



Теория похудения, основанная на низкокалорийной диете, останется, бесспорно, самым большим научным заблуждением двадцатого века. Это обман, упрощенная и опасная гипотеза, не имеющая под собой реальной научной основы. Однако она более полувека влияет на наше отношение к питанию. Понаблюдайте за людьми, которые вас окружают, и вы убедитесь, что чем полнее человек, тем с большим пылом он ведет учет поглощаемым калориям.

С самого начала этого столетия фундаментом любой диеты, за редким исключением, была теория о калориях. И очень напрасно! К серьезным и продолжительным результатам эта теория ни разу не привела. Более того, нередко она имела тяжелые, а порой даже катастрофические последствия.

В конце этой главы я вернусь к общественно-культурному феномену борьбы с пищевыми калориями. В этой связи мы все, можно сказать без преувеличения, оказались жертвами массовой психологической обработки.

### МИФ О КАЛОРИЯХ

В 1930 г. два американских врача из Мичиганского университета — Ньюборг и Джонстон — в одной из своих публикаций выдвинули идею, что «ожирение — это скорее результат потребления богатых калориями продуктов, нежели нарушение обмена веществ».

Сроки исследований по энергетическому равновесию организма были у них ограничены, они не смогли провести достаточно длительного наблюдения, и в результате серьезного научного труда не получилось. Несмотря на это, как

только их работа вышла в свет, ее сразу приняли как неоспоримую научную догму, а позже ей следовали как святой истине.

Несколько лет спустя оба исследователя, смущенные шумихой, поднятой вокруг их открытия, попытались сделать серьезные оговорки к выводам, предложенным ими ранее. Но эти оговорки остались незамеченными. Их теория была внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран мира и даже сегодня продолжает занимать там ведущее место.

### **Теория о калориях**

Человеческому телу нужна энергия. Прежде всего, чтобы поддерживать температуру на уровне 36,6 °С. Это основное требование. Но как только человек начинает двигаться: встает, поворачивается, говорит и т. д., появляется дополнительная потребность в энергии. А чтобы есть, переваривать пищу, выполнять жизненно необходимые функции, требуется еще больше энергии. Потребности в энергии меняются в зависимости от возраста, пола и профессиональной деятельности человека.

### **Теория о калориях заключается в следующем**

Если энергетические потребности человека составляют 2500 килокалорий (ккал) в день, а он потребляет вместе с пищей только 2000, то, чтобы покрыть дефицит в 500 ккал, человеческий организм позаимствует это количество у отложившегося про запас жира, вследствие этого произойдет потеря веса. И другая ситуация. Если человек каждый день потребляет 3500 ккал вместо необходимых ему 2500, то в данном случае излишек в 1000 ккал автоматически отложится в виде резервного жира. В этой теории, в обоих примерах, не учитываются потери энергии. Это чистая математика. И формула подсчета основана на теории Лавуазье о законах термодинамики.

В этой связи можно задать вопрос: а как же удавалось выживать заключенным в концентрационных лагерях, получавшим от 700 до 800 ккал в день? Если эта теория верна, то, со-

гласно ей, они должны были бы умереть, использовав все свои резервы отложенного жира, то есть спустя несколько месяцев. Точно так же можно спросить себя, почему некоторые любители поесть, которые поглощают ежедневно от 4000 до 5000 ккал, не страдают ожирением — более того, среди них много сухощавых. Опять же, согласно данной теории, эти обжоры через несколько лет должны были бы набрать вес в 400—500 кг. А как объяснить, что некоторые люди, снизив количество потребляемой пищи, а вместе с ней и калорий, продолжают набирать килограммы? Есть и такие, что набирают вес, буквально умирая от голода.

#### **Объяснение**

Первый вопрос: почему при сокращении потребления калорий не происходит потери веса?

На самом деле потеря веса происходит, но явление это одностороннее. Именно этого не учли американские врачи, о которых я упоминал выше, — их наблюдения охватывали слишком короткий период времени.

Феномен же заключается в следующем.

Допустим, что при каждодневной потребности в 2500 ккал человек в течение длительного времени потребляет именно такое количество калорий. Если внезапно это число уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервного жира, и, соответственно, происходит потеря массы.

С другой стороны, если поступление калорий установилось на уровне 2000 после ранее поступавших 2500, то организм под действием инстинкта выживания быстро приспособится именно к такому уровню калорий. И тогда потеря веса прекратится. Но организм очень умный. Инстинкт выживания побудит его к еще большей осторожности, и эта осторожность будет направлена на создание резервов. Если ему продолжают давать только 2000 ккал, — ну что ж, хорошо! Он снизит свои энергетические потребности до 1700 ккал, например, а разницу в 300 ккал отложит про запас. И здесь происходит парадоксальная вещь: хотя человек меньше ест (и его

## Я ХУДЕЮ!

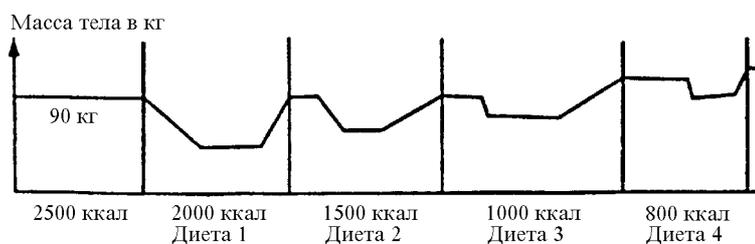
организм, соответственно, получает меньше калорий), он начинает потихоньку поправляться.

В данном случае инстинкт выживания человеческого организма мало чем отличается от инстинкта, например, собаки, которая закапывает несъеденные кости, умирая в это время от голода. Закапывая пищу, она создает для себя резервы, хотя и остается голодной, — таков заложенный в ней инстинкт. То же происходит и с жертвами пресловутой теории калорийного равновесия.

При изучении процесса ожирения у людей, имеющих более 15—20 кг избыточного веса, было обнаружено, что в большинстве случаев значительная его часть набиралась в результате многолетнего и последовательного соблюдения низкокалорийных диет.

График, приведенный ниже, наглядно показывает, как нестабильно похудание, достигнутое путем уменьшения потребления калорий: за некоторым снижением следует восстановление и даже превышение первоначального веса.

### Голгофа голодающих, или мученичество страдающих ожирением



Вы, наверное, встречали людей с ожирением, умирающих от голода. Особенно часто это происходит с женщинами. Кабинеты психиатров осаждают женщины с нервной депрессией, причиной которой является применение бескалорийной диеты. Став последователями этой теории, они тут же попадают в рабство, прекрасно понимая, что любая остановка на этом пути повлечет за собой возвращение к прежнему весу, а порой и еще большему.

Некоторые диетологи даже организуют публичные терапевтические сеансы, во время которых страдающий от ожирения выходит на сцену и публично рассказывает о потерянных килограммах под аплодисменты, а иногда и свист сидящих в зале. Эта психологическая жестокость напоминает Средневековье. На самом деле предлагать диету, состоящую из 1500 ккал, не интересуясь содержанием этой диеты, очень легкомысленно. Впрочем, питание — это та область, которой мало занимается традиционная медицина. Но я заметил, что среди двадцати врачей, с которыми мне приходилось работать, все без исключения интересовались этой проблемой, проводили научные исследования и эксперименты, потому что большинство из них имели избыточный вес.

Теория о калориях настолько прочно укоренилась в сознании людей, что в ресторане, кафе, буфете или в столовой вы увидите: против каждого продукта стоит цифра, указывающая количество калорий.

Можно задать вопрос: почему бескалорийная диета на протяжении десятилетий сохраняет свою притягательность для большинства западных граждан?

На этот вопрос есть два ответа.

Во-первых, бескалорийная диета дает определенные результаты. Ограничение в еде, на котором эта теория основана, ведет к похуданию, хотя результат, как мы уже видели, эфемерный. Все возвращается на круги своя. А иногда человек даже прибавляет в весе.

Во-вторых, теория «низких калорий» имеет экономический смысл. Ее эксплуатация создала огромный рынок, уже есть определенное лобби, благодаря которому некоторые отрасли пищевой промышленности, поощряемые дипломированными диетологами, получают огромные прибыли.

Сельскохозяйственная промышленность (производство продуктов питания) достигла сегодня больших успехов. В некоторых странах, как и во Франции, она является одной из ведущих и наиболее процветающих отраслей. Если вы посетите выставку пищевой промышленности, подобную огромной ежегодной выставке вблизи аэропорта Ш. де Голля во

Франции, вы поймете, что перспективы развития этого бизнеса рассчитаны на низкокалорийную диету.

Все исследования рынка проводятся в этом направлении. Поэтому все новые продукты, поступающие на рынок, будут произведены исходя из этой же точки зрения. Сети отелей также подхватили вирус низкокалорийной диеты. Многие из них включили низкокалорийную еду в меню своих ресторанов. Другие организовали отдельные залы, где вместо метрдотеля ответственным лицом является диетолог.

### ОБМАНЧИВЫЕ БЕЛКОВЫЕ УПАКОВКИ

Среди подходов к низкокалорийной диете особо следует отметить ОНКД (очень низкокалорийная диета), которая основана на белках, упакованных в плитки.

Эта белковая диета, которая теоретически не должна применяться при случаях ожирения, когда индекс массы тела — ВМІ — более 30 (см. Приложение I), до сих пор, к сожалению, прописывается некоторыми практикующими докторами. Она используется женщинами вместе с лекарствами, которые они назначают себе сами, без всякого надлежащего медицинского наблюдения.

#### На чем основана белковая диета?

Белковая диета основана на использовании для нормального питания в течение 20—30 дней от 55 до 75 г белкового порошка, который должен быть разведен, или предварительно подготовленной жидкости. Эти белки дают около 500 ккал (а иногда и меньше) в день.

Белки дополняются витаминами и минеральными веществами, а также большим количеством воды (по крайней мере, 2 л в день).

Белковое питание предотвращает истощение мышечной ткани, поскольку оно не содержит углеводов, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемия) и выделение инсулина. Нехватка последнего способствует образованию соединений ацетона, которые уменьшают аппетит в течение 48 часов и погружают человека в состояние легкой эйфории.

Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира. Когда его запасы расщепляются (это явление называется липолизом), объект теряет вес.

#### **Недостатки белковой диеты**

Научные исследования показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых 19 дней и что с 20-го дня их уровень начинает стабилизироваться.

Приблизительно 25% потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир. Однако при ожирении количество нежировой ткани тоже увеличивается.

Потеря солей приводит к дополнительной потере воды, и вес уменьшается. В этот период может произойти опасное снижение давления крови, и нужно принять меры для его предотвращения.

Когда использование диеты прекращается, поступление крахмала в организм должно происходить очень медленно. Крахмал, если он поглощается в больших количествах, из-за значительного удержания воды вызывает отеки.

К побочным эффектам ОНКД относятся:

- увеличение содержания мочевых кислот (от 10 до 20% случаев);
- снижение давления крови (от 8 до 10%);
- потеря волос (до 9%);
- запоры (от 8 до 10%);
- усталость (8%);
- ломкость ногтей (8%);
- сухость кожи (8%);
- непереносимость холода (8%);
- судороги в мышцах (7%);
- менструальные проблемы (6%);
- депрессия (5%);
- головные боли (3%).

Повышение уровня мочевых кислот продолжается в течение трех недель. Для снижения риска (появление тромбов или развитие нефрита, связанного с формированием камней в мочевом пузыре) очень важно употреблять как можно больше воды. Запоры являются нормальным явлением, поскольку

ку нет поступления пищи в твердом виде. Их можно устранить с помощью салата, заправленного лимонным соком.

Наиболее драматическим осложнением ОНКД, которое иногда встречается, является внезапная смерть.

Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и лекарств США сообщено о 17 случаях смерти, связанных с использованием низкокалорийной диеты.

Это случилось с женщинами, которые не имели в прошлом проблем с сердцем, но чья смерть произошла от инфаркта или необратимой остановки сердца. В 13 случаях употребляемые белки были очень плохого качества. В них было низкое содержание аминокислоты триптофана и не было необходимых добавок калия.

В 4 случаях причины смерти не были установлены. Однако умершие находились на диете от четырех до шести месяцев, в то время как белковая диета должна применяться не более четырех недель. Мы ужасаемся, когда узнаем, что эти «препараты» свободно продаются фармацевтами. Они могут быть рекомендованы только пациентам, имеющим индекс массы тела — ВМІ — более 30 и прошедшим полную проверку деятельности почек и сердечно-сосудистой системы. Нельзя возобновлять эту диету ранее чем через три месяца.

Из этого следует, что такие диеты должны практиковаться в стационаре под контролем компетентной медицинской команды и под строгим наблюдением кардиологов. Люди, страдающие ожирением, под воздействием мифических результатов и рекламы подвергаются искушению продолжить лечение более двух месяцев.

Те, кто решил применять этот вид диеты в течение 80 дней, должны осознавать, что в первую неделю они провоцируют истощение мышц и потерю воды. Снижения объема жировой ткани не происходит, и именно поэтому они не худеют!

Все драконовские меры не гарантируют потери веса. Как показали исследования, выполненные Ван Голом, из 400 слу- чаев успех был достигнут:

- у 38% пациентов через шесть месяцев;
- у 31% пациентов после одного года;
- у 14% пациентов после двух лет.

Исследование, выполненное в Пенсильванском университете США, показало, что только в 2% случаев успех наблюдался на протяжении пяти лет.

Профессор Апфельбаум, который был ярким сторонником белковой диеты более 25 лет, имел смелость на международной конференции по проблемам ожирения, состоявшейся в Анвере в 1993 г., признать ее бесполезность. В результате этой диеты «в течение последующих лет все пациенты приобрели потерянные килограммы».

Очень плохо, что этот метод лечения, несмотря на его опасность (если лечение проводится без медицинского контроля), является доступным населению. Конечно, был создан доходный рынок для фармацевтических и химических компаний. То, что белковая диета может быть куплена непосредственно (или заказана по почте) по рецепту врача (а врачи получают проценты от проданного количества), еще раз доказывает, что любая прибыль — это хорошая прибыль.

В принципе, такой подход к похуданию порочен. Он создает искусственно четыре недели «благополучного» периода в «питании» и обходит реальные проблемы. Пациент (обычно женщина) не обладает необходимым терпением в процессе похудения. Для изменения привычек питания пациент нуждается в поддержке и наблюдении.

Серьезный шаг, который может привести к значительной потере веса, связан с покупкой продуктов питания на рынке, в магазине или супермаркете, но не у фармацевтов.

### **«РАЗДРАЖАЮЩИЕ» ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ**

В наши дни витрины и полки аптек завалены пакетами с порошками ванилина и шоколада, которые используются как завтрак или обед и обещают сделать вас худыми. Вечером вам разрешается получить «нормальный» ужин.

Химический состав пищевых добавок различен и всегда несбалансирован. В некоторых из них недостает белков, другие содержат слишком много углеводов. Далее мы поймем, почему их использование еще более нежелательно.

## Я ХУДЕЮ!

---

Процессы, которые приводят к утолению голода, можно разделить на жевательные и приводящие к чувству удовлетворения (полный желудок). Если вы пьете жидкость, то вы не жуете и не чувствуете, что вы съели достаточно, и это легко объяснимо, поскольку «она не сохраняется в теле человека». В результате через несколько часов вы голодны и еще больше хотите подкрепиться.

Если заменители пищи принимаются утром и во время обеда (когда вероятность поправиться меньше), то у вас возникает желание плотно поужинать. Какая неудача! Это как раз то время, когда организм наиболее способен восстановить истраченные запасы, тем более что в течение дня вы псевдопитались. Таким образом вы снова возвращаетесь к теории калорийности.

Заметим, что люди, страдающие ожирением, и те из них, чья масса тела немного превышает норму, совершают большую психологическую ошибку, используя заменители пищи. Они подсознательно формируют отвращение к еде как к источнику всех бед.

Мы придерживаемся совершенно противоположного мнения. Страдающие ожирением должны прежде всего прийти к осознанию, что нужно есть. Они должны не отказываться от продуктов питания, а научиться делать правильный выбор.

### ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО

«Чудодейственная таблетка», благодаря которой вы обретете стройность, — одно из наших мечтаний. Однако прежде чем быть допущенной к использованию, эта таблетка должна соответствовать ряду медицинских и моральных критериев:

- ее эффективность должна быть доказана надежными и воспроизводимыми экспериментами;
- ее использование не должно иметь нежелательных побочных эффектов;
- она должна быть нетоксичной, даже при использовании в течение длительного периода.

Несомненно, что эта таблетка, которая кажется голубой мечтой, в ближайшем будущем не появится, поскольку нигде на рынке нет продукта, близко сравнимого с идеалом!

Однако мы должны знать о лекарствах, дающих надежду на похудание, которые были описаны в прошлом и которые, к сожалению, все еще доступны на рынке.

### **Мочегонные средства**

Под похуданием подразумевается потеря определенного количества жировой ткани. Известно, что мочеиспускание сопровождается потерей воды. Поэтому принуждать организм обильно мочиться не соответствует задаче.

Необходимо также отметить, что с водой из организма выводятся минеральные соли (натриевые, калиевые). Это приводит скорее к плохому, чем к хорошему: к появлению сухости кожи, усталости, судорогам в мышцах и головокружениям. К этим явлениям может добавиться снижение давления крови, приводящее к обморокам. Когда лечение прекращается, организм, подобно губке, длительное время находившейся под давлением, набирает воду вместе с солями значительно быстрее и получает в качестве «премии» риск развития отеков, от которых трудно избавиться.

Врачи не хотят честно признаться пациенту, что выписывают мочегонные лекарства (которые так же бесполезны, как и опасны), обычно применяемые для лечения широко известных заболеваний. Поэтому врачи скрывают истинное название лекарства под химическими терминами, которые не известны пациентам, или тихонько включают его в псевдогомеопатические средства.

К этой же категории относятся лекарства растительного происхождения. Они должны прописываться с осторожностью, поскольку рекомендуются в качестве «очистки» и оказывают более или менее выраженное мочегонное действие. Среди них мы можем назвать медуницу, одуванчик, артишок, рябину, черенки вишни. Их мочегонный эффект может быть небольшим и сопровождаться незначительной потерей калия, однако они вызывают потерю воды.

## Я ХУДЕЮ!

---

Минеральные воды, представленные в качестве дополнительного средства, не играют никакой роли в процессе похудения и являются неким украшением на рынке сбыта средств для снижения массы тела. Конечно, необходимо употреблять достаточное количество жидкости, но, как мы уже отмечали, это может оказывать небольшой мочегонный эффект. Даже если питье помогает эффективно избавиться от отходов белкового обмена (мочи, мочевой кислоты), это не всегда приводит к избавлению от жира!

### **Слабительные**

Некоторые из нас уверены, что можно похудеть, просто освободившись от кала! Им следует знать, что они рискуют повредить прямую кишку, используя раздражающие слабительные или создавая дефицит калия, поскольку развивающийся понос является результатом неразумного использования «очищающих» средств. Эти люди испытывают фобию (страх «отравления» или постоянное беспокойство об очистке.

### **Экстракты щитовидной железы**

Недостаточность щитовидной железы только случайно может явиться причиной полноты. Прописывать экстракты щитовидной железы пациенту, щитовидная железа которого работает нормально, не только бесполезно, но и опасно, поскольку это может привести к тяжелым осложнениям. Необходимо помнить, что эти медикаменты снижают объем мышечной ткани, а не жира. Это приводит к опасности нарушения сердечного ритма. Экстракты щитовидной железы часто вызывают такие побочные эффекты, как бессонница, возбуждение, тахикардия, нарушения сердечного ритма, дрожание, нервозность и др.

Однако самым серьезным осложнением является внезапное снижение давления крови при стенокардии, которая могла остаться незамеченной при медицинском обследовании. И снова эти лекарства-отравители спрятаны в комплексе соединений и замаскированы под сложными химическими названиями или загадочными сокращениями. При лечении

растениями (фитотерапия) часто прописывают различные водоросли или лишайники, которые влияют на потребление йода щитовидной железой.

#### **Вещества, снижающие аппетит**

К числу этих веществ относятся соединения амфетамина, которые, воздействуя на психику, приводят пациента в состояние возбуждения и как следствие — к проблемам со сном, к снижению самоконтроля. Отрицательное воздействие этих препаратов сохраняется даже после прекращения их использования и зачастую приводит к развитию депрессий, которые могут даже довести до самоубийства. Самым опасным побочным эффектом этих лекарств является их способность вызывать у пациента привыкание (зависимость), что может привести к наркомании.

Так очень легко можно стать настоящим потребителем опасного мусора!

Следует помнить, что у тех, кто страдает от неумеренного аппетита, прием амфетаминов может только усугубить проблему.

#### **Адифакс**

Фармацевтические компании пытались создать таблетку, которая, сохраняя определенное положительное воздействие амфетамина, была бы менее опасна и не имела бы известных побочных эффектов.

В результате этих усилий появился декефенфлуралин, широко известный под названием адифакс, при создании которого удалось устранить такой побочный эффект, как психическое возбуждение. Согласно экспериментам, выполненным на животных, препарат не приводит к развитию зависимости. Его действие обусловлено влиянием на обмен серотонина — вещества, которое связано с контролем аппетита и чувством удовлетворения голода. Эффективность адифакса была продемонстрирована на пациентах, имеющих зависимость от сладкого, другими словами, являющихся фанатиками употребления сахара (такая зависимость является причиной тучности в 15% случаев).

