейли и особенно алкогольные напитки, насыщенные углеводами (это пиво, ликеры и сладкие вина).

У этого феномена есть научное объяснение. Дело в том, что когда резко ограничивается поступление в организм углеводов (а это для нас главный источник энергии), то он начинает активно перерабатывать накопившиеся за годы потребления пирожков и булочек запасы жира. Поэтому-то кремлевская диета относится к разряду низкоуглеводных. По этому принципу составлены модные на Западе диеты американских кардиологов Роберта Аткинса и Артура Агатстона, польского доктора Александра Квасьневского.

Так что не сомневайтесь в действенности и эффективности нашей диеты!

## Глава 2. Кремлевская диета: мифы и реальность

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить». Емкая фраза, в смысл которой следовало бы вдумываться каждому. Некоторые порой начинают верить, что еда в нашей жизни – это некий культ. Несомненно, что пища для нас – это то, что дает нам возможность жить. Это набор всевозможных микро– и макроэлементов, поддерживающих нашу деятельность, дающих нам силы и энергию. Зачастую, не понимая ничего в основах правильного питания, полагаем, что вкусные блюда, да к тому же в больших количествах, – это обязательная норма жизни. Так полагая, мы и представить себе не можем, какой опасности подвергаем свой собственный организм. Прибавьте сюда неактивный образ жизни, и вы совершенно ясно увидите картину, как набирается лишний вес. Возможно, все было бы не так ужасно, если бы мы начинали об этом задумываться как можно раньше. Но, к сожалению, подобная мысль нас настигает, когда мы сталкиваемся либо с больницей, где нам ставят диагноз «язва» или «гастрит», либо чувствуем, что начинаем страдать от лишних килограммов. Тогда мы засыпаем и просыпаемся с вопросом «Как похудеть?». Как правило, ожирение вызвано нарушением режима питания. Врачи ставят этот ди-

агноз, если вес пациентов на 30 % превышает норму, соответствующую их росту, полу и возрасту. Женщины, в принципе, более склонны к полноте, чем мужчины, так как их организм лучше приспособлен к накоплению жира. Ожирение может иметь разрушительные последствия, как для здоровья, так и для полноценной жизни. В книгах при определении этого заболевания вы можете встретить следующую фразу: «...наиболее распространено в развитых странах». Эмоционально ожирение может привести к депрессии и потере самоуважения в силу того, что не позволяет вести нормальный активный образ жизни. На физиологическом же уровне, это выражается в таких симптомах, как одышка, отеки и боли в ногах, наносится вред суставам, что впоследствии грозит остеоартритом.

Люди со значительным избыточным весом больше других подвержены риску приобрести целый «букет» болезней: повышенное кровяное давление, диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта. Многие болезни могут проходить очень тяжело. Если не предпринимать попыток для уменьшения массы тела, то месяц за месяцем все это будет лишь усугубляться. С ожирением врачи также связывают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Говоря о причинах ожирения, можно, конечно, предположить наследственную предрасположенность, но, как правило, человек сам себе «роет могилу ложкой». Переедание и

недостаток физической активности – вот две главные причины ожирения. Если потреблять калорий больше, чем расходуется в повседневной деятельности, то их избыток перейдет в жир. Хотя это не всегда означает, что вы едите гораздо больше других. Но если в рационе присутствуют такие высококалорийные продукты, как пирожные, пироги, различные булочки, печенье, в которых содержится большое количество углеводов, жира, то даже небольшое их употребление обеспечивает организм избыточной энергией. Как следствие, большая вероятность увеличения веса, если только не повысит уровень физической нагрузки, чтобы компенсировать избыточное потребление калорийной и углеводной пищи.

Еще лет 10 назад лишний вес врачи относили больше к дефектам внешности, нежели к серьезному заболеванию. Сейчас же Всемирная организация здравоохранения относит ожирение к числу хронических заболеваний обмена веществ. Есть даже четкое международное определение этого недуга: «Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жира в организме и несущее серьезные осложнения для других органов и систем».