Двойное слепое (проведенное наугад) исследование с контрольной группой, принимавшей плацебо (нейтральное вещество, используемое для исследований в медицине), было проведено в течение года с участием 80 тучных пациентов. 86% из них имели массу тела, превышающую на 40% средний вес в соответствии с теорией идеального веса.

Необходимо отметить, что все пациенты соблюдали низкокалорийную диету, то есть получали менее 1450 ккал в день, и находились под медицинским наблюдением. Около 40% пациентов были вынуждены прекратить лечение адифаксом из-за отрицательных побочных эффектов: усталости, расстройства желудка, головной боли, проблем со сном, поноса, сухости во рту, возбуждения, депрессии, частого мочеиспускания, обморочного состояния, головокружения, тошноты и рвоты.

В течение 11 месяцев разница в массе тела у представителей группы, принимавших адифакс и плацебо, составляла в среднем около 2,7 кг.

Через два месяца после приостановки лечения (оно продолжалось в течение года) было замечено, что масса тела у пациентов из группы, принимавшей плацебо, увеличивалась на 1 кг в месяц, а у тех, кто принимал адифакс, — на 2 кг!

Врачи, проводившие исследование, пришли к заключению, что лечение адифаксом надо проводить в течение всей жизни (к великому удовольствию фармацевтической компании), чтобы поддерживать очень относительную эффективность.

Все это заставило нас рассмотреть следующие вопросы:

Действительно ли необходимо и имеет смысл принимать две таблетки адифакса в день в течение года, чтобы потерять на 2,7 кг больше, чем потеряли пациенты, принимавшие плацебо?

Не чрезмерна ли плата за лечение с таким небольшим эффектом, который не был подтвержден исследованиями Национального института здоровья США?

Каков был бы эффект лекарства, если бы его использование не сопровождалось низкокалорийной диетой?

Насколько замедлился прирост массы тела у пациентов после года проведенной терапии или он ускорился после приостановки лечения?

Необходимо напомнить, что около трети пациентов, участвовавших в эксперименте, прекратили лечение и только 10% людей, страдавших ожирением, достигли относительного эффекта от лечения со слабой надеждой в будущем потерять на 3 кг больше, чем при классическом лечении. Зная, что стоимость лечения адифаксом — «бездонная бочка» (около 110 долларов на 1 кг потери жира), справедливо задаться вопросом: а стоило ли этим заниматься? В любом случае выигрыш довольно незначителен (по крайней мере, для пациента!).

Нельзя нарушать привычный режим питания, прописывая специальные лекарства без необходимой психологической подготовки. Врачи обязаны сопротивляться настойчивым желаниям пациенток, которые особенно требовательны к себе в период купального сезона и отдыха (кто не мечтает выглядеть стройной в купальнике!). Рецепты не должны быть выписаны в спешке. Особенно осторожно надо относиться к тем лекарствам (токсичным или обладающим побочным действием), которые вызывают серьезные медицинские осложнения и как результат — увеличение массы тела. В противоположность задуманной цели постоянное возобновление этой неустойчивой терапии ведет к сопротивлению похуданию и постоянному прибавлению веса.

Снова и снова напоминаем, что любая стратегия похудения должна быть задумана только на долгосрочный период, нельзя идти на поводу у повседневных прихотей питания. Решение похудеть должно созреть как ваш собственный выбор на длительную перспективу. Все «мгновенные» решения приведут к разочарованию.

### **ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ДОБАВКИ К ЕДЕ**

Прежде чем выбрать, узнайте побольше о продуктах для похудения, которые продаются под обманчивыми благозвучными названиями.

### **L-карнитин**

L-карнитин — это дипептид, транспортирующий жирные кислоты из тела клеток в митохондрии, где из жирных кислот делается энергия тепла, химическая энергия  $\text{CO}_2$  и  $\text{H}_2\text{O}$ , который находится в организме. Он синтезируется в печени и почках из двух аминокислот: L-лизина и L-метионина с помощью ферментов железа и витаминов С и В<sub>6</sub>.

Сегодня нехватка L-карнитина встречается достаточно редко, поскольку мы получаем эти аминокислоты из продуктов, которые употребляем регулярно (мясо, цыплята, кролик, коровье молоко и яйца).

Незначительная часть вегетарианцев, в основном женщины, в диете которых мало железа, возможно, не синтезируют достаточно L-карнитина. Чрезвычайно редко встречается врожденная нехватка L-карнитина, и люди, которые страдают этим, могут иметь проблемы с мышцами, но не с ожирением!

L-карнитин неправильно разрекламирован как вещество, которое помогает «сжечь жир». Конечно, необходимо использовать свободные жирные кислоты в крови, но только в качестве «энергетического топлива», а не сжигая запасы жира, которые содержатся в триглицеридах.

Только когда активизируются другие ферменты (когда уровень инсулина низкий), триглицеридлипазы могут помочь расщепить запасы жира и свободных жирных кислот в крови.

Продажа многих продуктов, содержащих L-карнитин, во Франции запрещена. Однако у людей плохая память. Нет сомнения, что другой «чудодейственный» продукт скоро займет место L-карнитина.

### **Растения**

Фитотерапия может быть названа спасительным средством: «поедающие» жир растения, мочегонный чай, кусочки лишайника, любая морковь — для тех, кто хочет похудеть без усилий и кто будет есть все, чтобы достичь этого! Рассмотрим, например, ананас. Кто не слышал, по крайней мере од-

нажды в жизни, что ананас благодаря содержанию в нем бромелина расщепляет жир? Бромелин ни в коей мере не заслужил репутации «сжигателя жира» при похудании. И он не оказывает влияния на метаболизм инсулина, как предполагали ранее.

Что касается нелущеных бобов, то они почти вышли из моды, поскольку вызывали у ряда пациентов в США закупорку кишечника.

Другие растения, считавшиеся безобидными, оказались токсичными и исчезли с рынка. То же самое произошло с некоторыми китайскими растениями для похудения (чем более экзотичны, тем более они нравились людям), которые явились причиной серьезных токсических гепатитов.

Только одно вещество оказалось действительно полезным — это растворяющаяся клетчатка, такая как глюкамин. Но в малых дозах она неэффективна. При употреблении 4 г в день она может снизить жажду. Если ее принимать с большим стаканом воды за полчаса или за час до еды, то она может наполнить желудок, вызвать чувство насыщения и снизить количество выделяемого инсулина. Но клетчатка может вызывать дискомфорт.

Действие всех перечисленных веществ или таблеток неизбежно приведет страдающего ожирением человека к мысли, что достижение реальной цели возможно лишь при длительном изменении привычек питания. Только тогда, когда происходит полная перестройка сознания, масса тела может быть стабилизирована на длительный период времени.

# Для тех, кому за пятьдесят



Жанна Кальман отпраздновала свой сто двадцать первый день рождения. Она не просто представительница рода человеческого, она — француженка, что определенно задевает нашу патриотическую струнку.

Напомнить о ее национальности стоит в связи с тем, что по статистике (и не только) здоровье наших соотечественников лучше, чем здоровье жителей других индустриально развитых стран. Но и этого упоминания будет недостаточно, если не уточнить, что Жанна Кальман всю жизнь прожила в связанном с именем Марселя Паньоля Провансе. Учитывая данное обстоятельство, можно определить самый здоровый тип питания в мире: средиземноморская диета.

Когда вступаешь в довольно многочисленный теперь «Клуб для тех, кому за пятьдесят», обнадеживает то, что прадедушки

и прабабушки кого-то из нас все еще живы. Хочешь не хочешь, чувствуешь себя ребенком. Раз уж появилась возможность достичь сегодня столь почтенного возраста, то вполне разумно будет предположить, что каждый из нас мог бы дожить по крайней мере до ста. А если уж мы решили прожить столько, то желание это само собой подразумевает и сохранение крепкого здоровья. В противном случае долголетие теряет смысл.

Однако надо признать, что в наше время ситуация в этой области несколько тревожна: хотя теперь мы и умеем продлевать жизнь человека так, как нельзя было и представить в начале XX в., нельзя не прийти к выводу, что здоровье представителей человеческого рода никогда не было настолько плохим. Данные статистики также вызывают беспокойство: некоторые болезни из тех, что раньше появлялись у человека в довольно позднем возрасте, в наши дни заявляют о себе все раньше и раньше. Феномен этот особенно ярко выражен в такой стране, как США, где физическое дряхление тех, кому за шестьдесят, а то и меньше, вызывает особенное беспокойство.

В этом легко убедиться, если провести некоторое время в американском аэропорту. Впечатляет число людей, которые передвигаются в инвалидных колясках. Все они, конечно, зрелого возраста, но еще не старые. Эти коляски иногда соединены вместе и приводятся в движение маленькими тягачами. Таким образом, можно увидеть целые паровозики кресел на колесах, курсирующие между входами и выходами терминалов. Многие решат, что это очередная роскошь, которую позволяют себе американские путешественники по примеру своих соотечественников — любителей гольфа, перемещающихся по полю от одной лунки к другой на маленьких автомобильчиках. Ничего подобного: данный транспорт — необходимость, обусловленная состоянием здоровья американцев.

Но если сама проблема уже хорошо известна, то решения до сих пор нет. Хотя медицина и ее помощница фармацевтическая промышленность никогда не были столь деятельны, изобретательны и продуктивны, все напрасно. Доля в бюд-

жете на расходы, связанные со здоровьем, не прекращает расти.

Болезни большей частью известны. Диагнозы поставлены. Методы лечения разработаны. Феноменальные успехи достигнуты в хирургии, разработке курсов лечения, системах по уходу за больными. Но в целом проблема остается нерешенной: мы умеем продлевать жизнь, но не можем в течение этого срока поддерживать здоровье.

И в то же время до разгадки рукой подать, она всегда была рядом. Просто современный человек с высоты своих научных взглядов отказывался ее замечать. Разгадку легко найти исходя из здравого смысла, точнее сказать, житейской мудрости.

Решение просто-напросто лежит в нашей тарелке, в том, что мы едим, в качестве нашего питания. Как сказал Гиппократ в V в. до н. э.: «Лучшее лекарство — правильное питание».

Мы справедливо гордимся нашими медиками, нашими исследователями и учеными, которые, работая с отвагой и упорством, за последние полвека исключительно расширили границы наших научных представлений. Они отодвинули пределы медицинских знаний за грань того, что мы можем себе представить, но параллельно скрыли главное — пищевой фактор. Они забыли один из основных постулатов существования живого существа, будь оно из царства растений или животных: продолжительность жизни и здоровье определяются качеством пищи.

Но есть и другая сторона медали. Уверенные в наличии достаточного количества продуктов, мы с каждым днем все больше убеждаемся в отсутствии их качества. Питательные свойства продуктов настолько низки, что отныне можно говорить: критическая черта уже достигнута. Это означает, что продукты, которые предлагаются нам сегодня, не отвечают больше требованиям нашего организма, потому что, если не считать энергии, поддерживающей жизнь, они лишены жизненно важных элементов, необходимых для здоровья.

Однако будет преувеличением считать сомнительными все доступные потребителю продукты. Минимальной питатель-

ной ценностью обладают те продукты, которые производятся интенсивно, при этом часто подвергаясь промышленной обработке. Другие же — а они, слава богу, еще существуют — вполне приемлемы и даже рекомендуются.

За последние полвека наши пристрастия в питании значительно изменились. Но, что обидно, современники отказываются от хороших привычек в пользу плохих. Однако в тех случаях, когда ошибки были осознаны и конкретные меры приняты, полученные результаты оказались достаточно показательными для того, чтобы способствовать распространению именно хороших привычек.

В течение первой половины жизни и в целом до пятидесяти лет организм покорно принимает все недостатки бедного, с точки зрения качества, питания. Он частично компенсирует нехватку необходимых веществ из собственных резервов. Этим и объясняется тот факт, что лишь немногие симптомы возможных заболеваний бывают заметны в этом возрасте.

И вот однажды наш организм начинает проявлять первые признаки беспокойства. Но относиться к ситуации серьезно мы начинаем только тогда, когда прозвучит настоящий сигнал тревоги. Наступает время неприятных сюрпризов, огорчений, сожалений, а также запоздалых решений. Конечно, принимать правильные решения лучше поздно, чем никогда. Но в каждом отдельно взятом случае было бы гораздо лучше это сделать, имея еще путь к отступлению. И наша книга станет вам в этом добрым помощником.

Многие из вас празднуют пятидесятилетие, будучи еще в полном расцвете сил, то есть в полной мере сохранив все свои физические и интеллектуальные способности. Вас даже удивляет небывалая широта собственных возможностей. Эта книга позволит осмыслить те полвека, когда ваш организм служил вам верой и правдой, и сделать выводы на будущее. А также предложить вашему организму если не контрольный осмотр и обследование, то по крайней мере программу по предупреждению возможных неприятностей. У тела могут иметься свои соображения, о которых было бы полезно узнать рассудку.

Но то, что здесь написано, предназначено также и для тех, кто уже довольно далеко продвинулся во второй половине своей жизни, и в частности для тех, кого беспокоит здоровье. Советы, которые они найдут в этой книге, принесут им если не полное выздоровление, то наверняка некоторое облегчение.

В любом случае представителям каждой из двух категорий читателей станет ясно, что фактор питания является определяющим для здоровья, и некоторых изменений в их привычках, связанных с питанием, может оказаться достаточно, чтобы взглянуть на жизнь под самым оптимистическим углом. Они без труда поймут, что единственное средство оставаться молодыми, сохраняя при этом крепкое здоровье, — это всего лишь лучше питаться.



Дети рок-н-ролла преодолели пятидесятилетний порог. Большинство из них чувствуют себя молодыми. И сегодня на вершине славы их вчерашние идолы. Они тоже если и меняются, то совсем незаметно.

Как только виновник торжества задует многочисленные свечи огромного пирога и звуки «happy birthday to you» утихнут, имениннику обязательно зададут ритуальный вопрос: «Ну и как это — быть пятидесятилетним?» — «Да никак, — ответит он с улыбкой. — Абсолютно никак! Как будто мне двадцать!»

Истинно и ложно одновременно. Оставшись в одиночестве, юбиляр начинает прислушиваться к себе. Малейшая слабость тела рождает сомнения, за которыми следует даже некоторая тревога. Ведь в этот период жизни в нас сталкиваются мысли, рожденные безжалостной к возрасту культурой, и собственное глубокое ощущение хорошего самочувствия и надежды.

Иногда говорят, что возраст этот критический. Как вечерние сумерки: уже не молодость, но и далеко не старость. Появились морщины, волосы поредели, без очков не обойтись. Не пора ли остепениться, как подсказывает народная псевдомудрость, благоразумно готовить себя к уходу на пенсию, на покой (вечный?)?

Глупости! В пятьдесят лет силы нисколько не убавляются, как раз наоборот! Это вовсе не начало конца, это начало расцвета. Пятьдесят — возраст не критический, а решающий.

В своей жизни человек переживает две молодости. Первую, хорошо известную всем, и вторую, менее известную, ту, которая начинается в пятьдесят. Первая молодость — молодость переходного возраста. Это трудное время освоения це-

лины, пахоты и посева. Это время экспериментов, открытий, время, когда делаются первые шаги. Человек находится в плену у своего окружения, своей семьи, учителей, учебных заведений и систем. Можно сказать, в плену у других. Но он также и свой собственный пленник, пленник своей беззаботности и если не инстинктов, то по крайней мере импульсов.

Вторая молодость — это, наоборот, время сбора урожая. Наступает эпоха зрелости, полноты личности. Пришло время метаморфоз. Знания, опыт и разум дают возможность наслаждаться жизнью. Человек свободен. И даже если он и принадлежит к какой-то группе, то уже не зависит от нее. Он теперь чувствует себя хозяином и самого себя. Относительное восприятие вещей дает ему необходимое пространство для маневра, что позволяет объективно принимать решения. Человек способен менять свои взгляды, вкусы, характер по своему усмотрению, благодаря чему прекрасно владеет собой. Он может управлять своими желаниями и страстями, а значит, держать себя в руках с помощью разума.

В пятьдесят лет человеку присущ живой ум, его решения взвешенны, он ни от кого и ни от чего не зависит. Возраст этот освещен знаниями и жизненным опытом. Человек пятидесяти лет может все и обладает всеми добродетелями. Но он все еще этого не осознает. Среди его ровесников слишком многие считают себя уже почти стариками и даже развивают в себе комплекс неполноценности.

А от этого груза им надо избавиться. Они обязаны открыть для себя, что, как говорил Жорж Барбарэн, жизнь начинается в пятьдесят лет. Но как и все в этой жизни, счастье второй молодости не приходит само собой, его нужно построить. Чтобы это сделать, существуют три основных правила, которые следует возвести в принципы.

### **НЕ ВГЛЯДЫВАЙТЕСЬ В ПРОШЛОЕ**

Самая серьезная опасность, которая подстерегает тех, кому за пятьдесят, — это опасность оказаться в плену у своего прошлого. Воспоминания первых пятидесяти лет слишком часто остаются постоянной темой для раздумий. А ухватив-

шись за такой спасательный буюк, люди теряют возможность двигаться вперед.

Как же можно наслаждаться настоящим и обеспечивать себе будущее, оставаясь пленником прошлого? Не кажется ли вам, что вести машину, смотря только в зеркало заднего вида, — лучший способ попасть в аварию? Прошлое каждого из нас в действительности ничего не стоит. Приобретенные навыки, знания и опыт автоматически откладываются в подсознании, а сознание способно выуживать их оттуда при необходимости.

Осуждения заслуживает не само по себе прошлое, которое необходимо каждому человеку своими уроками. Предсудительно постоянное копание в нем, смакование воспоминаний, а еще хуже — ностальгия по прошлому, его культ. На самом деле прошлое — это надувательство, а воспоминания — ловушки, потому что картина пережитого, возвращаемая нам воспоминаниями, лжива, идеализирована и приукрашена.

Как можно продвигаться вперед и объективно принимать решения, основываясь на приукрашенном, очищенном от всех жизненных реалий прошлом? Оно дает нам образы вещей, людей, событий, увиденные через розовые очки. У некоторых подход к своему прошлому вообще носит психопатический характер. Реальность не просто деформирована, она создана. Создана в том смысле, что люди выдумывают истории, а потом, рассказывая их много раз другим, в конце концов сами начинают свято верить в порождения своей фантазии. Обычно это свойственно людям, чувствующим себя не в своей тарелке, тем, кому не хватает уверенности в себе.

Чрезмерная гордость заставляет их придумывать себе или своей семье прославленное прошлое. Они поддерживают его существование и убеждают себя в реальности того, чего на самом деле никогда не было. Зачем? Обычно для того, чтобы как-то компенсировать посредственность своего настоящего существования и неспособность без страха смотреть в будущее.

Такие люди путешествуют только для того, чтобы сфотографироваться и затем показывать фотографии. При этом они рассказывают об удовольствиях, которые должны были

бы испытать, но никогда не испытывали. Это происходит оттого, что живут они в ностальгии по выдуманным воспоминаниям. Чтобы уйти от жестокой реальности, они придумывают себе прекрасное детство, родителей, составлявших идеальную пару, тогда как последние жили в нищете и беспрерывно ссорились, если не дрались.

Как можно, прожив первую половину жизни среди снов и иллюзий, обманывая самого себя, войти во вторую со смелостью, реализмом и объективностью? Некоторым из этих людей просто необходимо посетить психоаналитика. Следует не только опасаться воспоминаний прошлого, но в первую очередь не поддаваться никаким ностальгическим чувствам. Потому что они систематически тянут нас назад как раз в тот момент, когда мы собираемся сделать большой шаг вперед. Настоящее и будущее — вот что достойно быть прожитым!

Смотрите на открывающуюся дверь и навсегда забудьте о той, что закрывается.

### **СКАЖИТЕ «НЕТ» ОБЫВАТЕЛЬСТВУ И КОНФОРМИЗМУ**

Поколение «бэби-бума» останется в истории такой страны, как Франция, как поколение, экономически привилегированное. Действительно, редко сегодня найдешь пятидесятилетнего мужчину или женщину, которым не удалось отвоевать себе «место под солнцем» или по крайней мере защитить себя в финансовом плане. Конечно, есть и безработные, но их несчастья носят скорее моральный или социальный характер.

Накопив деньжонок на спекулятивных сделках, с помощью сберегательных книжек и страховок приобщившись к касте собственников, некоторые пятидесятилетние толстопузики в стиле мелких рантье прошлого столетия принялись неспешно культивировать обеспеченность и консерватизм. Существовая в режиме школьных каникул, праздного времяпрепровождения и прежде всего бесконечных вечеров в тапочках перед телевизором, они постепенно оказались в панцире благополучия и комфорта. Вот она, мурлыкающая в сладкой

дремоте Франция, время от времени изобличаемая карикатуристами.

Оставаться молодым — значит прежде всего не допустить подобного обуржуазивания. Но вашему решению должен предшествовать тщательный, без всякого снисхождения к себе, анализ ситуации. В пятьдесят лет, мужчина вы или женщина, все еще возможно внести изменения в свою жизнь. Никогда не бывает поздно что-то исправить, было бы желание. В любом случае у тех, кто решился на это, сожалений не было. Они доказали: вероятность успеха максимальная, потому что в этом возрасте выбор бывает зрелым и обдуманным.

С профессиональной точки зрения, пятьдесят лет — лучшее время для того, чтобы начать свое собственное дело и осуществить мечту всей жизни: стать независимым. Правда, вопрос этот должен быть серьезно изучен, поскольку в случае неудачи можно остаться без работы.

В том, что касается брака, выбор тоже должен быть обдуман со всей объективностью. Если семья была создана на непрочной основе, если остается непонимание, если вы страдаете от несходства характеров, неудовлетворенности, досады, озлобленности, то еще не поздно набраться смелости и признать свое поражение.

Думайте о будущем. Взгляните на окружающие вас семейные пары. Некоторые из них проводят большую часть времени в размолвках, взаимных нападках и оскорблениях, тем самым уничтожая друг друга. Но если фундамент брака еще прочен, достаточно будет лишь подбросить дровишек в огонь угасших чувств, чтобы они разгорелись с новой силой.

Женщины, как и мужчины, могут начать новую жизнь в пятьдесят лет, так как в этом возрасте их эмоциональный мир гораздо насыщеннее, чем в ранней юности. Они глубже и тоньше чувствуют, что в значительной степени способствует обретению долгожданного счастья.

Одно из важных решений, которое тоже может помочь вашему возрождению, — это переезд. Переезд не под влиянием обстоятельств, а как результат зрелого решения, продиктованного стремлением резко изменить свою жизнь и качественно улучшить ее. Почему бы не осуществить мечту (всей

семьи) — не переехать жить в большой дом в деревне? Зачем для этого ждать пенсии? Те, кто на это решился, не вернутся назад за все золото мира, а число их последователей и завистников не перестанет расти.

Но чтобы оставаться молодым, надо еще бороться и с конформизмом. Необходимо рассмотреть все регламентирующие нашу социальную жизнь принципы. Оставим только то, что нам кажется действительно необходимым, в частности основные принципы вежливости и уважения к другим. Но выбросим из повседневной жизни всякие нелепые обязанности, церемонии и пустые условности.

В двадцать пять лет человек ищет свое место. Вот почему, чтобы быть замеченным, ему необходимо демонстрировать свою принадлежность к той или иной системе или группе. А чтобы легче влиться в общество, он старается следовать всем правилам, в этом обществе принятым. Но в пятьдесят надо быть выше отживших традиций, заимствованных идей и салонных условностей.

Можно решить быть самим собой, оставаясь при этом культурным человеком.

### **ОБРАТИТЕ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ**

Уже две тысячи лет иудейско-христианская культура широко присутствует в обществах западных стран. Ее влиянием объясняется и тот факт, что еще многим из наших современников трудно думать о собственном теле. Действительно, на протяжении веков только душа была достойна внимания. Человеческое тело было лишь презренным второстепенным предметом, большинство функций которого (тех же, кстати, что и у животных) считались унижительными. А значит, его следовало игнорировать.

В течение долгого времени лишь женщины легкого поведения позволяли себе нарушать суровую программу нашего земного существования, используя различные хитрости, чтобы подчеркнуть свою красоту. Раз уж они торговали своим телом, то позволительными считались их старания приукрасить «товар». К счастью, в последние десятилетия нравы

изменились и стремление выглядеть привлекательнее перестало считаться чем-то зазорным, хотя в церковных списках оно до сих пор фигурирует как «грех гордыни». Некоторое послабление сделано даже в отношении мужчин: теперь они тоже могут прибегать к эстетической косметике, не боясь заслужить репутацию гомосексуалистов.

Люди, впервые приступающие к занятиям йогой, удивляются, что начальные уроки посвящены изучению человеческого тела. Неудачи в освоении техники релаксации поджидают тех, кому не удастся постичь себя, осознать, что тело и дух составляют единое целое, а также тех, кто, даже осознав это, не может соединить одно с другим. На самом деле телесное и духовное начала неразделимы, поскольку, если тело принимает какой-нибудь сигнал, разум его интерпретирует, и наоборот.

Познать свое тело, прислушаться к нему, принять и любить его таким, какое оно есть, — неотъемлемая часть пути к достижению внутренней гармонии. Если человек не любит себя или не принимает себя, это значит, что его тело оставалось неостребованным уже очень долго. Как же в таком случае можно достичь взаимопонимания со своим телом, если не обращать на него внимания? Чтобы оставаться как можно дольше молодым, нужно действовать на разных фронтах — заботиться и о теле, и о душе. Но для достижения максимальной эффективности необходимо объединить эти два начала. У детей данное единство заложено самой природой. Но потом образование и особенно культура постепенно разделяют его на составляющие.

Теперь ясно, что «быть в своей тарелке» — значит достичь внутренней гармонии. Все несчастья подростков в основном связаны с дисгармонией между телом, чужим, слишком быстро повзрослевшим, и рассудком, который, будучи рассудком ребенка, не может это осознать и принять. У взрослого человека пятидесяти лет эта дисгармония менее выражена, однако она может проявляться при физиологических изменениях, присущих данному периоду жизни, к которым относятся: менопауза у женщин, облысение, появление седины и полноты у мужчин. Лучший способ излечиться от этой дис-

гармонии — осознать происходящее, а затем работать над ре-гармонизацией с помощью определенных методик, таких, например, как йога или софрология.

Но следить за своим телом — значит следить за своим здоровьем, а следовательно, за своим питанием. Если то, что мы едим, полезно для нашего тела, оно будет полезно и для духа. В отличие от молодежи, питающейся по интернациональной схеме, где преобладает североамериканская модель, поколению французов, которым за пятьдесят, повезло: они выросли, придерживаясь национального режима питания и сохранили верность традициям своих отцов и дедов. Для них прием пищи — это не только удовлетворение первичной физиологической потребности, состоящей в том, чтобы подавить чувство голода, проглотив что-нибудь съедобное. Это как раз американский подход к еде. А для настоящих французов трапеза — один из основных показателей уровня жизни, чем, кстати, во многом объясняется развитие кулинарного искусства в нашей стране. Тем, кто готов следовать подобной системе питания, несложно будет усвоить еще один критерий — оценивать пищу с точки зрения ее влияния на здоровье.

Для того чтобы сохранить молодость, важно обрести внутреннее равновесие, что достигается путем изменения пристрастий в еде в сторону извлечения максимальной пользы для здоровья. Именно при этом условии зрелое поколение сможет обрести вторую молодость, сохранив динамизм и ощущение полноты жизни.



**П**олвека — это одновременно и много, и мало. Это действительно мало для организма, рассчитанного на сто двадцать лет. В то же время организм прожил уже минимум двадцать пять лет (а то и больше) во взрослом состоянии. Необходимо спросить себя, как же изменяется наш организм с возрастом и как трансформируются его основные функции.

### ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Прожитые годы не проходят бесследно, а оставляют свои шрамы. Обычно это морщины, более сухая, нередко дряблая кожа, слегка сгорбленная спина, уменьшение тонуса в мышцах. Так выглядит вершина айсберга. Но возраст сказывается и на работе внутренних органов. Например, с годами теряют свою эластичность, а то и закупориваются сосуды. Сердце тоже дает сбои. Появляются проблемы с выделительной системой и боли, свидетельствующие о том, что в суставах, возможно, обосновался артроз. Развивающаяся дальнозоркость вынуждает носить корректирующие очки, чтобы видеть вблизи.

В этом оркестре мелких недомоганий пищеварительный тракт вовсе не обязательно должен играть первую скрипку, если не считать вечной проблемы — запоров. И все-таки пищеварительная система меняется, что не может не отразиться на режиме питания.

#### Аппетит

С возрастом вкусовые рецепторы атрофируются, что означает снижение способности человека чувствовать вкус. Мы

все больше налегаем на соль, специи, а также жир, который удерживает аромат приправ, пытаясь таким образом получить более насыщенный вкус.

Обоняние утрачивает остроту, а это, в сочетании с частичной потерей вкуса, вызывает уменьшение интереса к пище, которая становится менее привлекательной. Отсюда и вероятность прогрессирующего снижения аппетита, вплоть до анорексии — полной его потери.

### **Пищеварение**

Проблемы с зубами (часто из-за плохого ухода) могут отражаться на пережевывании пищи. Наблюдения показывают: состояние зубов, оставляемых без должного внимания, негативно влияет на пищеварение и в конце концов приводит к болезням, связанным с неполноценным питанием.

Что касается желудка, то снижение выделения желудочного сока задерживает усвоение белков (мясо, рыба, яйца, сыры), тогда как задержки в опорожнении кишечника затягивают переваривание пищи.

С возрастом снижается активность поджелудочной железы и секреция желчи. Это приводит к менее эффективному усвоению белков, жиров и углеводов, а сам процесс пищеварения несколько замедляется. Среди минеральных веществ от этих пертурбаций страдает кальций.

Проход пищи через кишечник замедляется, а отсюда и вечная проблема запоров, с которыми следует бороться с помощью специальной диеты (см. ниже).

### **Метаболизм питательных веществ**

#### *Белки (протеины)*

«Сухой» вес организма, то есть его белковая масса, с годами уменьшается. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, этот процесс начинается уже в двадцатипятилетнем возрасте. Это уменьшение связано прежде всего с сокращением массы мышц вокруг костей.

Считается, что между двадцатью пятью и семьдесятю пятью годами человек теряет 12 кг сухого веса.

К тому же с годами обновляется все меньше и меньше белков в мышечных тканях. А значит, появляется опасность резкого «таяния» мышечных тканей, то есть атрофии, например вследствие длительного бездействия.

### *Жиры (липиды)*

«Жировая» масса с возрастом, наоборот, увеличивается. Изменяется и дислокация жиров в организме. Более активно они накапливаются в верхней части туловища (выше пупка) и в брюшной полости. Отсюда и частое появление различных форм ожирения.

С другой стороны, после шестидесяти пяти лет незначительное повышение доли холестерина в организме не увеличивает риска коронарных заболеваний. Звучит парадоксально, но было замечено даже, что пониженный холестерин (меньше 1,7 г на 1 л крови), идеальный для человека тридцати пяти лет, может стать фактором риска для шестидесятипятилетнего.

### *Углеводы*

При употреблении в пищу углеводов (крахмала, муки, сахара) в крови повышается содержание глюкозы, что вызывает выделение поджелудочной железой инсулина. Этот гормон поставляет глюкозу в клетки, которые испытывают в ней нужду. В результате действия инсулина концентрация глюкозы в крови падает.

У людей старше шестидесяти лет инсулин иногда выделяется с запозданием. Из-за этого после еды долгое время отмечается повышенный уровень сахара в крови. Нередкое снижение физической активности делает эту проблему еще более серьезной, так как при слабой мышечной работе большая доля глюкозы остается невостребованной.

В то же время лактоза — углевод, содержащийся в молочных (исключая кисломолочные) продуктах, — часто плохо усваивается организмом, так как нередко синтез лактазы (фермента, расщепляющего лактозу с образованием глюкозы и галактозы) у взрослых людей, а тем более у пожилых, отсутствует.

Все эти явления следует учитывать при выборе продуктов, содержащих углеводы. Позже мы рассмотрим этот вопрос более подробно.

***Выведение из организма шлаков***

С годами эффективность работы почек тоже может снижаться. Это приводит к накоплению продуктов метаболизма (обмена) белков: мочевины и мочевой кислоты.

Перечисленные изменения в пищеварительной системе до сих пор известны не всем, поэтому было важно напомнить о них в этой книге. Мы увидим, каким образом они определяют рацион, о котором речь пойдет ниже.

Существует мнение, что по достижении определенного возраста следует есть меньше, особенно когда человек практически прекращает всякую деятельность. Нам эта идея представляется ошибочной. Учитывая происходящее с годами ухудшение работы желудочно-кишечного тракта, следует, разумеется, вносить коррективы в свой рацион, но не в плане уменьшения количества потребляемой пищи. Во второй половине жизни мы рекомендуем есть в нормальном количестве разнообразную, богатую питательными веществами пищу.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

В начале века семейные пары охотно заводили по четыре, шесть, даже десять детей. Так они могли надеяться, что среди этого огромного потомства кто-то достигнет взрослого состояния и сможет позаботиться о них в старости. Поскольку в то время пенсий не существовало, лишь семья могла предоставить бабушкам и дедушкам условия, необходимые для жизни. Но вместе с относительной финансовой обеспеченностью сплоченная семья, где сосуществовало несколько поколений, предоставляла психологически благоприятную среду для процветания как раз третьего возраста. К сожалению, сегодня дела обстоят уже совсем не так: уровень рождаемости снизился до 1,6 ребенка на женщину, семьи распадаются.

Молодые супруги стремятся к независимости друг от друга. Безработица требует от людей географической мобиль-

ности, жилье в городах стоит дорого и имеет ограниченную площадь. Все эти факторы разделили поколения. В итоге получилась настоящая сегрегация: дедушки и бабушки живут все более изолированно, мало видя своих родственников. Так появляется скука и в какой-то степени безразличие к жизни, часто сопровождающееся потерей аппетита.

Вдовство делает эту проблему еще серьезней — трапезы проходят в одиночестве. Три человека из четырех после семидесяти пяти лет живут одни. Женщина, которая всю жизнь готовила для других, не хочет делать это для себя одной. Мужчина, которому столько лет готовила жена, ощущает полную растерянность, и маловероятно, что в семьдесят лет он откроет для себя радости кулинарии.

Физические недостатки могут стать проблемой при покупке продуктов: тут и тяжелые сумки, и крутые лестницы домов... Отсутствие для большинства возможности водить машину делает невозможными покупки в больших магазинах. Пожилые люди вынуждены посещать мелкие торговые точки, находящиеся поблизости, а они дороже и к тому же встречаются все реже и реже. Таким образом, ходить по магазинам больше не удовольствие, а тяжелая работа, если не серьезное испытание.

В пожилом возрасте мы начинаем зависеть от своих детей, если они живут не очень далеко, или от соседей. Доставка питания на дом социальными службами или муниципальные обеды тоже не лучший выход, так как здесь в значительной степени ограничивается выбор продуктов.

Теперь понятно, что плохо подготовленный уход на пенсию, проблемы со здоровьем, приведшие к социальной изоляции, могут вызвать депрессию. А она, в свою очередь, ведет к неправильному питанию, а то и к недоеданию.

В подобных условиях переезд в дом престарелых может показаться решением проблемы, так как еда там теоретически готовится профессионалами. К сожалению, реальность не столь прекрасна, потому что нет возможности выбирать себе меню. Здесь не учитываются вкусы клиентов, организм которых в действительности усваивает лишь небольшую часть из того, что им предлагают. Отсюда и тот факт, кажу-

шийся на первый взгляд парадоксальным, что у обитателей специальных учреждений недоедание и дефицит каких-либо питательных веществ встречаются чаще, чем у тех, кто живет дома и тем более в семье.

### **ФИНАНСОВЫЕ РЕСУРСЫ**

Ненадежность в финансовом плане, связанная с маленькой пенсией и отсутствием финансовой помощи со стороны детей, которым часто надо решать свои собственные проблемы с деньгами, склоняет пенсионеров к приобретению дешевых и легко хранящихся продуктов.

Их выбор падает на конфеты, изделия из белой муки и консервы, то есть на продукты низкой питательной ценности. Потребление мяса и рыбы, богатых белками и железом, снижено. Мы считаем своей задачей научить людей, которых касается этот вопрос, выбирать дешевые и в то же время богатые белками, витаминами и минеральными солями продукты.

### **ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ**

Увеличение продолжительности жизни не снизило количества недомоганий и болезней, которые современная медицина умеет облегчать лишь с помощью медикаментов. К сожалению, многочисленность болезней (как серьезных, так и не очень) ведет к чрезмерному потреблению лекарств. Например, диабетика, страдающему артрозом, запорами и бессонницей, врач вынужден был бы выписать в одном рецепте:

- *лекарство против диабета;*
- *лекарство, улучшающее кровообращение и защищающее сосуды;*
- *анальгетик, снимающий боль;*
- *слабительное;*
- *снотворное.*

Встречаются и еще более сложные случаи, когда надо к тому же лечить болезнь Паркинсона и повышенное артери-

альное давление. В то же время значительное количество медикаментов выписывается в связи с проблемами психики.

Среди госпитализированных больных старше восьмидесяти лет 58% принимают психотропные препараты (из которых 38% приходится на нейролептические, а 32% — на антидепрессанты). Известно, что все эти медикаменты вызывают сильную сухость во рту, ухудшают вкусовое восприятие, значительно снижают выделение слюны и вызывают запоры.

Помимо регулярных предписаний лечащего врача, дополняемых вмешательством врачей-специалистов, люди преклонного возраста нередко занимаются самолечением, решая с помощью лекарств проблемы пищеварения, запоров и болей. А потребление такого количества различных препаратов обостряет анорексию — отсутствие аппетита, вызывает потерю вкуса, неприятие некоторых продуктов, а также тошноту. Подобная медикаментозная перегрузка разрушает работу и без того ослабленных с возрастом печени и почек, так что не удивительно, что «передозировки» приводят к настоящим отравлениям.

Следует также знать, что некоторые медикаменты влияют на питание, препятствуя усвоению железа (желудочные вяжущие средства) или витаминов (антибиотики, антикоагулянты, антиэпилептические средства), что, естественно, обостряет дефицит этих веществ в организме.

Другие медикаментозные методы лечения, применяемые без надлежащего контроля, могут повлечь за собой потерю минеральных солей или воды (мочегонные или слабительные препараты). Добавим сюда препараты, вызывающие прибавку в весе и нарушающие обмен углеводов (бета-блокаторы, преднизолон и др.).

Теперь вы видите, насколько важна осмотрительность, когда речь идет о лекарствах для пожилых. Следует отказываться им в так называемых «комфортных» лекарствах, которые, сами являясь вредными для здоровья, перегружают организм и могут вызвать проблемы с питанием.

### УМЕЙТЕ ПРИЗНАВАТЬ ОШИБКИ



**П**режде чем представить себе, насколько необходимо правильно питаться, важно осознать наиболее распространенные ошибки: мы не только часто едим недостаточно, мы прежде всего едим неправильно. Проще говоря, организм получает недостаточное количество одних веществ и избыток других.

В питании человека пятидесяти лет и старше не хватает:

- белков;
- волокон;
- антиоксидантов;
- железа;
- кальция;
- воды (напитков).

В то же время наблюдается избыток:

- жирных и острых продуктов;
- сладостей;
- соли;
- алкоголя.

Эти многочисленные ошибки в питании (позже мы поговорим о них подробно) ускоряют процесс старения и ослабляют организм, делая его более уязвимым для болезней.

Прочитав эту книгу, вы, без сомнения, почувствуете необходимость пересмотреть некоторые общепринятые правила и отказаться от кое-каких (вредных) привычек, дабы извлечь максимальную выгоду из хорошо продуманного питания — чтобы продлить жизнь и предупредить болезни.

Если кто-то собирается «вцепиться» в свои укоренившиеся привычки, рассуждая так: «Я не в том возрасте, чтобы что-то

менять», я всерьез сомневаюсь, что этот человек сможет с пользой применить советы, приведенные в этой работе. Все эти советы составляют единую программу. Так что если вы собираетесь выхватить из нее только пару рекомендаций, отбросив остальное, потому что оно покажется вам слишком обременительным, вы рискуете разочароваться в результатах. Любой метод подразумевает определенную последовательность: все связано между собой, и применение только какого-то одного принципа может дать совсем незначительный эффект.

### ТРАДИЦИИ И РАДОСТЬ СОВМЕСТНОЙ ТРАПЕЗЫ

Взрослые люди, и особенно люди пожилые, привязаны к определенным традициям. Они априори убеждены (в отличие от подрастающего поколения) в превосходстве отечественной кухни. Подобная позиция должна помочь им устоять против разрушительного воздействия рекламы промышленных продуктов и сохранить свою структуру питания. Не часто увидишь шестидесятилетнего человека, жующего сэндвич, стоя посреди собственной кухни. Однако если человек живет один, маловероятно, что он станет готовить какое-нибудь сложное блюдо, скорее удовлетворится чем-то, приготовленным на скорую руку.

Необходимо при приеме пищи сохранять верность некоему ритуалу: очень важно есть в определенное время, сидя спокойно за накрытым по всем правилам столом. Трапеза всегда должна быть значительным событием дня. Пищу следует принимать по крайней мере три раза в день. Пенсионерам особенно рекомендуется еще и полдничать, так как часто это единственное время, когда они могут разделить трапезу с другими людьми. Ведь всем известно, что лучше всего есть не в одиночку. Еда в основе своей социальное действие, совместная трапеза улучшает аппетит.

Таким образом, очень важно не превращать прием пищи в унылую необходимость, даже если живешь в одиночестве. Иначе еда рискует быть приготовленной небрежно, на ско-

рую руку и постепенно утратит свою привлекательность. В конечном итоге все это быстро приведет к несбалансированному питанию.

### **«НЕТ» ДИЕТАМ!**

По достижении определенного возраста человек ест не только меньше, но и хуже. Следует избегать всевозможных диет, исключая из рациона ряд продуктов (такова, например, макробиотика\*).

Разумеется, некоторые болезни требуют соблюдения специальных диет. Однако их нельзя применять без учета возраста. Так, одна и та же диета в пятьдесят пять лет может принести пользу, а в восемьдесят лет — огромный вред. Человеку восьмидесяти лет не обязательно заботиться о снижении холестерина. Так же неразумно настаивать на том, чтобы семидесятипятилетняя женщина похудела, если избыточный вес не слишком велик и необременителен.

Если уж давать советы относительно питания, то в первую очередь надо постараться выделить наиболее предпочтительные продукты, а не настаивать на запрещении определенных блюд.