Сегодня 1,7 млрд человек в мире страдают ожирением. По неутешительным медицинским прогнозам к 2025 г. 50 % женщин и 40 % мужчин в мире будут страдать от ожирения. Количество детей с лишним весом в возрасте до 14 лет каж-

дый год увеличивается на 7 %. Врачи считают столь стремительный рост числа людей, страдающих от ожирения, настоящей эпидемией.

В чем же медики видят причины подобного явления? Среди всех полных людей лишь 5 % имеют серьезную генетическую предрасположенность к нему. А как же остальные? В 95 % случаев к ожирению приводят эндокринные расстройства в организме больного, а также нарушения в пищеварительной системе на фоне стрессов, неврозов и депрессии.

На прошедшей недавно медицинской конференции по проблемам женского здоровья и путям их решения врачи пришли к единому мнению о том, что именно нарушение пищевого поведения в подавляющем большинстве случаев приводит к набору избыточного веса. А якобы наследственную полноту целых семей чаще всего вызывает пристрастие к жирной, мучной пище и сладостям и непомерное их потребление. И самое опасное врачи видят в том, что родители передают привычки в еде своим детям, в результате чего и получается замкнутый круг.

Что касается россиян, то среди них только 12 % семей придерживаются рационального питания, и лишь 20 % семей ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты, причем независимо от материального достатка.

Похудеть мечтают 85 % людей, имеющих лишний вес, но все рекомендации лечащих врачей реально выполняют лишь 13 % больных.

Что же мешает некоторым людям лечить ожирение? Можно выделить три основные причины прекращения или неэффективности лечения ожирения.

Во-первых, это так называемая диетическая депрессия, иначе говоря, стресс, который возникает из-за излишне ограничительных, несбалансированных программ похудения, так называемых монодиет. У людей создается ощущение, что их лишают единственной радости, защиты от переживаний, ведь почти для 60 % женщин, имеющих проблемы с весом, еда – главный и порой даже единственный способ обретения душевного равновесия и снятия стресса.

Во-вторых, на определенной стадии похудения организм включается в режим более экономного расхода калорий, в результате чего замедляется снижение веса. Это является нормальным временным состоянием, так как организм постепенно адаптируется к новым условиям питания. В том случае, если программа подобрана правильно, человек может сбросить все лишние килограммы. Главное здесь – ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, о чем забывают большинство людей, страдающих от избыточного веса.

Третья причина состоит в так называемом «йо-йо-эффекте» – рецидиве, когда происходит повторный набор веса. Подобная реакция возникает при быстром, стрессовом для организма сбрасывании веса. Как реакция на стресс у больного усиливается аппетит, из-за чего и набирается еще больший вес.

Поэтому для эффективного снижения и удержания веса в первую очередь необходимы регулярные консультации со специалистами-диетологами и комплекс мер, помогающий сжигать жиры, а не снижать аппетит.

Так что если вы за короткий срок сильно прибавили в весе и никак не можете избавиться от лишних килограммов, то вам срочно необходимо сдать следующие анализы:

- 1) анализ крови (общий и биохимический, липидный профиль);
- 2) анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;
- 3) анализ крови на сахар;
- 4) ЭКГ;
- 5) рентгенографическое исследование гипофиза.

Дальнейшие меры по борьбе с лишним весом должен определить уже врач в зависимости от полученных результатов.

Помните, что лишний вес может обернуться серьезными проблемами со здоровьем, в первую очередь сахарным диабетом II типа. Его так и называют – «диабет тучных», или «диабет полных». Заболевают им обычно в среднем возрасте (около 40 лет и старше). Один из главных факторов риска здесь – излишний вес. Поджелудочная железа инсулин хоть и вырабатывает, но из-за нарушения обмена веществ глюкоза не может полностью усвоиться клеткой и накапливается в крови. Тогда содержание сахара в крови резко увеличивает-

ся, и появляются первые признаки диабета. Есть и неутешительные по этому поводу факты: британские ученые подсчитали, что в среднем полные диабетики живут на 8 – 10 лет меньше, нежели их худые сверстники.