Следует также учитывать личные пристрастия человека. Это послужит гарантией того, что он будет следовать вашим советам, а разнообразие в еде — гарантией правильно сбалансированного питания.

### **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР**

При рассмотрении этого вопроса следует учитывать два аспекта: с одной стороны, энергию, которую нам дают продукты, обычно выражаемую в калориях (позже мы увидим, что многие бытующие на этот счет мнения не соответствуют действительности); с другой стороны, ежедневный рацион, рекомендуемый людям, достигшим определенного возраста.

---

\* Вегетарианская диета, включающая в основном зерновые, овощи и фрукты.

### Энергетическая ценность продуктов

Основные составляющие пищевых продуктов при равной массе дают нам разное количество энергии:

— *1 г жиров дает 9 калорий* (в повседневной жизни мы ошибочно употребляем слово «калории», когда на самом деле речь идет о килокалориях. В соответствии с международными нормами следовало бы производить расчеты в килоджоулях, с учетом того, что 1 килокалория равна 4,8 килоджоулям);

— *1 г углеводов (сахаров и крахмалов) — 4 калории;*

— *1 г белков — 4 калории;*

— *1 г алкоголя — 7 калорий.*

Существуют таблицы, позволяющие подсчитать калорийность рациона в зависимости от выбранных продуктов. Но если врач говорит о необходимости сбалансированного питания, это означает, что:

— *углеводы (сахар, крахмал, крупы, мучное) должны составлять 50% рациона;*

— *жиры — 35%;*

— *белки — 15%.*

Рассчитать свое питание, таким образом, очень сложно, практически невозможно, так как жиры, белки и углеводы часто содержатся в одном и том же продукте в смешанном виде, причем в разных пропорциях. Например, в одном куске мяса содержание жира может быть в два раза больше, чем в другом.

Способ приготовления также может значительно изменить энергетическую ценность продукта. В то же время в доступных нам таблицах приводятся лишь теоретические значения. К тому же концепция «калорийности» возмутительным образом закрывает глаза на «эффект волокон»: волокнистые вещества существенным образом влияют на усвоение калорий, изменяя как энергетическую ценность самого продукта, их содержащего, так и других продуктов, съеденных параллельно. Другие вещества (например, кальций, содержащийся в сыре) нейтрализуют часть энергии, препятствуя тем самым полному усвоению жиров.

Более того, работы Рейнберга по биологическим ритмам показали, что получение энергии из продуктов меняется в за-

висимости от времени суток и сезона. Например, углеводы легче всего сжигаются летом по утрам.

Теперь мы видим, что оценка энергетической ценности нашего меню очень приближительна. Можно даже сказать, что она почти всегда неверна. Мы имеем возможность лишь грубо определить, когда калорийность рациона в норме, избыточна или недостаточна.

Теперь давайте посмотрим, какой рацион можно порекомендовать с точки зрения калорийности.

### **Желательный рацион**

#### *Нужно получать достаточное количество пищи*

Раз и навсегда надо выбросить из головы распространенную идею о том, что если человек уже не молод и на пенсии, то он может и даже должен есть меньше. Ерунда! Люди пожилого возраста не менее, а нередко и более активны, чем молодые взрослые. К тому же известно, что с годами функционирование пищеварительной системы ухудшается, что влечет за собой некоторое замедление метаболического процесса.

Следовательно, если мы хотим быть уверены в том, что организм получил достаточное количество питательных веществ, будет даже лучше увеличить количество пищи.

Как это ни парадоксально, увеличивать количество еды следует во время болезни. А в обычное время надо потреблять по крайней мере достаточно, то есть около 2000 калорий.

Изучение энергетической ценности питания населения Лилля в возрасте от шестидесяти пяти до девяноста лет и выше дало следующие результаты (в %):

<b>Потребление, ккал</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Менее 1200	1	9
1200—1600	9	35
1600—2000	31	39
2000—2500	34	16
Более 2500	25	1

Мы видим, что большое число женщин потребляют меньше 1600 ккал (особенно в возрасте 65—70 лет и 76—80 лет).

## Я ХУДЕЮ!

Но в приведенной таблице учитывался также энергетический вклад алкогольных напитков. Если же подсчитывать калории, обеспечиваемые только белками, жирами и углеводами, то результат (в %) будет иной:

Потребление, ккал	Мужчины	Женщины
Менее 1200	5	18
1200—1600	21	36
1600—2000	36	39
2000—2500	25	6
Более 2500	13	1

Неоправданно низкое потребление калорий (ккал) менее 1600 (что очень часто происходит, если человек не имеет точного представления о том, что такое диета) всегда влечет за собой недостаток биологически активных веществ (витаминов, минеральных солей и микроэлементов), а это может иметь драматические последствия для пожилого человека. Довольно часто женщины, страдающие лишним весом, едят мало, в среднем потребляя 1500 ккал, тогда как женщины, довольные своей фигурой, потребляют около 2300 ккал. Статистика также показывает, что, овдовев, женщины едят намного меньше (1400 ккал), чем когда они жили с мужьями (1850 ккал).

Однако есть больше — не лучшее решение, если увеличение количества пищи приносит лишь дополнительные калории и не обогащает рацион качественно. Эксперименты на животных также показали, что увеличить продолжительность жизни и уменьшить количество признаков старения можно путем снижения калорийности пищи за счет улучшения ее питательной ценности.

### *Нужно питаться лучше*

Мы рекомендуем есть в нормальном количестве лучшую по качеству пищу, отдавая предпочтение продуктам, богатым белками, биологически активными веществами и волокнами. Таким образом, следует особенное внимание уделять качественной стороне питания. Для этого рассмотрим разнообразные питательные вещества.



Чтобы правильно составить свой пищевой рацион, необходимо прежде всего научиться ориентироваться среди множества групп доступных продуктов и понять, чем они друг от друга отличаются. Выше (раздел «Метод похудения Монтиньяка», гл. 2) мы уже рассматривали пищевые вещества и потребность в них организма. Здесь же обратим внимание на то, что важно иметь в виду людям немолодым.

Содержание макроэлементов в продуктах относительно велико и выражается в граммах. Это:

- вода;
- белки;
- углеводы;
- жиры;
- волокна;
- алкоголь.

Содержание микросоединений невелико и выражается в миллиграммах, а иногда и в микрограммах (миллионная доля грамма). Это:

- витамины;
- минеральные соли;
- микроэлементы.

## МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

### Белки

Если у двадцатипятилетнего человека сухая (белковая) масса составляет 45% веса, то в семидесятипятилетнем возрасте доля сухой массы не более 27%. Чтобы не усугубить по-

## Я ХУДЕЮ!

ложение, надо обязательно потреблять в день 1 г белков на 1 кг веса (см. табл. в Приложении VI). Но в случае необходимости (инфекционное заболевание, рана или ожог) это количество должно быть еще больше. Нехватка белков снижает иммунитет и способствует развитию различных инфекций и даже рака. Вы можете значительно повысить свой иммунитет, если к ежедневной норме в 1 г на 1 кг веса добавите 15 г молочных белков (сыр).

Продукты	Животные белки	Растительные белки
<i>Завтрак</i> 200 мл молока	7	—
15 г порошка какао	—	5
200 г хлеба из муки грубого помола	—	18
<i>Обед</i> 150 г рыбы	12	5
50 г макаронных изделий из муки грубого помола	—	—
1 йогурт	5	—
<i>Ужин</i> 150 г чечевицы	—	12
50 г сыра	5	—
Всего	40	40

### *Можно ли обойтись без мяса?*

Иногда с возрастом мы теряем вкус к мясу, нередко потому, что его трудно жевать, или из-за высокой цены. В этом случае животные белки могут поступать в организм с рыбой, сыром или, что наиболее экономно, с яйцами. Заметим, что свиная или телячья печень жуется легче и стоит дешевле, так что от случая к случаю ею хорошо заменять мясо. К тому же она богата железом и витаминами.

Нежирная черная кровяная колбаса также содержит много белков (16 г на 100 г продукта) и железа (15 мг). Молочные продукты (в отличие от яиц) не могут полностью заменить мясо, так как они не содержат ни железа, ни витамина В<sub>12</sub>.

### *Достаточно ли белков мы едим?*

Многочисленные исследования отмечают, что 37% мужчин и 39% женщин старше шестидесяти пяти лет потребляют меньше 0,8 г белков на 1 кг веса в день.

Если анализ крови показывает почечную недостаточность, стоит лишь взглянуть на содержание мочевины и мочевой кислоты, чтобы убедиться в том, что этих отходов обмена белков не очень-то много. Так что даже в случае почечной недостаточности редко возникает необходимость в снижении потребления белков. Эта мера не может улучшить функции почек и поэтому совершенно бессмысленна.

Содержание белков в продуктах (г/100 г продукта)			
Животные белки		Растительные белки	
Конина	20	Семена сои	35
Говядина	20	Пшеничные зародыши	25
Телятина	20	Овсяные хлопья	13
Свинина	17	Пророщенные зерна ржи	13
Баранина	15	Пророщенные зерна пшеницы	12
Вареная ветчина	18	Пророщенные зерна ячменя	10
Сырая ветчина	15	Кукурузные зерна	9
Черная кровяная колбаса	24	Хлеб из муки грубого помола	9
Колбаса	25	Макаронные изделия из муки грубого помола	8
Курица	20	Фасоль	8
Яйцо	6	Чечевица	8
Рыба	20	Нут	8
Сыры:		Белый хлеб	7
голландский	35	Пшеничная крупка	5
грюйер	35	Макароны из белой муки	3
камамбер	20	Нерафинированный рис	7
Творог	9	Рафинированный рис	6
Йогурт	5	Мюсли	9
Молоко	3,5	Соевый сыр тофу	3
Творожный сырок	9	Соевая мука	45
Ракушки	20	Соевое молоко	4
Креветки	25	Соевые зародыши	4

Надо ежедневно потреблять в среднем 1 г белка на 1 кг веса тела: минимум — 60 г, максимум — 90. Так, женщина весом в 50 кг должна потреблять 60 г белков в день; женщина, чей вес составляет 65 кг, — 65 г; мужчина весом в 80 кг — 80 г в день; мужчина весом в 110 кг — 90 г в день.

### Углеводы

Углеводы подразделяют на две категории.

— *Простые сахара* (состоящие из одного или двух мономеров), такие как фруктоза (плодовый сахар), галактоза (молочный сахар), сахароза (тростниковый или свекольный сахар), лактоза (молочный сахар) и мальтоза (пиво). Перед попаданием в кишечник они не претерпевают серьезных пищеварительных трансформаций.

— *Сложные сахара* (из нескольких мономеров), родственные крахмалу и требующие более сложной переработки в пищеварительном тракте. Они присутствуют в злаковых (пшеница, кукуруза, рис, рожь, овес, ячмень), клубневых (картофель), корнеплодах (морковь, брюква), бобовых (горох, нут, сухая фасоль, чечевица, соя).

#### *Гипергликемия и гиперинсулинизм*

Все углеводы трансформируются в глюкозу, которая, попадая в кровь, разносится по всему организму. Нормальное содержание глюкозы в крови утром натощак — 1 г на 1 л крови. Примерно через 20 минут после потребления углеводов происходит повышение содержания глюкозы до максимума, называемое гликемическим пиком. Поджелудочная железа начинает вырабатывать гормон инсулин, с помощью которого глюкоза поставляется в мышечные ткани или откладывается в качестве резерва в печени (гликоген).

При нормальной работе поджелудочной железы количество выделенного инсулина пропорционально количеству глюкозы в крови. Однако часто пропорции нарушаются. При чрезмерной выработке инсулина можно говорить о гиперинсулинизме — патологии, имеющей много неприятных последствий, о которых мы расскажем позже.

По достижении определенного возраста могут возникнуть две проблемы, связанные с неудовлетворительным усвоением глюкозы: гипергликемия и гиперинсулинизм.

При гипергликемии, часто встречающейся у людей после семидесяти, содержание глюкозы может доходить до 1,7 г на 1 л крови натощак, не представляя при этом само по себе серьезной опасности для здоровья. Но вызываемый этим ги-

перинсулинизм опасен: он провоцирует реактивную гипогликемию и как результат — недомогания, усталость, увеличение веса.

Углеводы и белки вступают между собой в химическую реакцию, называемую реакцией Маярда. Эта реакция имеет место всякий раз, когда пища, сочетающая в себе углеводы и белки, подвергается кулинарной обработке. В результате образуются компоненты, замедляющие процесс обновления клеток тканей, артерий, хрусталика глаза.

Продукты реакции Маярда ускоряют процесс старения организма. Вот почему важно держать гипергликемию под контролем. (Внимание! Углеводы — это не только сахар, но и крахмал. Именно благодаря названной реакции на свежеспеченном хлебе присутствует корочка и он так вкусно пахнет.)

#### ***Непереносимость лактозы***

Лактоза — это молочный сахар. При помощи фермента под названием лактаза она расщепляется на глюкозу и галактозу и уже в таком виде усваивается организмом. Однако 50% взрослого населения испытывает дефицит лактазы. И с возрастом этот дефицит растет.

Проявлением непереносимости лактозы служит диарея (жидкий стул), которая может иметь место несколько часов спустя после употребления молока. Но чаще наблюдается вздутие живота — метеоризм. Не стоит забывать и о том, что накопление в организме плохо переваренной лактозы вызывает катаракту глаз!

Вот почему при малейших признаках непереносимости лактозы необходимо исключить из рациона продукты, ее содержащие, а именно:

- *молоко (даже обезжиренное);*
- *творог;*
- *сливочные сырки;*
- *любые блюда на основе молока.*

Из молочных продуктов можно есть лишь те, в которых в результате действия ферментов лактоза практически уничтожена: йогурты и сыры. Для нейтрализации действия лактозы можно принимать лактазу в таблетках или добавлять этот фермент в молочный продукт за несколько часов до его упо-

ребления. Во Франции появились молочные продукты, не содержащие лактозы.

### *Осторожно: сахар!*

Простые сахара (такие, как сахароза и фруктоза) не должны превышать 10% всех энергетических поступлений в день, причем предпочтение следует отдавать фруктам, которые не только обладают энергетической ценностью, но содержат витамины и минеральные соли. Таким образом, для белого сахара, питательная ценность которого равна нулю, остается совсем мало места.

Люди пожилого возраста часто имеют склонность к сахаросодержащим продуктам, поскольку они действуют успокаивающе на нервную систему, повышают терпимость к боли и не требуют кулинарной обработки. Такие продукты не только повышают содержание глюкозы в крови со всеми вытекающими из этого последствиями (гиперинсулинизм), но и способны перебить аппетит и таким образом снизить потребление продуктов, богатых белками и витаминами.

### *Как правильно выбирать углеводы с учетом их гликемического индекса*

При выборе углеводов фактор качества должен быть важнее фактора количества. Учитывая особенности обмена веществ по достижении определенного возраста, следует выбирать углеводы с низким гликемическим индексом (менее 60) (см. Приложение II). Продукты с низким гликемическим индексом (менее 60) имеют ряд преимуществ:

- в меньшей степени вызывают гипергликемию;
- употребление их приводит к менее значительному гиперинсулинизму;
- ограничивают появление вредных соединений в результате реакции Майяра;
- богаче растительными белками;
- содержат больше волокон;
- в их состав входят витамины, минеральные соли и микроэлементы.

Правильный выбор углеводов является главным ключом к разгадке проблемы старения. Если вы не хотите стареть как

можно дольше, употребляйте углеводы с низким гликемическим индексом и сократите до минимума (либо исключите вовсе) потребление лактозы.

К несчастью, статистика свидетельствует о том, что:

- потребление сахара (сахарозы) остается чрезмерным: на нее приходится более 20% всей получаемой энергии;
- потребляются преимущественно углеводы с высоким гликемическим индексом, который к тому же неустанно растет (предпочтение отдается белому рису, картофелю и рафинированной муке в ущерб цельнозерновым и бобовым культурам);
- пользуются повышенным спросом молочные продукты с высоким содержанием лактозы: творог, молоко, сырки и др., регулярно присутствуя в рационе пожилых людей, особенно в общественных заведениях.

### **Жиры**

В течение уже нескольких десятилетий жиры являются объектом самой настоящей истерии со стороны диетологов, которые объявляют их источником всех болезней, и в частности ожирения и сердечно-сосудистых расстройств. Правда, в последние годы психоз несколько поутих.

#### ***Жиры необходимы***

Жиры являются важными питательными веществами, необходимыми человеку, потому что:

- они поставляют запасы энергии;
- являются строительным материалом для стенок клеточных мембран, в частности нейронов мозга;
- служат для выработки гормонов и простагландинов;
- с ними в организм поступают жирорастворимые витамины (А, D, Е и К);
- способствуют выработке желчи;
- являются единственным источником важнейших жирных кислот.

#### ***Холестерол: две стороны медали***

Холестерол принято считать незваным гостем в организме. Однако это не совсем так. Он необходим для повышения

проницаемости клеточных мембран, для выработки в коже витамина D, для образования гормонов надпочечниками.

В противоположность тому, во что мы привыкли верить, не существует прямой связи между холестерином, поступающим в организм с пищей, и уровнем его содержания в крови. Большая часть холестерина вырабатывается печенью.

Кроме того, необходимо учитывать существование разных видов холестерина (см. раздел «Метод похудения Монтиньяка», гл. 8). Так, анализ крови показывает:

- общий уровень холестерина в организме;
- ЛПНП-холестерол, или «плохой» холестерол, который имеет тенденцию откладываться на стенках артерий, что ведет к их закупорке;
- ЛПВП-холестерол, или «хороший» холестерол, который, наоборот, очищает стенки артерий от жировых скоплений. Понятно, что чем выше содержание в организме этого вида холестерина, тем ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно также, чтобы соотношение содержания ЛПНП-холестерола к общему холестеролу было не более 0,65.

### **Поступление жиров в организм**

В результате множества опросов, проведенных в 1988—1989 гг., было установлено, что жиры составляют около 35% рациона людей старше шестидесяти лет, в то время как диетологи не рекомендуют превышать 30%-ный рубеж. На самом деле важна не количественная сторона вопроса, а качественная. Единственным фактором, обуславливающим необходимость некоторого снижения потребления жиров, является возможность таким образом предупреждать некоторые онкологические заболевания.

По данным статистики, такие заболевания, как рак ободочной кишки и рак простаты, встречаются чаще у лиц, в чьем рационе жиры составляли более 40%.

### **Наши рекомендации**

Не стоит есть мясо каждый день (достаточно 3—4 раза в неделю). Выбирать, разумеется, следует наименее жирные куски, чтобы получить необходимое количество белков, же-

леза и витамина В<sub>12</sub>. В другие дни потребляйте птицу, рыбу, яйца. Выбирайте полуобезжиренные или обезжиренные молочные продукты, ведь значительной разницы между натуральным йогуртом 1,2%-ной жирности и йогуртом 0,3%-ной жирности нет. Чем больше в сыре содержится кальция, тем труднее усваиваются входящие в его состав жиры (частично они выводятся из организма с калом). Так что сыры можно есть смело, тем более что они богаты белками и не содержат лактозы.

В яйцах имеются как жирные насыщенные кислоты, так и холестерол. Но все это нейтрализуется присутствием лецитина. Поэтому нет оснований отказывать себе в потреблении яиц. А вот пальмовое масло следует исключить, несмотря на его растительное происхождение, так как оно содержит вредные жиры. То же относится и к изготовленным на его основе изделиям (печенье, например). Подчас на этикетках продукции пищевой промышленности это масло скрывается под расплывчатым названием «растительные масла».

***Выбирайте продукты, изготовленные на основе подсолнечного или оливкового масла***

Оливковое масло — чемпион по содержанию «хороших» жиров. Его можно потреблять без ограничений при условии, что это первосортное прованское масло первой выжимки, хранящееся на холоде. Оливковое масло — гордость Средиземноморья (прежде всего острова Крит), дающее своим adeptам первоклассную защиту от сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в нем содержатся не все необходимые пищевые элементы (например, отсутствуют эссенциальные (т. е. линолевая,  $\alpha$ -линоленовая,  $\gamma$ -линоленовая кислоты) жирные кислоты). Поэтому в качестве заправки для салата рекомендуется использовать подсолнечное масло.

Не следует забывать о том, что в результате кулинарной обработки растительные масла меняют свой химический состав и могут приобретать токсические свойства, опасные для сердечно-сосудистой системы.

***Эссенциальные жирные кислоты***

Существует два вида кислот, столь же необходимых организму, как и витамины.

— *Линоленовая кислота*

Содержится в кукурузном и подсолнечном масле. В теле взрослого человека в расцвете сил всегда имеется двухмесячный запас этого вида жиров, но пожилые люди должны ежедневно вводить ее в свой организм вместе с пищей, что в реальной жизни мы наблюдаем далеко не всегда. Недостаток линолевой кислоты немедленно сказывается на состоянии клеток кожи, слизистых оболочек, эндокринных желез, может также привести и к поражениям сосудов.

— *Альфа-линоленовая кислота*

Среднесуточная норма для человека — 2 г в день. Пожилые люди, как правило, потребляют около 250 мг этого вещества в день (что в 8 раз ниже нормы), а 20% из них вообще его не потребляют.

Содержится эта кислота в рапсовом масле, грецких орехах, фундуке, миндале и даже в сливочном масле. Недостаток данного жира приводит к ухудшению состояния клеточных мембран, особенно клеток мозга, что выражается в расстройствах памяти, в снижении способности к обучению. Кроме того, поражается сетчатка глаза, что влечет за собой резкое ухудшение зрения.

*Другие необходимые жирные кислоты*

— *DHA (докозгексаеновая кислота)*

Играет важную роль в формировании и поддержании мозговой ткани. Теоретически организм сам вырабатывает ее в печени из альфа-линоленовой кислоты, но у пожилых людей данная функция печени отсутствует из-за ухудшения соответствующих ферментативных процессов.

— *EPA (эйкозопентаеновая кислота)*

Играет главную роль в предупреждении сердечно-сосудистых расстройств благодаря следующим свойствам:

- уменьшает содержание триглицеридов в крови;
- разжижает кровь, препятствуя образованию сгустков, ведущих к тромбозу;
- способствует снижению уровня холестерина в крови.

Для удовлетворения потребности организма в этих двух жирных кислотах достаточно съесть 100 г рыбы (непестрой)

три-четыре раза в неделю. Особенно рекомендуются жирные виды рыбы: сардины, лосось, макрель, — пойманной в холодных водах северных морей.

## **НЕКАЛОРИЙНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**

### **Волокна**

В течение долгого времени волокнам (один из видов пищевых волокон — клетчатка) не придавали значения, поскольку они не обладают энергетической ценностью. В наши дни стало известно о важной роли, которую играют волокна в качестве регулятора многочисленных обменных реакций.

#### *Нерастворимые волокна*

К ним относятся: клетчатка, гемицеллюлоза и лигнин, которые содержатся главным образом во фруктах, овощах, злаковых и бобовых.

Благодаря этому виду волокон, впитывающему воду как губка, каловые массы насыщаются жидкостью и увеличиваются в объеме, что облегчает их выведение из организма. Следовательно, волокна уменьшают вероятность запоров, типичных для пожилых людей, оказывают профилактическое действие против возникновения рака прямой и ободочной кишок и предупреждает появление камней в желчном пузыре.

#### *Растворимые волокна*

К ним относятся: пектин (фрукты), камедь (бобовые), альгинаты (водоросли) и некоторые гемицеллюлозные вещества (ячмень, овес). Впитывая большое количество воды, эти вещества трансформируются в густой гель. Их модулирующее действие на абсорбцию углеводов и жиров выражается в том, что они уменьшают гипергликемию и позволяют контролировать гиперинсулинизм, не допуская возникновения диабета. Более того, благодаря им из крови устраняются избытки холестерина и триглицеридов. Следовательно, уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

***Нежелательные последствия употребления волокон***

Волокна вызывают в кишечнике процессы брожения, что ведет к вздутию живота, скоплению газов, появлению неприятных ощущений в области живота. Такое часто случается с людьми, которые в одночасье изменили свой режим питания, резко перейдя на пищу, богатую волокнами. Особенно подвержены подобным расстройствам люди после шестидесяти лет, страдающие колитом.

Чтобы избежать названных отрицательных явлений, следует вводить волокна в свой рацион постепенно (5 г в неделю), чтобы микрофлора толстой кишки успевала адаптироваться к изменению среды. Но даже человек, страдающий колитом, не должен отказываться от потребления волокон. Следует постепенно приучать свой организм к этим полезным веществам, чередуя потребление сырых волокон, оказывающих раздражающее воздействие, с термически обработанными (более щадящими), доводя таким образом потребление до нормы.

В самом начале неприятные ощущения можно снимать, используя антиспазматические препараты, а также уголь и глину.

Одно время существовало мнение, что содержащаяся в злаковых кислота — фитат — препятствует усвоению организмом кальция. В результате цельнозерновой хлеб даже заслужил репутацию декальциданта. Но научные работы более позднего периода показали, что ничего подобного не происходит, особенно если хлеб приготовлен из дрожжевого теста с соблюдением традиционной технологии (медленное вымешивание). Также неверно считать, что волокна препятствуют усвоению витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

***Какова ежесуточная норма волокон?***

Идеально, когда в ежедневном рационе присутствует 30—40 г волокон (см. табл. в разделе «Метод похудения Монтиньяка, гл. 2). Но статистика свидетельствует, что пожилые люди потребляют менее 20 г волокон в день, причем потребление неуклонно снижается с возрастом.

	60—64 года	65—69 лет	70—74 года	75—79 лет	80 лет и старше
Мужчины	20 г	17 г	14 г	13 г	9 г
Женщины	15 г	17 г	19 г	17 г	14 г

Отсюда видно, что особенно мало волокон потребляют мужчины. В подобной ситуации неудивительны запоры и онкологические заболевания органов пищеварения.

Если вы хотите, чтобы ваш организм получал достаточное количество волокон, вводите в свое меню следующие продукты.

Завтрак	Обед и ужин	Полдник
Фрукты Злаковые (каши) Цельнозерновой хлеб Крекеры с клетчаткой Фруктовый мармелад без сахара	Сырые овощи и фрукты Овощной суп Сухие овощи Цельнозерновые (рис, макароны, манка) Салаты Хлеб из муки грубого помола (цельнозерновой) Компоты	Свежие фрукты Сухофрукты (чернослив, курага, инжир) Масличные (миндаль, фундук, грецкие орехи) Печенье из цельнозерновой муки Мармелад фруктовый без сахара

### Напитки

Наше тело более чем на 2/3 состоит из воды. Правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья.

#### *Пожилые люди мало пьют*

Риск дегидратации (недостатка воды в организме) с возрастом увеличивается, чему существует ряд причин:

— Снижение чувства жажды, запаздывание ощущения жажды. Впрочем, само ощущение жажды уже свидетельствует о дегидратации. В идеале следовало бы еще в молодости приучить себя пить регулярно в течение дня, предвосхищая появление жажды.

— Некоторые сознательно ограничивают себя в потреблении жидкости, чтобы не бегать в туалет, особенно по ночам.

— Некоторые люди пожилого возраста, неспособные сами себя обслуживать, предпочитают терпеть жажду, чтобы лишний раз не беспокоить ухаживающих за ними людей.

— Малейшая чувствительность почек к антидиуретическому гормону приводит к невозможности регулировать объем мочи.

— Неправильно выбранная дозировка некоторых мочегонных средств может повлечь за собой заметную дегидратацию организма.

Последствия дегидратации очень серьезны:

— Возрастающая утомляемость: каждый раз, когда организм теряет 1% своей воды, он одновременно утрачивает 10% мускульной силы. То есть если человек, весящий 60 кг, лишился 1,2 л жидкости (либо из-за недостатка поступлений, либо от чрезмерного выделения), его мускульная сила снизилась на 20%.

— Повышение уровня содержания в крови мочевой кислоты, что ведет к образованию камней в почках.

— Учащаются позывы на стул, который, однако, становится тверже и выводится из организма с трудом.

— Повышается сухость кожи, которая быстро стареет и покрывается морщинами.

Все эти расстройства усиливаются в случае жары, лихорадки, вызывающих повышенное потоотделение, а также в результате поноса.

### *Предотвращение дегидратации*

Ежедневно наш организм теряет около 2,4 л жидкости, в том числе:

- 100 мл — с испражнениями;
- 1400 мл — в виде мочи;
- 500 мл — в процессе дыхания;
- 400 мл — в виде пота.

С пищей в организм поступает около 1 л жидкости. Таким образом, следует с помощью напитков ввести еще 1,4 л, чтобы обеспечить необходимое равновесие. Для этого можно использовать воду из-под крана либо любую минеральную воду.

Впрочем, любые выпитые напитки участвуют в процессе обеспечения водного баланса:

- кофе или цикорий;
- чай;
- травяные настои (не мочегонные!);
- горячий шоколад;
- супы и борщи;
- молоко (если нет непереносимости лактозы);
- соевый сок (неверно называемый соевым молоком);
- свежевыжатые соки;
- вино;
- пиво.

При этом следует избегать газированных напитков: кока-колы, лимонадов, соков промышленного изготовления — из-за избытка в них сахара; так называемых напитков lights, избыток фосфора в которых вызывает декальцификацию.

***Когда следует пить?***

Чтобы избежать разбавления желудочных соков, в пожилом возрасте выделяемых весьма скудно, лучше не пить до еды, а во время еды выпивать не больше двух стаканов. Зато между приемами пищи следует пить регулярно. Вот почему приветствуются разного рода «перекусоны» и особенно полдник, который должен войти в привычку. Людям, никогда не испытывающим жажды и забывающим о необходимости пить, следует взять за правило выпивать стакан воды несколько раз в день, приравнивая эту процедуру к приему лекарств. Кстати, лечащим врачам не мешало бы давать соответствующие предписания в своих рецептах.

Прием 1,4 л жидкости на протяжении дня можно разделить следующим образом:

Пробуждение	150 мл (вода или свежий сок)
Завтрак	250 мл (обезжиренное молоко, чай, кофе)
Около 10 часов утра	150 мл (вода)
Обед	200 мл (вино + вода)
Около 15 часов	150 мл (вода)
Полдник	150 мл (чай, травяной настой)
Ужин	200 мл (вино + вода)
Перед сном	150 мл (травяной настой или вода)

## Я ХУДЕЮ!

Нельзя забывать о том, что соленая пища увеличивает потребность организма в жидкости так же, как и повышенное потоотделение. В случае физических усилий следует пить до, во время и после нагрузок.

### *Об алкогольных напитках*

- *Пиво*

Его можно пить лишь во время приема пищи, не больше 600 мл в день. Не следует пить его натощак, так как без еды оно может вызвать гипогликемию. С этой точки зрения предпочтительнее безалкогольные сорта.

- *Вино*

Как показали многочисленные исследования, употребление двух-трех бокалов вина в день является хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Более того, полифенолы, содержащиеся в вине, играют роль антиоксидантов в борьбе со свободными радикалами, являясь, таким образом, оружием против старения.

Красные вина, выдержанные в дубовых бочках, к тому же богаты минералами и микроэлементами, в частности железом. В то же время следует избегать некоторых белых вин, оказывающих чрезмерное мочегонное действие.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ МИКРОСОЕДИНЕНИЯ

Питательные микросоединения (витамины, минеральные соли и микроэлементы) служат химическими катализаторами для усвоения белков, жиров и углеводов. Они обеспечивают нормальное функционирование «метаболической фабрики», способствуя усвоению организмом веществ, обеспечивающих энергию.

Их присутствие совершенно необходимо. Поэтому важно следить за тем, чтобы они поступали в организм в достаточном количестве, если вы хотите, чтобы ваш организм функционировал правильно, не уставая и без особых сбоев.

В западных странах, где царит изобилие продуктов, болезней, вызываемых отсутствием микросоединений (цинга, бери-бери), уже не встретишь. Однако недополучение микро-

соединений еще очень распространено. Подобный дефицит не только ускоряет дряхление, но и снижает иммунитет организма, делая его уязвимым для любой болезни.

Существуют две основные причины недополучения организмом микросоединений. Во-первых, часто рацион бывает плохо сбалансированным и однообразным. Во-вторых, потребляемые продукты, произведенные в индустриально развитых странах, характеризуются низким содержанием микросоединений вследствие:

- интенсивной агротехники, ориентированной не на качество, а на продуктивность и широко использующей химические удобрения и средства защиты от вредителей (пестициды, инсектициды, гербициды);
- сбора сельхозпродукции до наступления созревания;
- длительных транспортировок и складирования;
- чрезмерной и систематической очистки (просеивания, отбеливания);
- консервирования на длительные сроки;
- неадекватного способа приготовления;
- неправильно выбранного способа варки (или подогрева).

#### **Антиоксиданты**

Среди них выделяют:

- витамин А (и особенно его предшественник — бета-каротин);
- витамин С;
- витамин Е;
- селен;
- цинк;
- медь;
- полифенолы.

Их роль заключается в блокировке свободных радикалов.

О свободных радикалах говорят много, не всегда, правда, понимая, какую роль они играют в процессе старения.

В организме все электроны, за исключением кислорода, образуют пары. Кислород — единственная молекула, обладающая индивидуальными (или «холостыми») электронами. Они-то и называются свободными радикалами. Но, как и все

холостяки, они мечтают об одном: соединиться с кем-нибудь. Они пытаются прицепиться к хромосомам и жирам клеточных мембран. Они поражают мембранные жиры: стенки клетки теряют гибкость и окисляются. Так ржавчина атакует металл. Последствием этой агрессии может стать смерть клетки, что, как известно, является объективной причиной старения. Но в большинстве случаев клетка перестает нормально функционировать.

Тут-то и открывается дверь многочисленным заболеваниям, характерным для людей после пятидесяти: артериальной гипертензии, атеросклерозу, артрозу, онкологическим заболеваниям, иммунодефициту, приводящему к многочисленным инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам и склерозу, катаракте, диабету, нарушениям мозговых функций. Не исключено, что именно свободные радикалы провоцируют болезни Паркинсона и Альцгеймера.

К счастью, наш организм защищает батальон антиоксидательных ферментов. Но с возрастом ряды батальона редуют, в нем остается все меньше защитников. На помощь может прийти питание, поставляя нам такие антиоксиданты, как бета-каротин, витамины С и Е, селен, цинк. К сожалению, современное питание бедно этими микроэлементами, особенно рацион пожилых людей.

Вот почему необходимо, чтобы вместе с пищей организм получал достаточное количество антиоксидантов. Однако обследование людей старше шестидесяти лет показало, что это требование не выполняется.

К сожалению, в настоящее время невозможно определить с помощью простого лабораторного анализа содержание антиоксидантов, в частности витамина С, в организме человека. Лишь несколько специализированных лабораторий способны провести подобный тест. Во Франции они находятся только в крупных городах (Париж, Лион), и к тому же подобные анализы оплачиваются самими пациентами.

Известно, что современные продукты питания бедны антиоксидантами. К сожалению, использование антиоксидантов в таблетках, произведенных фармацевтической промышленностью, не решает проблемы. Ведь в продуктах пи-

тания витамины и микроэлементы не существуют в изолированном виде: они тесно связаны с другими питательными веществами, облегчая их усвоение. К тому же трудно правильно определить необходимую дозу искусственных микроэлементов, потому что неправильно выбранная дозировка приводит к более плачевным последствиям, чем само зло, которое пытаются побороть с помощью лекарственных препаратов.

В этой связи надо быть предельно осторожными в отношении различного рода пищевых добавок, продажа которых носит беспорядочный и анархический характер. Очевидно, что внести в организм микроэлемент, который принесет реальную пользу, способны «живые», натуральные вещества. Следует добиваться получения необходимого количества антиоксидантов вместе с повседневным питанием. В Приложении V вы найдете перечень продуктов, богатых антиоксидантами.

#### Примерное дневное меню

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Лимонный сок 2 киви Цельнозерновой хлеб со сливочным маслом	Устрицы Телячья печень с брокколи и чечевица Йогурт + пивные дрожжи Бокал вина	Фундук Миндаль Курага Зеленый чай	Тертая морковь с оливковым маслом Лосось с нерафинированным рисом Кресс-салат Бокал вина Сыр с орехами

#### Другие микроэлементы и витамины

##### *Витамин B<sub>9</sub> или фолиевая кислота*

Витамин B<sub>9</sub> необходим для метаболизма белков, а также построения клеток. Согласно многочисленным исследованиям, люди старше шестидесяти лет испытывают дефицит этого витамина. Причины дефицита многочисленны: общая несбалансированность питания, хронические инфекции, прием

## Я ХУДЕЮ!

медикаментов, среди которых бактрим (сульфамид), териам и престол (диуретики), дигидан и мизолин (противосудорожные), барбитураты, квестран (снижающий холестерол), глюкофаг, стажид (против диабета), фурадантин (антисептик при заболеваниях мочевых путей), а также чрезмерное потребление алкоголя — дефицит возникает при потреблении более 1 л вина (80 г чистого спирта) в день.

Признаки, свидетельствующие о нехватке фолиевой кислоты:

- усталость;
- депрессия;
- расстройства памяти;
- расстройства сна;
- умственные затруднения;
- ухудшение общего состояния.

К сожалению, перечисленные недомогания весьма распространены. Их возникновение врачи нередко объясняют преклонным возрастом и пытаются устранить при помощи лекарственных препаратов (антидепрессантов, нейролептиков), тогда как дело лишь в нехватке витаминов.

Необходимо пополнять свой рацион продуктами, содержащими этот витамин, чтобы организм получил необходимые 300 мкг в день.

Продукты, богатые витамином B <sub>9</sub> (мкг/100 г)			
Пивные дрожжи	500—1500	Цельнозерновой хлеб	40—60
Печень	30—80	Почки	30—60
Устрицы	240	Сыр	5—60
Зерна сои	220	Молоко	50
Кресс-салат	170—320	Копченая пикша	50
Укроп	110	Фрукты, морковь	10—30
Зеленые овощи	50—110	Шоколад	10
Сухие овощи	35—130		

Следует учитывать, что фолиевая кислота весьма неустойчива, она разрушается под действием дневного света, жары, окислителей.

Все названные факторы, вместе взятые, могут привести к потере 60% кислоты по сравнению с первоначальным содер-

жанием. Так, варка при температуре 100 °С в течение десяти минут уничтожает 65% витамина В<sub>9</sub>.

### **Витамин В<sub>6</sub>**

Необходим для нормального функционирования многочисленных ферментов, обеспечивающих метаболизм белков. Для населения в целом характерен дефицит этого витамина, но особенно его недостает пожилым людям. Вместе с тем симптомы, свидетельствующие о недостатке В<sub>6</sub>, весьма банальны и не привлекают пристального внимания:

- раздражительность;
- усталость;
- головокружения;
- тошнота;
- жирная кожа;
- тяга к сладкому.

Кому из врачей придет в голову предположить нехватку витамина В<sub>6</sub> у пожилого человека, который чувствует усталость, подавленность и раздражительность и при этом хочет конфет?

Для того чтобы получить ежедневную порцию в 2 мг, необходимо потреблять следующие продукты.

Продукты, богатые витамином В <sub>6</sub> (мг/100 г)			
Сухие пивные дрожжи	5—10	Баранья или телячья	
Пророщенные зерна		печень	1,2
пшеницы	1—5	Цельнозерновой хлеб	0,5
Пророщенные зерна сои	1—2	Сухие овощи	0,5

Витамин В<sub>6</sub> неустойчив и может разрушаться в результате действия дневного света, просеивания (после просеивания муки теряется 75% витамина В<sub>6</sub>), применения психотропных препаратов, чрезмерного потребления алкоголя.

### **Витамин D**

Этот витамин обеспечивает усвоение кальция, его фиксацию на костях и, что особенно важно, его воспроизводство.

## Я ХУДЕЮ!

Существует два источника поступления этого витамина в организм: питание (см. ниже) и кожа, которая способна его вырабатывать под действием солнечных лучей.

Для того чтобы получить необходимую дневную дозу витамина, достаточно 15 минут подержать на солнце тыльную сторону ладоней три раза в неделю между 11 и 14 часами. К сожалению, многие люди, достигшие семидесятилетнего возраста, не выходят из дома и избегают солнца.

Дефицит витамина D вызывает болезнь, похожую на рахит у детей и проявляющуюся в болях при ходьбе. Диагностировать витаминный голод у пожилого человека, у которого появились проблемы с передвижением, непросто. Однако на более поздних стадиях болезни на рентгенограмме таза можно заметить характерные трещинки в костях.

Дефицит витамина D легко восстанавливается. Однако лучше не доводить до этого и потреблять необходимые продукты, а также проводить на солнце должное количество времени.

Продукты, богатые витамином D	
Печень трески	Грибы
Тунец	Свинина
Сардины	Курица
Яичный желток	Печень животных

304

МОНТИНЬЯК

Мишель

### *Витамин B<sub>1</sub>*

Необходим для образования ферментов, обеспечивающих нормальный обмен углеводов. Кроме того, он играет важную роль в функционировании нервной системы. В современных продуктах питания содержится мало этого витамина, в то время как пожилым людям, поедаящим много сладкого, он необходим как воздух. По данным статистики, свыше 80% людей старше шестидесяти лет страдают нехваткой витамина B<sub>1</sub>.

Витаминный голод возникает также из-за плохого кишечного всасывания, диабета, избытка рафинированных углеводов, диуретиков, лихорадки, чрезмерного потребления алкоголя.

Проявлением витаминного голода являются:

- усталость;
- раздражительность;
- провалы в памяти;
- подавленное состояние;
- отсутствие аппетита;
- мышечные боли, снижение тонуса;
- запоры.

Чтобы получить необходимые ежедневные 1,5 мг, следует потреблять нижеперечисленные продукты.

Продукты, богатые витамином В <sub>1</sub> (мг/100 г)			
Пивные дрожжи	2—35	Чечевица	0,1—0,3
Пророщенные зерна пшеницы	0,2—3	Белая фасоль	0,1—0,3
Цельнозерновой хлеб	0,4	Печень, почки	0,2—0,5
Хлеб из муки грубого помола	0,5	Мясные продукты	0,1—0,4

Как и другие витамины, витамин В<sub>1</sub> очень неустойчив и частично разрушается:

- под действием высоких температур (варка в воде или стерилизация при консервировании);
- от избытка алкоголя;
- из-за приема некоторых лекарств (антибиотиков, слабительного).

### **Кальций**

Этот минерал особенно необходим человеку во второй половине жизни, для того чтобы предупредить остеопороз — вымывание кальция из костей. Минимальная дневная доза — 1,5 г. Тем не менее 58% людей климактерического возраста потребляют менее 0,8 г в день.

Кальций выполняет много функций:

- поддерживает целостность скелета;
- обеспечивает сокращение мышц;
- снижает артериальное давление;
- возможно, предупреждает возникновение рака ободочной кишки.