Следующая проблема – варикозное расширение вен, из-за которого в большинстве случаев страдают именно полные люди. Дело в том, что при избыточном весе затрудняется венозный отток, что в 90 % случаев вызывает этот неприятный недуг. Чрезмерная нагрузка на ноги и сгущение крови, вызванное нарушением жирового обмена, в несколько раз увеличивают риск тромбоза глубоких вен. По статистике среди людей, погибших от тромбоэмболии легочной артерии, 60 % страдали ожирением.

В-третьих, ожирение может обернуться болезнями суставов. Когда мы ходим, на опорные суставы ног и позвоночник ложится нагрузка в 4 раза больше массы нашего тела! Соответственно, чем больше человек весит, тем быстрее приходят в негодность амортизационные свойства его суставов, из-за чего происходит разрушение хрящевой ткани (заболевание называется артрозом). Также увеличивается нагрузка на позвоночник, и возрастает риск образования межпозвоночной грыжи.

Проблемы с весом могут обернуться и гипертонией. 90 % людей с лишним весом страдают от повышенного артериального давления, причем 60 % из них сталкиваются с данной проблемой уже в возрасте до 40 лет. Здесь есть над чем по-

думать, ведь 10 кг лишнего веса увеличивают риск инсульта и инфаркта в 6 раз! Уменьшение же массы тела на 5 кг позволяет снизить артериальное давление на 10 мм рт. ст., причем без применения лекарственных средств!

Лишний вес приводит и к половым проблемам. У женщин, имеющих лишний вес более 15 кг, снижается репродуктивная функция, затрудняется течение беременности, увеличивается риск осложнений при родах (со стороны сердца и почек). У полных же мужчин снижается качество спермы, появляются застойные явления в органах малого таза (простате и почках).

Кстати, еще немного статистики: 40 % россиян имеют лишний вес. В большей степени ожирением страдают жители городов. Над этими данными стоит задуматься.

### ***Показания к применению (избавляемся от лишних килограммов, лечим болезни)***

Ежедневно в наш организм поступают с пищей углеводы. Они служат питанием для нашего организма. Самыми известными углеводами при этом считаются, как правило, сахара.

Углеводы представляют собой соединения, которые состоят из углерода, кислорода и водорода. Если зеленые растения сами по себе самостоятельно вырабатывают углеводы, то с человеком и животными происходит немного ина-

че. Они получают углеводы, питаясь растениями, т. е. своего рода берут займы уже готовые продукты углеводного процесса для своей жизнедеятельности.

Углеводы делятся на моносахариды, дисахариды и полисахариды. Молекулы многих моносахаридов состоят из 3–9 углеродных атомов, но чаще этих атомов бывает 5–6, которые соединены вместе.

Три наиболее известными и простыми сахарами с шестичленным углеродным скелетом являются глюкоза, фруктоза и галактоза. Атомы этих трех соединений расположены в молекуле по-разному, этим объясняются различные физические свойства. Например, фруктоза слаще глюкозы, лучше усваивается и эффективнее участвует в энергетических процессах в организме и клетках человека, зато она образует больше холестерина.

Если две молекулы простого углевода свяжутся между собой, то образуется дисахарид. Дисахарид может состоять как из одинаковых молекул, так и из разных. Чтобы произошло усвоение дисахаридов, он предварительно должен распасться на включенные в него моносахариды. Самый известный дисахарид – это столовый сахар, или сахароза, состоящая из молекулы фруктозы и глюкозы. Молоко содержит лактозу, также являющуюся дисахаридом, состоящим из глюкозы и галактозы.

Полисахариды представляют собой огромные молекулы, состоящие порой из более 10 тыс. моносахаридов. Наиболее

распространены полимерные соединения глюкозы. Целлюлоза – это полисахаридное соединение, имеющее вид ожерелья и состоящее из звеньев глюкозы. Целлюлоза придает прочность стволам, корням растений. Крахмал, тоже не являясь исключением, представляет собой очень важное соединение, которое содержится в корнях и семенах растений, клубнях и стеблях. Крахмал также состоит из звеньев глюкозы, но соединены эти звенья несколько иначе, чем в целлюлозе. Молекулярная структура очень влияет на физические свойства. Например, крахмал может образовывать гели, а в твердом состоянии он очень хрупок и рассычат. Относительно гликогена можно отметить тот факт, что это полисахаридное соединение молекулярных звеньев глюкозы. Он служит своеобразным пищевым складом для организма, накапливаясь в печени и мышцах.