В день человеку нужно от 1 до 50 г кальция. Доза в 1,5 г является необходимой, особенно женщинам, более склон-

## Я ХУДЕЮ!

ным к остеопорозу. Усвоению кальция и задержке его в организме способствует витамин D.

Продукты, богатые кальцием (мг/100 г)		Напитки, богатые кальцием (мг/л)	
Пивные дрожжи	2000	Молоко	1000
Сыр (твердый)	1200	Минеральная вода:	
Другие сыры	800—1000	«Краинка»	580
Чернослив	800	ижевская	560
Сардины с костями	400	«Машук»	500
Концентрированное молоко	300	московская	460
Яйца	300		
Петрушка, кресс-салат	200		
Натуральный йогурт	170		
Творог	125		

Кальций, содержащийся в молочных продуктах и минеральных водах, лучше усваивается, чем кальций растительного происхождения. Особенно полезно, если эта минеральная соль поступает в организм в несколько этапов в течение дня. Вот почему после пятидесяти лет очень полезно во время каждого приема пищи съедать по крайней мере один молочный продукт. Лицам, страдающим повышенным содержанием холестерина и опасющимся сердечно-сосудистых заболеваний, следует потреблять молочные продукты с нулевой жирностью, в которых содержится нормальное количество кальция.

### *Магний*

Суточная норма потребления магния — 0,4 г.

Магний:

- обеспечивает функционирование более 300 ферментов;
- играет важную роль для нормального сокращения мышц;
- участвует в формировании костной ткани;
- повышает защитные силы организма, в том числе иммунитет к инфекциям;
- снижает содержание холестерина и триглицеридов в крови.

Недостаток магния приводит к следующим проблемам: сердечные нарушения, спазмы коронарных сосудов, аритмия, восприимчивость к стрессам, непроизвольные сокращения мускулов, судороги.

Статистика показывает, что 70—80% людей старше шестидесяти лет недополучают необходимое количество магния. Состояние таких больных может усугубляться диабетом, избыточным потреблением рафинированных углеводов, стрессами и алкоголем. Содержание магния в крови легко устанавливается при помощи лабораторных тестов.

Продукты, богатые магнием (мг/100 г)			
Ракушки литорины	420	Арахис	170
Пшеничные отруби	420	Грецкие орехи	170
Какао	420	Цельнозерновой хлеб	150
Пророщенные зерна пшеницы	340	Чечевица	100
Зерна сои	250	Минеральные воды:	
Миндаль	250	баталинская	1500
Пивные дрожжи	230	лысогорская	650
Белая фасоль	170	московская	250

### **Калий**

Для предупреждения гипертонии и судорог достаточно 1 г калия в день. Дефицит калия усугубляется в случае приема слабительного, диуретиков, а также при поносе.

Продукты, богатые калием (мг/100 г)			
Пивные дрожжи	1600	Миндаль, фундук	600
Курага	1500	Грецкие орехи	600
Чечевица	1500	Артишоки	400
Белая фасоль	1300	Бананы	400
Дробленый горох	1000	Шоколад горький	
Чернослив, финики	1000	(70% какао)	400

### **Железо**

Железо повышает иммунитет, входит в состав гемоглобина, способствуя насыщению крови кислородом. О дефиците железа свидетельствуют: бледность, чувство усталости, оз-

ноб, холодные конечности, сердцебиение, одышка при нагрузках, трудности при глотании, ухудшение интеллектуальных способностей, восприимчивость к инфекции.

Следует заметить, что грипп либо другая инфекция (легочная или мочевых путей), сопровождающаяся высокой температурой, вынуждает больного соблюдать постельный режим (особенно если речь идет о человеке старше восьмидесяти), что может привести к потере аппетита и дегидратации, не говоря о риске пролежней в случае, если болезнь затянется.

Дефицит железа легко диагностируется при помощи анализа крови. Нехватку железа, помимо неправильного питания, могут вызвать: видимые и скрытые кровотечения (например, в результате грыжи), гастрит, избыток аспирина или противовоспалительных препаратов, геморрой, полипы ободочной кишки, рак желудка или кишечника, расстройства мочевыводящих путей (цистит, рак мочевого пузыря), чрезмерное потребление чая и препаратов, понижающих кислотность, дефицит витамина С.

Для поддержания необходимого уровня содержания железа в крови необходимо потреблять 15 мг этого вещества в день.

Следует знать, что существует два типа железа:

- железо животного происхождения, хорошо усваиваемое пищеварительной системой;
- железо растительного происхождения, усваиваемое хуже. В своем рационе необходимо сочетать оба типа.

Продукты, богатые железом (мг/100 г)			
Черная кровяная колбаса	18	Курага, финики	6
Мидии	18	Говядина	4
Пивные дрожжи	18	Индейка	4
Какао-порошок	18	Почки	4
Печень (свинина, говядина)	10	Миндаль, фундук	4
Сухие овощи	10	Баранина, свинина	3
Говяжий язык	7	Яйца, колбаса	2
Устрицы	7	Тунец, сардины	2
Телячья печень	6		

**Хром**

Хром играет существенную роль в процессе обмена веществ, он улучшает транспортировку глюкозы в ткани, облегчая таким образом работу инсулина. Ясно, что он особенно необходим лицам, страдающим гиперинсулинизмом. Кроме того, хром обладает способностью понижать «плохой» холестерол и повышать «хороший».

<b>Продукты, содержащие хром</b>	
Яичные желтки	Кресс-салат
Пивные дрожжи	Свекла
Пророщенные зерна пшеницы	Печень, почки
	Грибы

Недостаток хрома ухудшает состояние людей, страдающих гиперинсулинизмом, диабетом, катарактой, атеромой, ожирением.



**В**аша физическая форма — и это вам скажет любой спортсмен — зависит от двух факторов: физического и умственного, от состояния вашего тела и вашего духа. Нельзя работать с одним, не обращая внимания на другое. Оба эти фактора влияют друг на друга. Так вот что мы собираемся сделать: не только отлично наладить машину, но и поднять боевой дух пилота!

### КАК ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

#### Усталость бывает разной

Усталость — понятие довольно расплывчатое. Это общий термин обиходного языка, которым мы пользуемся, чтобы сказать, что человек не в форме.

В действительности существует множество видов усталости.

Собственно усталость, то есть физическое истощение. Это преходящее физиологическое состояние, оно говорит о том, что энергетические ресурсы, в частности на уровне мускулатуры, на исходе. Слабость и боли сигнализируют о необходимости прекратить усилия. Несколько часов отдыха, полноценный сон — и все приходит в норму.

Другой вид усталости, которую медики называют астенией, идентифицируется сложнее. Это состояние менее естественно, так как его причины не всегда очевидны. Такую усталость можно рассматривать как болезненное состояние, близкое к изнеможению.

Причины его имеют как физическую, так и психическую основу.

Этот вид усталости проявляется во множестве симптомов:

— недомогание общего характера, слабость, похудание, болезненность, потливость, бледность или восковой цвет лица. О человеке в таком состоянии говорят, что он «плохо выглядит»;

— физическая усталость, влекущая мгновенный упадок сил при малейшем усилии;

— нарушения сна: трудности при засыпании, ночные пробуждения вследствие болей или при их отсутствии, ощущение усталости при утреннем пробуждении;

— интеллектуальные затруднения: провалы в памяти, трудность сосредоточения;

— тревожные состояния, сопровождающиеся ощущением удушья;

— негативные изменения характера: немотивированность поступков, раздражительность, агрессивность, уход в себя;

— нарушения функций желудочно-кишечного тракта: рвота, отсутствие аппетита;

— соматические нарушения: головокружения, головные боли, шум в ушах, затуманенность зрительного восприятия;

— сексуальные расстройства: фригидность, импотенция;

— эмоциональные расстройства: снижение жизненного тонуса, болезненно пониженное настроение, потеря интереса к окружающей действительности, депрессия.

Необходимо серьезно относиться к любым проявлениям усталости, помня о том, что под внешне банальными проявлениями может скрываться серьезное заболевание. Следует настоять на проведении лечащим врачом необходимого обследования: анализ крови, а иногда и ультразвук или рентген.

### **Причины усталости**

#### ***Перенапряжение***

Наступает вследствие чрезмерных усилий. Перенапряжение может быть:

— физическое (профессиональная деятельность, домашнее хозяйство, строительные и садоводческие работы, спортивные тренировки);

## Я ХУДЕЮ!

---

- сенсорное — окружающий шум;
- умственное.

В рассматриваемом случае функционирование «машины» соответствует норме, но к ней предъявлены чрезмерные требования.

Некоторые шестидесятилетние дамы, например, считают своим долгом вымыть все окна за один раз, как они это делали в тридцатилетнем возрасте. Им необходимо осознать, что рабочий потенциал их организма ограничен, и научиться разделять предстоящую работу на небольшие части, делать все неспешно, не забывая о необходимом отдыхе для восстановления сил.

Многие женщины преклонного возраста продолжают активно участвовать в семейном бизнесе, а им бы следовало больше беречь себя, думать о здоровье.

В семьдесят лет отдельные господа по-прежнему играют первую скрипку на своих предприятиях, проводя на работе по двенадцать часов в сутки. Состояние здоровья этих «гигантов менеджмента» развивается в худшую сторону по классической схеме, включающей три фазы:

— «настораживающая фаза» — быстрая утомляемость, бессонница, беспричинное беспокойство, раздражительность;

— «лихорадочная фаза» — из-за недостатка отдыха субъект ощущает себя «выпавшим из обоймы»: вместо того чтобы сконцентрироваться на главном, растрчивает свое внимание на мелочи, которые можно было бы поручить подчиненным. Появляются боли в позвоночнике, головные боли;

— «сокращающая фаза» — неожиданный резкий скачок артериального давления, нарушение мозгового кровообращения, депрессия и даже инфаркт миокарда.

Таковы последствия пренебрежительного отношения к первому сигналу тревоги, коим является быстрая утомляемость. После шестидесяти лет следует научиться «лениться», «увиливать» от работы, когда это необходимо для поддержания здоровья.

### *Усталость, связанная с неправильным употреблением лекарств*

Ипохондрик дремлет в каждом из нас. С возрастом мы нередко превращаемся в пожирателей лекарств, наивно пола-

гая, что для каждой нашей болячки заботливая фармацевтическая промышленность заготовила адекватный лекарственный препарат.

А ведь всего пятьдесят лет назад мелкие недомогания типа простуды лечились ложечкой меда, травяным настоем, а главное — хорошим отдыхом. Прогресс в науке породил миф о чудо-пилюле.

Но мы нередко забываем о том, что реальной эффективностью обладают лишь несколько сотен активных молекул, на основе которых создано 36 тысяч снадобий, и беда состоит в том, что содержащиеся в них химические вещества могут подчас принести гораздо больше вреда, чем пользы.

Прежде всего существует проблема дозировки. Все медикаменты рассчитаны на взрослых молодых людей. После пятидесяти лет повышается индивидуальная чувствительность организма. Несколько лишних миллиграммов могут вызвать весьма нежелательные последствия. Более того, в преклонном возрасте функционирование почек и печени характеризуется все возрастающей неустойчивостью. Так, обычная доза лекарства может оказаться либо слишком слабой, поскольку недостаток ферментов уменьшит его концентрацию в крови, либо чрезмерной, если усиление метаболизма увеличит эту концентрацию, что приведет к интоксикации.

При приеме одновременно разных видов лекарств в вашем организме может образоваться своего рода взрывоопасный коктейль. Кроме того, многие из лекарственных препаратов сами являются причиной усталости. К таким относятся некоторые

— бета-блокирующие, назначаемые при повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечного ритма или стенокардии;

— противогипертензивные, как общего действия, так и блокаторы кальциевых каналов;

— диуретики;

— нейролептики и транквилизаторы, способные превратить отдельных субъектов в настоящих «зомби» (что и делается в некоторых домах для престарелых);

— снотворные в чрезмерном количестве, приносящие в итоге больший эффект днем, чем ночью;

— антигистаминные, применяемые для лечения аллергических проявлений (астмы, экземы, зуда);

— слабительные, применение которых способствует дегидратации организма, что приводит к потере калия.

Без сомнения, прежде чем начать прием названных препаратов, вам необходимо укрепить свой организм более сбалансированным питанием (о чем будет сказано ниже) и непременно выяснить у лечащего врача, действительно ли данное лекарство вам необходимо, правильно ли выбраны дозировка и способ применения, совместимо ли данное лекарство с другими препаратами, которые вы принимаете.

### *Психическая усталость*

Симптомами служат изменения характера человека, к которым относятся: тревожное состояние, подавленность, агрессивное поведение, раздражительность, снижение эффективности труда (в частности, в профессиональном плане). Такое состояние может быть следствием стресса — при столкновении организма с агрессивными проявлениями окружающей среды. Он реагирует поведенческими и метаболическими изменениями.

Однако необходимо отличать положительный стресс от отрицательного. Положительный стресс (иначе говоря, положительные эмоции, вызванные хорошей новостью) возникает вследствие какой-то большой радости. Но если в молодом возрасте подобная новость могла заставить вас прыгать от радости, наполнить энтузиазмом, то теперь она способна нарушить ваше душевное равновесие вплоть до полного морального истощения. Слишком многие по достижении пятидесятилетнего рубежа привыкают к убаюкивающему своей отлаженностью образу жизни, и любое, даже самое позитивное новшество может стать шоком для их организма и разума, утративших гибкость и способность к адаптации. Чуть позже в этой главе мы расскажем, как сохранить свой дух от-

крытым и динамичным, чтобы избежать негативных реакций на позитивные события.

Отрицательный стресс — результат агрессии или неблагоприятных обстоятельств, воспринимаемый как угроза целостности личности. При этом возникает истинное ощущение беды. Существует множество отрицательных стрессов, которые оказывают различное действие в зависимости от их природы, индивидуальной чувствительности организма, момента действия. Совершенно очевидно, что смерть неизлечимо больного мужа, прикованного к постели в течение долгих лет, не вызовет у его жены такого же стресса, как внезапное появление жандармов с сообщением о том, что муж, пятнадцать минут назад ушедший из дома за покупками, погиб под колесами автобуса. Усталость, наступающая вслед за отрицательным стрессом, — не что иное, как психосоматическое проявление плохого самочувствия, вызванного негативным событием. Вслед за оставляющим без сил шоком появляется тоска, беспокойство, раздражительность.

***Усталость как результат патологического состояния организма***

Такая усталость является следствием болезни, обнаружению которой она нередко предшествует. Это, в частности, бывает при:

- инфекционных заболеваниях (туберкулез, почечная и легочная инфекция, вирусный гепатит);
- расстройствах эндокринной системы (диабет, менопауза, почечная недостаточность);
- нарушениях обмена веществ (гипогликемия, почечная недостаточность);
- нарушении кровообращения (гипертензия, гипотензия, эмболия, то есть закупорка сосудов);
- нервных расстройствах (например, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона);
- воспалительных процессах;
- опухолях.

Во всех перечисленных случаях преодолеть усталость можно лишь с помощью эффективного лечения основного заболевания.

*Усталость, вызванная погрешностями в питании*

Как уже говорилось, изменение привычного рациона, связанное с уходом на пенсию, проблемами со здоровьем, потерей близких, может привести к пищеварительным проблемам.

Основными погрешностями в питании являются следующие.

*Неполноценное питание, вызывающее истощение*

Состояние усталости наступает либо в результате длительного несбалансированного питания, либо как следствие дефицита животных белков (при недостаточном потреблении мяса, рыбы, яиц, сыра). Напомним, что истощение не обязательно сразу же сопровождается потерей веса. Вес может долгое время оставаться неизменным в результате того, что доля мышечной массы восполняется за счет жира и воды.

*Обезвоживание*

Нехватка 1,2 л воды в организме человека весом в 60 кг приводит к снижению мускульной силы на 20%. У пожилого же человека, при заниженном или исчезнувшем ощущении жажды, нередко случается дефицит более 1 л воды, особенно в жару, при лихорадочных состояниях или же если он много времени проводит в душном помещении.

*Недостаток микроэлементов и витаминов*

Усталость часто служит признаком недостатка в организме минеральных солей и микроэлементов, особенно витаминов группы В, и в частности В<sub>6</sub> и В<sub>9</sub>. Общая слабость, вялость, быстрая утомляемость могут наблюдаться при недостатке в организме витаминов С и Е, а также бета-каротина, полифенола, селена, меди, цинка, железа, магния и калия. При дефиците витамина D наблюдаются боли в мышцах, трудности при ходьбе. Следовательно, правильно сбалансированное питание предполагает употребление в пищу достаточного количества витаминов и микроэлементов.

*Избыточный вес*

Избыточная масса тела и тем более ожирение также могут стать причиной усталости. Человек, страдающий тучностью,

быстро утомляется, поскольку испытывает трудности при движении. Он вынужден ограничить свою активность. Отсюда — склонность к уединению и сонливость.

***Гипогликемия как источник усталости***

«Горючим» для человеческого организма служит глюкоза. Она необходима для нормального функционирования мозга, мышц, образования красных кровяных телец. Вот почему организм самоорганизуется таким образом, чтобы содержание глюкозы в крови всегда было достаточным — примерно 1 г на 1 л крови.

Утром натощак содержание глюкозы в крови у здорового человека обычно соответствует названным цифрам. Однако если вы уходите на работу без завтрака (что не рекомендуется), к полудню уровень глюкозы в крови резко снижается, несмотря на все попытки организма компенсировать дефицит. В этом случае можно говорить о гипогликемии, симптомами которой являются: резкая слабость, потливость, зябкость, раздражительность, головная боль, сонливость.

Если за завтраком вы съедаете много продуктов с повышенным содержанием углеводов (белый хлеб, сахар, варенье, мюсли с медом, печенье, пирожные и т. п.), то гипогликемия к полудню может иметь еще более выраженный характер. Ее называют реактивной, поскольку наступает она в результате того, что организм на перенасыщение крови сахаром реагирует дополнительным выбросом инсулина. И чем больше вы будете есть углеводов, тем больше рискуете заболеть гипогликемической болезнью. Кстати, гиперинсулинизм часто встречается именно у людей после шестидесяти лет.

На завтрак следует есть углеводы с низким гликемическим индексом (злаковые без сахара, хлеб из муки грубого помола с отрубями, фруктовый мармелад без сахара, фрукты и т. п.). В этом случае уровень глюкозы в крови поднимается постепенно и за три-четыре часа достигает нормы. В результате удается избежать гипогликемии, порождающей усталость.

Существует привычное мнение (в том числе и среди некоторых медиков), что обязательным проявлением гипогликемии является значительное и резкое понижение содержания глюкозы в крови, ведущее к серьезному недомоганию с ярко выраженными симптомами: бледность, сердцебиение, потливость, дрожание рук, внезапный и сильный голод, иногда обморок. К счастью, такой тип гипогликемии встречается довольно редко и связан с серьезными нарушениями в обмене веществ, требующими основательного лечения. Мы же ведем речь о так называемой функциональной гипогликемии, избавиться от которой можно, внося коррективы в свой режим питания.

Следует отметить, что гипогликемия может быть спровоцирована некоторыми видами лекарств: аспирин, отдельные антибиотики (тетрациклиновая группа), бета-блокаторы, нейролептики, индометацин. Гипогликемия часто встречается среди неуравновешенных диабетиков и заядлых курильщиков (выкуривающих более пачки сигарет в день).

Крепкий кофе и чай, стимулирующие выделение инсулина, тоже могут спровоцировать или усугубить это недомогание. Не остается в стороне и алкоголь, особенно содержащий сахар и выпитый натощак (кир, портвейн, мускат, пунш, сангрия, виски с колой, водка с апельсиновым соком и т. п.).

Ну и конечно, безусловной причиной гипогликемии является стресс.

### *Ацидоз*

Современные продукты отличаются в целом высоким содержанием кислоты, что делает организм человека более восприимчивым к многочисленным болезням и стрессу и проявляется часто состоянием усталости. Вместе с тем среди продуктов питания можно выделить щелочные продукты и окисляющие продукты, между которыми при правильном режиме питания существует необходимое равновесие.

Необходимо наконец осознать, что недостаток тонуса, отсутствие формы, или, говоря одним словом, усталость, не есть нормальное состояние, сколько бы лет вам ни было (пятьдесят или восемьдесят). Не стоит воспринимать такое

состояние как фатальную неизбежность пожилого возраста и привыкать к нему. Доказательством служит тот факт, что сегодняшние молодые люди подчас ощущают себя гораздо более утомленными, чем их родители и даже бабушки и дедушки. А виноват в этом их извращенный режим питания, символически представленный как «гамбургер — чипсы — кола».

Кислые продукты	Щелочные продукты
Мясо, птица	Молоко
Яйца	Йогурт
Рыба	Творог
Сыры камталь, рокфор	Другие сыры
Кресс-салат	Другие овощи
Шпинат	Чечевица
Щавель	Белая фасоль
Спаржа	Турецкий горох (нут)
Томаты	Грецкие орехи, фундук
Арахис	Соя
Сахар, сладости, фруктовая газированная вода	Хлеб из муки грубого помола с отрубями
Выпечка, пирожные	Сухофрукты
Белый хлеб	Другие фрукты, особенно лимоны
Сливы	
Вишни	
Апельсины, грейпфруты	
Чай, кофе, алкоголь	

Разумеется, с возрастом выносливость и способность к восстановлению сил уменьшаются, что естественно, но количество прожитых лет никогда не оправдывало состояния хронической усталости, от которого можно избавиться, если перейти на обогащенное полезными элементами, полноценное питание.

***Продукты-утомители против продуктов-стимуляторов***

По правде говоря, не существует продуктов питания, автоматически вызывающих состояние усталости, как не существует продуктов, превращающих индивидуума в сверхчеловека через несколько минут после их употребления.

*Продукты-утомители*

Состояние усталости может вызвать скорее неправильное потребление некоторых продуктов. Например:

- чрезмерное или натошак потребление алкоголя;
- неумеренное потребление углеводов с повышенным гликемическим индексом, ведущее к гипогликемии (что нередко случается у подростков);
- потребление слишком жирной пищи, требующей длительного переваривания (обычно такая пища вызывает сонливость).

Следовательно, правильно регулируя потребление вина и жиров, а также разумно выбирая углеводы, можно избежать внезапного приступа усталости среди бела дня даже после сытного обеда в ресторане.

*Продукты-стимуляторы*

Любой продукт, богатый витаминами, минеральными солями и микроэлементами, участвует в обеспечении полноценного питания и в конечном счете поддержании формы.

Но если вы решите съесть сразу:

- печень трески (витамины А и D),
- сырую морковь (бета-каротин),
- киви (витамин С),
- масло из пророщенной пшеницы (витамин Е),
- устрицы (микроэлементы: цинк, селен и медь),
- пивные дрожжи (витамин В),
- швейцарский сыр (кальций),
- моллюски (магний),
- курагу (калий),
- кровяную колбасу (железо),
- желток яйца (хром),

то не исключено, что после трапезы вы будете разочарованы, так как, не говоря уже о возможном несварении, никаких положительных изменений в вашем организме не произойдет, вы не ощутите немедленного прилива сил. Легко понять, что один-единственный прием полноценной пищи не может в мгновение ока перенести вас из кресла, где вы

только что дремали, на стартовую площадку соревнования по бегу на 110 м с барьерами. Однако после двух недель подобной тонизирующей диеты у вас, держу пари, появится реальный шанс.

Итак, что следует есть?

*На завтрак:*

- свежие фрукты;
- хлеб грубого помола с отрубями;
- шведские булочки из неочищенных зерен пшеницы;
- злаковые без сахара;
- овсяные хлопья;
- фруктовый мармелад без сахара;
- йогурты, обезжиренный творог;
- пивные дрожжи, пророщенные зерна пшеницы (добавлять в молочные продукты).

*Напитки:*

- обезжиренный шоколад, кофе, чай, цикорий, обезжиренное или «легкое» молоко, соевое молоко, свежавыжатый фруктовый сок.

*На обед и на ужин:*

- сырые овощи, салаты;
- зеленые овощи;
- сухие овощи (бобовые): чечевица, фасоль белая и красная, горох;
- свежие фрукты;
- масличные: авокадо, грецкие орехи, миндаль, фундук;
- соя и ее производные;
- мясо, птица, крольчатина, кровяная колбаса;
- рыба, дары моря (ракообразные, моллюски);
- потроха: печень, почки;
- яйца;
- хлеб из муки грубого помола с отрубями;
- нерафинированный рис, злаковые;
- сыры;
- шоколад;
- масло оливковое, подсолнечное, рапсовое;
- сливочное масло (10 г в день).

Я ХУДЕЮ!

*Примерное меню*

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Свежий сок лимона 1 яблоко Хлеб с отрубями и фруктовый мармелад без сахара Йогурт Пивные дрожжи Кофе	Тертая морковь с лимоном Вареная грудинка с приправами с чечевицей Камамбер Хлеб с отрубями Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки черного шоколада (70% какао)	Курага Йогурт Чай	Рыбный суп Неочищенный рис Зеленый салат с оливковым маслом и уксусом Йогурт Вода Бокал вина
<b>ВТОРНИК</b>	Выжатый сок грейпфрута 2 киви Неочищенные злаковые без сахара Творог Пророщенные зерна пшеницы Кофе	Мидии Лосось со шавелем Неочищенный рис Рокфор Хлеб с отрубями Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	Фрукты (по сезону) Чай с молоком	Кровяная колбаса Пюре из сельдерея Салат Маннй пудинг Вода Бокал вина
<b>СРЕДА</b>	Выжатый сок апельсина Фрукты (по сезону) Булка из пшеницы грубого помола Йогурт Пивные дрожжи Кофе	Овощи (по сезону) Цесарка с капустой Швейцарский сыр Сыр конте Хлеб с отрубями Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	Фрукты (по сезону) Йогурт	Омлет с грибами Салат из цикория садового Крем-брюле Вода Бокал вина

Продолжение табл.

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ЧЕТВЕРГ	Выжатый сок лимона Фрукты (по сезону) Овсянка Легкое молоко Пророщенные зерна пшеницы Кофе	Авокадо Телячья печенька Нерафинированный рис Рокфор Хлеб с отрубями Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	Миндаль Фундук Йогурт	Суп из томатов Макароны из нерафинированной муки с базиликом Салат Йогурт Вода Бокал вина
ПЯТНИЦА	Выжатый сок грейпфрута Фрукты (по сезону) Хлеб с отрубями и фруктовый мармелад без сахара Йогурт Пивные дрожжи Кофе	Паштет из кролика Филе свежей трески Макароны Йогурт Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	Горячий шоколад	Каша из неочищенной пшеницы Рататуй Салат Сыр эмментальский Хлеб с отрубями Вода Бокал вина
СУББОТА	Выжатый сок лимона Киви Хлеб с отрубями Обезжиренный творог со специями Чай	Овощи (по сезону) Рагу по-лангедокски Йогурт Пророщенные зерна пшеницы Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	Грецкие орехи Финики Чай	Салат из даров моря (устрицы, мидии, креветки, крабы, литорины) Блины Вода Бокал вина Сидр
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Выжатый сок апельсина Фрукты (по сезону) Каша из неочищенных злаковых без сахара Йогурт Пивные дрожжи Кофе	Антрекот Запеканка из цветной капусты Мороженое Вода Бокал вина 1 чашка кофе эспрессо 2 дольки шоколада	1 фрукт (по сезону)	Соевые галеты Мусс из моркови и брокколи Сыр типа эдамский Хлеб с отрубями Чай

### В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Без преувеличения можно сказать, что человеческое тело изнашивается, когда его не используют в должной мере. Это утверждение в равной степени касается как мозга, так и мышц.

#### Необходимо движение!

Недостаточная физическая активность приводит к нежелательным последствиям, среди которых:

- анкилоз, осложняющийся артрозом;
- выраженная дыхательная недостаточность вследствие слабой работы дыхательных мышц;
- сердечно-сосудистые заболевания или диабет;
- ожирение.

Человек может вести активный образ жизни и до семидесяти, и до восьмидесяти лет.

Большинство так и делает: одни активны вследствие своих профессиональных обязанностей, другие счастливики имеют возможность заниматься садоводством, третьи все время что-то мастерят, четвертые путешествуют либо заняты общественной работой, не говоря о необходимости нанять внуков. Так что полную физическую пассивность встретить достаточно трудно. Однако некоторые дурные привычки имеют тенденцию развиваться незаметно для нас: мы берем машину, чтобы проехать несколько сот метров, пользуемся лифтом, даже чтобы подняться на второй этаж. Некоторым людям кажется, что они сэкономят силы, если будут оберегать себя от малейших усилий. На самом деле все наоборот: такая манера поведения лишь ускоряет старение.

В любом возрасте можно плавать, кататься на велосипеде и тем более ходить. Мой дедушка, доживший до девяноста одного года, обязательно уделял ходьбе два часа в день, чтобы добраться до своей конторы. Разумеется, если вы собираетесь заниматься спортом более интенсивно, необходимо получить разрешение своего кардиолога. Для тучных людей, диабетиков, гипертоников виды спорта, требующие выносливости,

такие как езда на велосипеде, плавание, продолжительная ходьба, при соответствующем наблюдении врача могут быть очень полезны: они эффективно снижают гиперинсулинизм и повышают инсулинорезистентность — устойчивость к инсулину.

Когда вы были молоды, то частенько увиливали от занятий спортом под предлогом отсутствия свободного времени. Выйдя на пенсию, следует посвятить свой досуг постепенному восстановлению физической активности, пусть даже это будет простая ходьба.

Стоит приобщиться и к технике релаксации типа йоги, софрологии, особенно показанным нервным, легко возбудимым людям, тяжело переносящим стрессовые ситуации.

Все виды физической активности, включая ходьбу (если она длится не менее получаса), улучшают сердечный ритм и циркуляцию крови, упорядочивают кровяное давление, поддерживают тонус дыхательных мышц. Некоторые пенсионеры продлевают свою молодость, провожая своих внучат в школу и забирая их домой. Другие несколько раз в день выгуливают собаку. Если у вас нет подобных обязанностей, требующих физической активности, необходимо их создать.

### **Питание при физических нагрузках**

Многие люди преклонных лет часто переоценивают свои возможности и могут легкомысленно предпринять, например, длительную прогулку в горы, забыв о том, что подобное мероприятие в их возрасте без предварительной подготовки станет серьезным испытанием для организма. Разумеется, прежде всего следует обратить внимание на питание.

#### ***Как питаться перед повышенной физической нагрузкой***

Первостепенное значение имеет гидратация организма. За несколько часов перед повышением нагрузки следует периодически небольшими порциями пить либо чистую воду, либо воду с выжатым в нее лимоном, чтобы уменьшить ацидоз —

## Я ХУДЕЮ!

«закисление» организма. Ни в коем случае нельзя добавлять сахар, дабы впоследствии, во время нагрузки, избежать гипогликемии.

Последний прием пищи должен иметь место не позже чем за три часа до нагрузки, причем предпочтение следует отдавать углеводам с низким гликемическим индексом. Это позволит максимально обеспечить глюкозой мускулы, которым предстоит работать в полную силу. Не стоит увлекаться жирами и белками, поскольку, замедляя пищеварение, они ограничивают эффективность действия углеводов. Избыток белков вызовет ацидоз и повысит содержание мочевины и мочевой кислоты.

Итак, предположим, что в 15 часов вам предстоит бежать организованный газетой кросс в старшей возрастной категории. Ваш режим питания должен быть следующим.

*Завтрак в 7 часов утра:*

- выжатый лимонный сок (при необходимости — с фруктозой);
- фрукты;
- хлеб из муки грубого помола;
- фруктовый мармелад без сахара;
- йогурт;
- чай или кофе с сухим обезжиренным молоком.

*Обед в 11 часов 30 минут:*

- сырые овощи;
- макаронные изделия из муки грубого помола с грибным соусом и каплей оливкового масла;
- рисовая каша на обезжиренном молоке, подслащенная фруктозой;
- минеральная вода.

После 12 часов ничего не есть.

*Напитки:*

— Между 7.30 и 11.30, а также между 12.00 и 14.45: вода с лимоном без сахара или горячий чай с лимоном (в холодное время года).

— Между 14.50 и 15.00: вода с лимоном с добавлением фруктозы (на 1 л воды — сок 2 лимонов и 60 г фруктозы). Если очень жарко, добавьте 1 г соли.

***Как питаться во время нагрузки***

Правильное питание перед нагрузкой гарантирует отсутствие гипогликемии. Если продолжительность нагрузки невелика (в пределах 1 часа), нет необходимости пить в это время.

Но если речь идет о продолжительной нагрузке (лыжный пробег, прогулка верхом в горы, прогулка на велосипеде), следует периодически пить и даже есть. В этом случае необходимо приготовить 2—3 л описанного выше напитка (вода, лимон, фруктоза).

Можно есть сухофрукты (фиги, курагу), крекеры из пшеницы грубого помола, сладости на основе злаковых с фруктозой.

***Как питаться после повышенных нагрузок***

Если вы подверглись длительным и утомительным физическим нагрузкам, режим питания в последующее время имеет свою специфику. Следует восстановить запасы углеводов (шоколад, сладости на основе злаковых, фруктовый сок и т. п.) и калия (сок чернослива). Для уменьшения ацидоза и восстановления запасов натрия, потерянного с потом, следует пить щелочную минеральную воду (боржоми, сираб, ессентуки № 20).

В следующем приеме пищи должны преобладать углеводы (рис или макароны, чечевица, сухая фасоль и др.). Дождитесь следующего дня, прежде чем потреблять белки животного происхождения.

**КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ**

**Хотеть — значит мочь**

В течение долгого времени отношения между полами регламентировались иудейско-христианскими предписаниями, согласно которым единственной целью сексуальных контактов являлось производство на свет потомства. Стремление к наслаждению резко осуждалось, и, поскольку на этот деликатный предмет было наложено табу, обсуждать его считалось

дурным тоном. Женщина и мыслить не смела об эротике, довольствуясь исполнением супружеского долга. К мужчине с его повышенными сексуальными аппетитами общественное мнение относилось с большей терпимостью, чем он худо-бедно пользовался, равно как и домами с одноименным названием.

Возраст же «за пятьдесят», характеризующийся как период мудрости, вообще плохо ассоциируется с сексуальными влечениями в сознании многих людей, считающих необходимым, согласно приличиям, отправить свое либидо в область предания.

Для поколения женщин, которым больше шестидесяти, сложившиеся традиционные запреты на секс ради удовольствия остаются в силе несмотря на эволюцию нравов. В то же время пятидесятилетние женщины, по достоинству оценившие современные противозачаточные средства, быстро научились отличать секс с целью рождения ребенка, имеющий возрастные ограничения, от секса для наслаждения, которому возраст не помеха. Следует, однако, принимать во внимание, что при отсутствии специального гормонального лечения после наступления климакса половой акт может оказаться для женщины затрудненным и даже болезненным вследствие повышенной сухости слизистой влагалища из-за недостатка выделения секрета, играющего роль необходимой смазки. Впрочем, это препятствие легко преодолевается при помощи специальных мазей и гелей. Перед женщиной, которая в период возрастной перестройки организма прошла соответствующий гормональный курс лечения, подобных проблем не возникает. Более того, ее кожа дольше остается молодой, нежной, она медленнее стареет.

У мужчин климакса как такового не существует. Выработка тестостерона продолжается в любом возрасте, уменьшается лишь ее интенсивность. Однако статистические данные свидетельствуют, что после шестидесяти пяти лет различного рода дисфункции возникают более чем у 50% мужчин.

Сексуальная активность на должном уровне обусловлена целым рядом факторов.

— Хорошая проходимость сосудов половых органов — непременное условие нормальной эрекции. Малейшее сужение просвета кровеносного сосуда ведет к ослаблению эрекции и даже к импотенции. С подобной проблемой часто сталкиваются диабетики. Исследования показали, что, если содержание холестерина в крови превышает 0,60 мг/л, риск сексуальной неудачи втрое выше, чем при цифре 0,30 мг/л.

— Здоровая нервная система. Вызванные диабетом или алкоголизмом нервные отклонения мешают эрекции.

— Некоторые медикаменты также могут оказывать негативное влияние на сексуальную активность. В частности, противовоспалительные препараты, транквилизаторы, бета-блокаторы и другие способны спровоцировать или усугубить сексуальные проблемы.

Зато вовсе не следует опасаться сексуальных отношений сердечникам. Они просто должны убедить себя в том, что для совершения полового акта от них потребуется не больше усилий, чем необходимо, чтобы подняться по лестнице на третий этаж.

— И наконец, возможно, самый важный фактор — регулярность половой жизни. Половые органы сохраняют свои способности при постоянном функционировании. В этом смысле сексуальные отношения сходны с занятиями спортом: необходимы регулярные тренировки. Длительное отсутствие сексуальных контактов часто служит причиной ослабленной эрекции, а полученная при этом психологическая травма может заставить человека вообще поставить крест на своей сексуальной жизни.

А теперь следует остановиться на вопросах полового влечения и оргазма у пятидесятилетних. В работах знаменитых американских сексологов Мастэра и Джонсона говорится, что возраст не влияет ни на либидо, ни на характер и интенсивность получаемого наслаждения, несмотря на то что сексуальные контакты происходят реже (после пятидесяти лет в среднем от 2 до 5 раз в месяц). Затухание полового влечения с возрастом наблюдается лишь у тех людей, половая жизнь которых не отличалась особой интенсивностью и в молодые годы. Проблема кроется внутри самой супружеской пары,

степени гармонии, существующей между сексуальными партнерами. Не надоели ли они друг другу? Нет ли между ними размолвок, способных оказать отрицательное влияние на их взаимопонимание в постели?

Разрушительное действие времени, понижающее сексуальную привлекательность и усугубляемое скукой и рутинной, оказывается еще одним врагом, ослабляющим либидо как мужчин, так и женщин. Следует заметить, что изменения в сексуальности партнеров чаще всего происходят не синхронно. Если женщине не удастся с годами сохранять свой шарм и она, грубо говоря, «сильно стареет», мужчина может пуститься во все тяжкие в поисках тайных эротических приключений. Эрекция, затрудненная при сексуальных контактах с женой, легко наступает с новой партнершей. Сам эффект новизны служит деблокиратором. Именно это явление наблюдается в домах для престарелых, где любовный огонь вспыхивает у людей весьма преклонного возраста.

### *Продукты, возбуждающие половое влечение*

Мы уже рассказали о том, как правильно питаться, чтобы избежать усталости и стресса. Не меньшее значение имеет правильное питание для поддержания в норме сосудов и нервов, состояние которых и обуславливает сексуальное долголетие.

Прежде всего, повысить свою половую активность можно, потребляя продукты, имеющие репутацию «возбуждающих». В давние времена колдуньи готовили многочисленные «любовные напитки», в состав которых входили самые разные вещества. Среди наиболее известных была мандрагора, корень которой по форме напоминал человеческое тело. Согласно легенде, она появилась на свет от «оплодотворения» земли спермой висельника. Это ядовитое растение сейчас исчезло, но многие другие дошли до нас через века. Их используют в качестве приправ, ароматизаторов, делают из них отвары, украшают ими жилище. Здесь можно назвать корицу, мяту, чабрец, шафран, перец, ваниль, перец горошком, стручковый перец, мускатный орех, гвоздику, кориандр, имбирь, чеснок. Не забывайте добавлять эти пря-

ности в ваши блюда, наполняя последние экзотическим ароматом.

Помимо специй, репутацию «возбудителей сексуального влечения», подтвержденную данными современной науки, имеют и отдельные продукты питания.

### *Устрицы*

Вспоминается живописная сцена из фильма «Том Джонс», где в харчевне любовная парочка с жадностью поглощает несметное количество этих моллюсков, излюбленного лакомства кутил всех времен и народов. Александр Дюма, по слухам, был способен проглотить до сотни устриц в качестве закуски перед трапезой, состоящей из множества блюд!

Устрицы богаты цинком, а всем известно, что недостаток именно этого микроэлемента вызывает уменьшение концентрации сперматозоидов и понижает выработку мужских гормонов. (Длительное и бесконтрольное истребление носорогов осуществлялось именно ради очень богатого цинком рога, считающегося в Африке сильным возбуждающим средством.)

### *Лягушки*

У индейских племен Бразилии до сих пор существует любопытный обычай: продукты выделения кожных желез лягушки смешиваются с ее слюной и накладываются на грудь мужчине. После часового сна или дремы объект подобного воздействия якобы приобретает невиданную мужскую силу.

Исследования, проведенные в американском Национальном институте здоровья в г. Бетесда, штат Мэриленд, доказали наличие в названных продуктах вещества, способного вызвать подобный положительный эффект. Вещество получило название аденорегулин, поскольку его воздействие связано с кислотой под названием аденозин.

В 1861 г. доктор Везен, военврач, возглавлявший походный госпиталь Иностранного легиона, расквартированного в Северной Африке, упомянул в своем рапорте интересный случай. Все солдаты, поедавшие в больших количествах лягушек, которые водились в окрестностях, стали страдать от

приапизма (сексуального расстройства, характеризующегося неподавляемой интенсивной и продолжительной эрекцией, нередко болезненной). Врач, стараясь помочь своим пациентам, делал кровопускание, ставил на набухшие органы пиявки. Пытаясь найти причину столь необычного инцидента, врач обнаружил, что любимой едой окрестных лягушек были шпанские мушки (кантарида). Как известно, толченые сухие кантарида используются для получения кантаридина, высокотоксичного возбуждающего средства. Именно кантаридин в свое время укоротил жизнь Лукрецию Борджиа, а маркиз де Сад из-за этого вещества угодил в Бастилию, так как перекормил им (до смерти) двух своих сексуальных партнеров.

Сравнительно недавно американский биолог Томас Эйнер экспериментальным путем установил, что достаточно съесть 300 г лапок лягушек, вскормленных шпанскими мухами, чтобы добиться выраженного возбуждающего эффекта, не рискуя при этом отравиться. Но кто знает, чем питались лягушки, замороженные бедрышки которых нам предлагаются сегодня?

### *Трюфели*

Если вы решили разбить свою копилку, чтобы оказать честь богине любви Афродите, то купите трюфели, которые Брийа-Саварен называл «черными бриллиантами кухни», добавляя при этом: «Благодаря этим грибам представители обоих полов становятся эротоманами и гурманами, причем женщин трюфели делают нежнее, а мужчин предприимчивее».

Современные фармакологи доказали, что в трюфеле содержится андростерон — растительный гормон, близкий к вырабатываемому лицами мужского пола тестостерону. Вот почему лучше всего трюфели находит свинья, у которой течка. Она может уловить запах этой субстанции, даже если гриб сидит глубоко в земле. Андростерон, кстати, присутствует и в человеческом поте, повышая сексуальную возбудимость у 92% женщин.