Полисахариды, попадая в организм, расщепляются до моносахаридов, их образующих, а потом участвуют в энергетическом обмене. Каждое вещество расщепляется своим ферментом. Например, крахмал уже в ротовой полости подвергается воздействию амилазы слюны. Окончательно крахмал расщепляется уже в желудке под воздействием желудочной амилазы, которую вырабатывает поджелудочная железа. Гликоген разрушается фосфорной кислотой.

Углеводы служат своеобразным топливом для организма. Но при этом в них содержится в 2,5 раза меньше энергии, чем в жирах. У углеводов есть преимущества перед белками

и жирами – они универсальны. В организме происходит гликолиз. Это расщепление сахаров, которое возможно только при достаточно окисленных соединениях. Тут и проявляется универсальность углеводов, которые в своей молекуле уже содержат кислород, который и является, как известно, естественным природным окислителем. Гликолиз также надежен еще и тем, что в нем участвуют только шестичленные моносахариды. Все остальные углеводы предварительно превращаются в один из них.

Жиры так же важны для организма, как и углеводы. Это один из трех китов жизни. Их молекула состоит из атома углерода и атома водорода. Этим они могут напомнить углеводороды нефти, но тем не менее всегда содержат немного кислорода. Молекула жира условно делится на головку и хвосты. Головка образуется молекулой глицерина. Такое строение отвечает за гидрофобные свойства жира, т. е. опять же строение объясняет физические свойства. Глицериновая головка молекулы легко растворяется в воде, а хвосты отталкивают воду. Поэтому при соприкосновении с водой жир расплывается по поверхности или скатывается в маленькие шарики, так хвосты меньше соприкасаются с водой. Это свойство не раз спасало жизнь морякам во времена парусного мореплавания. В бурю моряки выливали китовый жир за борт, что ненадолго успокаивало стихию, а за это время корабль успевал спрятаться в тихой бухте.

Для организма жиры – хорошее топливо. Получая жиры с

пищей, мы приобретаем треть необходимой энергии. Жиры отдают часть молекул на построение других химических соединений и компонентов, которые также необходимы организму, т. е. жиры участвуют в обмене веществ. Жиры в организме работают как бы автономно, не образуя более сложных комплексов с другими веществами.

И, наконец, перейдем к самому главному – белкам. Это то, на чем держится кремлевская диета. Белки состоят из аминокислот. Аминокислоты представляют собой органические соединения, которые состоят из карбоксильной и аминной групп, что дает им способность проявлять как кислотные, так и основные свойства. Для природы важны только два десятка аминокислот, из которых строится молекула белка: аланин, валин, лейцин, изолейцин, пролин, фенилаланин, триптофан, глицин, аспарагиновая кислота, глютаминовая кислота, аспарагин, глютамин, серин, треонин, тирозин, метионин, цистеин, гистидин, лизин, аргинин. Аминная и кислотная группы в молекуле аминокислот прикрепляются к одному и тому же атому углерода. Поэтому-то аминокислоты и могут совмещать в себе свойства как оснований, так и кислот, их молекулы соединяются с образованием пептидной связи. И у новой возникшей молекулы с одной стороны остается аминная группа, а с другой стороны – группа карбоксильная. Пользуясь таким строением, молекула способна разрастаться, образуя полимер. Он может называться пептидом, если образован немногими аминокислотами. Бел-

ком пептид может стать, только соединив в себе десятки, сотни и даже тысячи маленьких «кирпичиков».

Организм на 10–15 % состоит из белков. У белков в организме очень много функций. Они участвуют в строительстве тела. Фибриллярные белки составляют каркас организма и его внутренних органов. Это заслуга кератина, который входит в состав ногтей, мышц, волос.

# 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.