Свежий трюфель стоит дороже, чем консервированный, но зато в нем содержится вдвое больше андростерона. Впрочем, кто же считает деньги, когда речь идет о любви!

### ***Сельдерей***

В древние времена этим душистым растением украшали короны мужественных и славных победителей гладиаторских боев. В XII в. о способности сельдерея «стимулировать рвение к производству потомства» упоминает аббатиса св. Хильдегарда в своем медицинском трактате, а народная мудрость прямо говорит: «Если бы женщина знала, какие чудеса сельдерея способен сделать с мужчиной, она отправилась бы на поиски этой травы хоть на край света».

Но лишь в дикой разновидности сельдерея содержится андростерон, а также алкалоиды, способные вызывать сокращение мускулатуры промежности, возбуждая сексуальное желание.

### ***Шоколад***

Еще древним ацтекам были известны возбуждающие свойства шоколада: король Монтесума, дабы должным образом осчастливить женщин своего гарема, выпивал сорок чашек шоколада в день.

Однако следует учитывать, что в то время в шоколад добавлялись многочисленные специи: стручковый перец, корица, гвоздика, возбуждающее действие которых всем знакомо.

Мадам де Помпадур, прежде чем уложить любовников к себе в постель, заставляла их выпивать две чашки шоколада с ванилью, тем самым гарантируя себя от неудач. Незаменимым был шоколад и для Казановы с его неустанной погоней за женскими сердцами. Не случайно этот авантюрист называл шоколад напитком богов.

Какао и в самом деле содержит тонизирующие вещества: кофеин, теофиллин и теобромин, а также стимулятор фенилэтиламин. Кроме того, удовольствие, которое мы испытываем, лакомясь шоколадом, способствует выделению в нашем организме метэнкефалина, создаваемого мозгом опиата, дающего ощущение нежного комфорта. Таким образом, даже если шоколад (речь идет о черном шоколаде, в состав которого входит не менее 70% какао) и не является очень силь-

## Я ХУДЕЮ!

ным возбуждающим средством, то он по меньшей мере делает нас счастливее, повышает настроение, дает возможность чувствовать себя в форме. А что может быть лучшей прелюдией перед актом любви?

### *Шампанское*

Это мгновенно действующий продукт питания, созданный человеком. В небольших дозах оно немедленно снимает внутренние запреты и провоцирует желание. Мадам де Помпадур, безусловный эксперт в любовных делах, утверждала: «Это единственное вино, которое женщина может пить, не опасаясь подурнеть».

Шампанское, как и любой другой алкогольный напиток, следует потреблять в меру, в противном случае можно сорвать все «любовное представление», ведь, как известно, «Бахус — враг Венеры».

В заключение заметим, что лучшим возбуждающим средством для мужчины остается желанная женщина.

### ПРОДУКТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Устрицы	Розмарин
Лягушки	Гвоздика
Сельдерей	Корица
Томаты	Ваниль
Трюфели	Перец горошком
Шоколад	Чабрец
Шампанское (2—3 бокала в день, не больше)	Мускатный орех
Чеснок	Шафран
Перец стручковый	Имбирь
	Вербена

Следует избегать табака и салата-латука.

### *Меню для двоих:*

- горячие устрицы в шампанском;
- лягушачьи лапки с чесноком и чабрецом;
- мясо кабана со свежими трюфелями и пюре из сельдерея;

- шоколадный пирог с имбирем;
- шампанское.

Кушанье Варфоломея Скаппи, повара папы римского Пия V, «приготовленное в 1568 году для аристократа, который остался доволен...»: яички быка с перцем, мускатным орехом, душицей, тмином и чесноком.

Меню, которое в 1750 г. предложил мадам де Помпадур ее врач Николя Венетт:

- борщ из сельдерея;
- трюфели;
- горячий шоколад с амброй и ванилью.

Меню, опробованное Оскаром Уайльдом в 1890 г. и горячо им рекомендованное:

- устрицы;
- гусиная печень с трюфелями;
- куропатка с паприкой.

## **КАК ПИТАТЬ МОЗГ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ**

### **Мозг изнашивается, если им не пользуются**

Действительно, нейроны мозга умирают быстрее, чем обычно, если мозговая активность недостаточно высока. И наоборот, при условии активной интеллектуальной работы естественное старение мозга замедляется.

Множество людей, утративших привычку тренировать свою память, могут во всех деталях и подробностях рассказать о своей жизни во время последней мировой войны, но с трудом припоминают, чем они занимались на прошлой неделе, а сказать, куда они десять минут назад положили очки, — дело для них вовсе непосильное. Таковы особенности нашей памяти. Мы помним события давно минувших дней, но нам стоит большого труда не забывать о текущих делах. При этом жалуемся на память, а не на свою лень! А между тем поддержание хорошей памяти зависит исключительно от нашей воли.

Франсуа Миттерану к концу его второго президентского срока было семьдесят восемь лет, и, как всем известно, он был болен раком. Несмотря на это он обладал исключитель-

ной памятью, вызывавшей восторг его окружения и собеседников. Каждые три месяца в Елисейском дворце устраивался большой прием по случаю награждения двенадцати счастливых орденом Почетного легиона. Каждому удостоенному высокой награды президент посвящал десятиминутную речь, в которой упоминал с точностью до последней даты все этапы его профессиональной карьеры. Присутствующие на этой церемонии (включая политических противников президента) восхищенно констатировали, что президент все двенадцать речей говорил только по памяти, не пользуясь никакими записями.

Даже если вам и не удастся достичь подобного совершенства, требующего многолетних тренировок, никогда не поздно попробовать улучшить свою память. В последние годы было издано немало книг с ценными советами и необходимыми упражнениями. Но, как вы догадались, в деле улучшения памяти не последнюю роль играет еда.

### **Старение мозга и питание**

Следующие ошибки в питании могут ускорить старение мозга и ухудшить интеллектуальные возможности:

- низкая энергетическая ценность продуктов, недостаток белков (протеинов);
- недостаточное поступление жиров (липидов), важных составляющих фосфолипидов мембраны нейронов мозга;
- недостаток антиоксидантов, способных защитить фосфолипиды от окисления до перекисей свободных радикалов;
- недостаток глюкозы — главного «горючего» для клеток мозга. Необходимо употреблять в пищу достаточное количество углеводов с низким гликемическим индексом. Это обеспечивает стабильность содержания глюкозы в крови на протяжении всего дня.

Чрезвычайно полезны для здоровья пивные дрожжи и пророщенные зерна пшеницы. Их следует ежедневно включать в ваше меню.

Заметим также, что нормальную работу мозга способны нарушать некоторые токсичные вещества. Поэтому не следует, например, пользоваться алюминиевой посудой.

<b>Недостаток в рационе</b>	<b>Последствия и симптомы дефицита</b>	<b>Продукты питания, восполняющие нехватку элемента</b>
Витамина В <sub>1</sub>	Расстройство памяти Раздражительность Усталость Отсутствие аппетита Депрессивное состояние	Пивные дрожжи Пророщенные зерна пшеницы Арахис Свинина Потроха Нерафинированные злаковые
Витамина В <sub>2</sub>	Расстройство памяти Усталость Ухудшение характера Тошнота Низкое артериальное давление	Пивные дрожжи Яйца Грибы Мясо Нерафинированные злаковые Сухие овощи
Витамина В <sub>6</sub>	Расстройство памяти Усталость Немотивированная раздражительность Депрессивное состояние Анемия Жажда сладкого	Пивные дрожжи Пророщенные зерна пшеницы Зерна сои Потроха Мясо Рыба Нерафинированный рис
Витамина В <sub>9</sub>	Провалы в памяти Усталость Умственные затруднения Депрессивное состояние	Пивные дрожжи Сухая фасоль Пророщенные зерна пшеницы Печень животных Устрицы
Витамина В <sub>12</sub>	Расстройство памяти Бессонница Раздражительность Депрессивное состояние Трудности при ходьбе	Печень животных Почки Сердце Сельдь Макрель Крольчатина Устрицы Рыба

Продолжение табл.

Недостаток в рационе	Последствия и симптомы дефицита	Продукты питания, восполняющие нехватку элемента
Магния	Рассеянность Снижение интеллектуальных способностей Восприимчивость к стрессу	Какао Сухие овощи Грецкие орехи Неочищенные злаковые Моллюски Пророщенные зерна пшеницы
Фосфора	Потеря памяти Рассеянность Сонливость Ухудшение вкуса	Пивные дрожжи Сыры Зерна сои Шоколад (горький) Рыба

### Болезнь Альцгеймера

Нельзя не упомянуть об этом заболевании, поскольку в наше время им страдает все больше и больше пожилых людей.

Причины недуга до сих пор не выяснены. Скорее всего, его возникновение обусловлено целым рядом факторов, таких как расстройства иммунной системы, нейротропные вирусы, аномалии нейронов. При исследовании режима питания было установлено, что провоцирующую роль может играть:

- недостаток витаминов (А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, С, D и E);
- нарушения ферментации, вызванные действием свободных радикалов;
- интоксикация алюминием;
- недостаток цинка;
- недостаток глюкозы в отдельных участках мозга.

В настоящее время не существует действенных методов лечения этой болезни.

### **ПРОДУКТЫ, БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПАМЯТЬ**

- Пивные дрожжи;
- проращенная пшеница;
- какао-порошок;
- нерафинированные злаковые без сахара;
- шоколад (70% какао);
- чай;
- свежие фрукты;
- масличные культуры:  
грецкие орехи, миндаль;
- зерна сои;
- грибы;
- зеленые овощи;
- водоросли;
- сухие овощи:  
чечевица, белая фасоль, горох, бобы;
- литорины;
- устрицы;
- рыба;
- печень, почки;
- яйца;
- мясо;
- имбирь;
- гвоздика.

### **Сохраняйте интерес к жизни**

Определяющую роль в предотвращении преждевременного дряхления играют два фактора: фактор питания и психологический фактор, то есть состояние духа.

Мне посчастливилось прожить много лет с моей бабушкой, дожившей до ста двух лет. Все люди, знавшие ее, согласятся с приведенной ниже характеристикой. Эта женщина была олицетворением жизнелюбия с исключительно развитым чувством юмора. Всегда веселая, забавная и забавляющая других. Жизнь была для нее бесконечным фарсом. И она смеялась над другими так же, как и над собой. Так, например, в возрасте девяносто пяти лет она подшутила над своей

новой домработницей, подсунув ей пластмассовых пауков, которых та страшно боялась.

О ее кокетстве ходили легенды. С восхода до заката семь дней в неделю ей было, как раньше говорили, «тридцать один год»: одета и причесана, как герцогиня Версальского двора. Однажды почтальон, любивший пошутить с моей бабушкой, сказал ей: «Вас в любую минуту можно вести под венец, вы всегда готовы». Когда доктор интересовался ее возрастом, она смело сбавляла себе четверть века, и ни у кого это не вызвало подозрений, настолько молодо она выглядела. Уже будучи столетней, бабушка как-то слегла в постель с небольшим бронхитом. Пользуясь по этому случаю медицинским обслуживанием на дому, она уже на второй день потребовала, чтобы ей заменили медсестру, поскольку приставленная к ней медичка отказывалась наносить ей макияж.

Бабушка родилась в 1882 г. Таким образом, в начале XX в. ей было восемнадцать лет. Она стала свидетельницей появления электричества, телефона, автомобиля, авиации, радио, телевидения. Технический прогресс восхищал ее, она мечтала полететь на Луну. Никогда я не слышал от нее вздохов типа «В наше время было по-другому!», она жила настоящим и постоянно строила планы на будущее: в девяносто шесть лет планировала путешествия на следующий год.

Бабушка много слушала радио. Политика пользовалась у нее особым расположением. Каждый день она читала газету, а когда появился телевизор, никогда не пропускала «20 часов» и «Апострофы». Ее осведомленность о событиях внутри страны и за рубежом была впечатляющей, она могла говорить на эту тему с любым желающим выслушать ее мнение. Однако разговор быстро сводился к шуткам: «Ты знаешь, я собираюсь послать Жискару (д' Эстену) парик». Или: «Ты не находишь, что Шарль несколько староват для президента? И потом, прежде чем выступать по телевидению, мог бы приклеить свои растопыренные уши!»

Еда всегда была для бабушки праздником. Даже если за столом она была одна, накрыто было как для банкета. Помимо шампанского — а бабуля всегда находила подходящий повод, чтобы открыть бутылочку, — она пила за столом только красное вино (обычно бордо более чем пятилетней выдерж-

ки) и при случае напоминала всем, как будто оправдываясь, что «если Иисус сделал такое вино символом своей крови, оно должно быть очень полезно для здоровья». Ни разу не пропустила она праздничный ужин на Рождество.

Даже в столетнем возрасте, насытившись устрицами и паштетом из гусяной печени, она отправилась спать в 5 часов утра, после того как просмотрела все свои подарки.

Если мы оглянемся вокруг, то убедимся, что пожилые люди, подобные моей бабушке, хоть и попадаются, но довольно редко. Скорее можно встретить грустных, замкнутых старичков, пережевывающих по сто раз истории из прошлого, у которых нет надежд, нет желаний, нет планов на будущее. Разве таким людям захочется организовать рождественский праздник?

Одиночество часто становится расплатой за состояние духа.

Когда вы веселы, жизнерадостны, открыты миру, когда вам интересны другие люди, они потянутся к вам. Чтобы не жаловаться на одиночество, не надо замыкаться в себе. Если хотите, чтобы вас любили, научитесь быть приветливыми.

Сегодня для тех, кто больше не работает, но хочет выбраться из своей скорлупы, есть множество занятий. Прежде всего необходимо помнить: истинное счастье состоит в том, чтобы отдавать. Оказывайте услуги своим детям, семье, друзьям, соседям. Получаемое при этом личное удовлетворение несоизмеримо больше усилий, которые вы будете затрачивать. Активно участвуйте во всех общественных мероприятиях.

Многие из приобщившихся к благотворительной деятельности и узнавших, что на свете есть более несчастные люди, чем они сами, открыли для себя новый смысл жизни. Кроме того, существует огромное количество различных ассоциаций, позволяющих проводить время с пользой для души и тела: танцевальные кружки, клубы любителей бриджа, народные университеты, культпоходы...

Необходимо, чтобы ваш день был загружен до предела, но при этом старайтесь вносить определенную упорядоченность в свои дела и занятия, составляйте расписания, графики, планы.

Всегда помните главное правило: эгоизм, склонность считать себя пупом земли, косность ведут к пессимизму, скуке и одиночеству.

Когда вы были рабом своей профессиональной деятель-

ности, можно было жаловаться на отсутствие времени, чтобы сходить в кино, театр, почитать любимую книгу, заняться различными поделками, садом, спортом, путешествиями. Теперь у вас есть уйма времени, чтобы обратиться к вещам, доставляющим вам удовольствие.

Если вам захочется выяснить, правильный ли образ жизни вы ведете, предлагаю немедленно проделать следующее упражнение. Возьмите чистый лист бумаги и ответьте на несколько вопросов: что вы делали вчера, час за часом? каковы ваши планы на завтра? а на следующую неделю? на следующий месяц? Если вам не удалось отметить ничего сколько-нибудь значительного, стоит определить важнейшие центры ваших интересов. Составьте список задач, которые давно требуют своего решения, но из-за вашей лени откладывались в долгий ящик. Поставьте перед собой цели и наметьте план их осуществления. Если осуществление этих целей станет для вас делом чести, вы скоро увидите, что жизнь засверкает новыми красками. Помните, что пенсионер должен быть таким же активным, как и человек, занятый профессиональной деятельностью!

Состояние здоровья пожилого человека соответствует одному из трех типов.

1. Особых проблем со здоровьем нет, но, принимая во внимание наследственные факторы, индивидуум старается сделать все возможное, чтобы избежать болезней, которыми страдали его предки. Желание похвальное, однако если вы благополучно достигли возраста семидесяти лет и плохая наследственность никак себя не проявила, то маловероятно, что наследственные болезни вдруг неожиданно проявятся теперь. Это должно было произойти значительно раньше.

2. Есть небольшие проблемы со здоровьем.

3. Состояние здоровья оставляет желать лучшего: серьезные сигналы тревоги уже поступили (инфаркт миокарда, например), и необходимо сделать все, чтобы избежать рецидивов.

В каждом случае необходим свой режим питания. В следующих главах мы расскажем о том, как себя вести, когда «мотор начинает барахлить».



Избыточный вес в течение нескольких десятилетий является основной проблемой, волнующей население стран Запада. Во-первых, из медицинских соображений, поскольку доказано, что тучность провоцирует многие заболевания; во-вторых, по причинам чисто эстетическим: критерии, по которым определяется красивая фигура, становятся все более и более суровыми. Любые методики похудения, таким образом, вызывают повышенный интерес у большинства людей, чем охотно пользуются средства массовой информации, периодически публикуя статьи с рецептами, способными лишь породить иллюзию.

Немало идей было высказано по поводу режима питания. Но если в молодом возрасте еще можно пойти на риск, чтобы похудеть, то после пятидесяти необходимо быть предельно осмотрительным, прежде чем начать экспериментировать с различными диетами. В этой главе мы постараемся помочь научиться регулировать свой вес.

#### **Изменение соотношения составляющих массы тела**

Вопреки бытующему мнению, весы не являются точным инструментом, так как указывают только общий вес. А мы знаем, что с возрастом соотношение между мышечной массой, с одной стороны, и массой жира и жидкости — с другой, изменяется в пользу последних. Вот почему «нормальная полнота» еще не свидетельствует о том, что система питания подобрана правильно. Лишь благодаря специальному обследованию, именуемому импедансметрией, можно высчитать процент «сухой» массы (мышц), жировой массы и воды в теле человека. Показатель массы тела (ВМТ) (см. формулу

в Приложении I) и отношение роста к объему бедер дает представление о размерах жировой массы и ее распределении по телу.

### **Телосложение после пятидесяти**

Обследование ряда лиц, достигших шестидесятилетнего возраста, позволило выявить их средний показатель массы тела и сделать несколько общих выводов:

— у 45% мужчин и 55% женщин масса тела превышает норму;

— среди них 20% мужчин и 30% женщин имеют чрезмерный вес, требующий снижения;

— средняя полнота людей данной возрастной группы с возрастом остается неизменной и даже имеет тенденцию к снижению.

### **Какой вес считается хорошим?**

Потерю нескольких килограммов в пятьдесят лет можно только приветствовать, но следует уточнить, что незначительный избыток веса для лиц после семидесяти не является большой проблемой. Наоборот, в отдельных случаях, например при болезни, он может послужить дополнительным резервом, позволяющим избежать быстрого физического истощения. Таким образом, понятие «избыток веса» варьируется с учетом возраста. Так, ВМІ в 28 единиц слишком высок для человека пятидесяти лет, но вполне приемлем для семидесятилетнего.

Прежде чем рассказать, что нужно делать, чтобы потерять лишние килограммы без угрозы для здоровья, рассмотрим различные виды ожирения.

### **Классификация видов ожирения**

Напомню, что различают три вида ожирения:

#### *Андройдное ожирение*

Доминирует в верхней половине туловища: лицо, шея, грудь, область живота над пупком. Характерными представи-

телями являются мужчины, у которых брюшко свисает над поясом брюк. Проявляется чаще всего после пятидесяти и преимущественно у лиц мужского пола. Данный тип ожирения (в случае сомнения) диагностируется путем измерения при помощи сантиметра соотношения объемов талии и бедер. Это соотношение должно быть ниже 1 у мужчин и ниже 0,85 у женщин.

Андронидное ожирение представляет угрозу для здоровья, так как может спровоцировать расстройства обмена веществ: гиперинсулинизм, диабет, гиперхолестеролемию, гипертриглицеридемию, гипертонию и сердечно-сосудистые заболевания.

#### *Гиноидное ожирение*

Может проявиться по достижении пятидесяти лет, чаще всего у женщин. Скопления жира наблюдаются в нижней части туловища: в низу живота, на бедрах, ляжках, ягодицах.

Нарушения обмена веществ при этом виде ожирения редки, однако возможна венозная недостаточность, осложненная варикозным расширением вен, а после пятидесяти — болезненные артрозы поясничной части позвоночника, коленных и тазобедренных суставов. Много огорчений доставляет женщинам подобного рода тучность и с эстетической точки зрения. Гиноидное ожирение часто осложняется целлюлитом, с которым его нередко путают, хотя различие весьма существенно. Так, при гиноидном ожирении наблюдается диффузная инфильтрация жира, тогда как целлюлит предполагает локализованные скопления жира в фиброзных тканях.

#### *Глубокое брюшное ожирение*

Речь идет о наиболее опасной форме ожирения, поскольку ее диагностика затруднена, так как это расстройство может наблюдаться у людей, вес которых не выходит за пределы нормы. Тем не менее можно говорить об истинном ожирении: жировая масса, покрывающая все внутренние органы, весьма значительна, несмотря на отсутствие внешних проявлений. Ее обнаруживают, как правило, случайно во время какой-нибудь полостной хирургической операции или же при ультразвуковом исследовании.

Эта форма ожирения представляет серьезную опасность для здоровья, нередко служит причиной внезапной смерти больного в результате метаболических осложнений.

### **Надо ли худеть?**

По достижении определенного возраста ответить на этот вопрос весьма непросто, поэтому необходимо взвесить все «за» и «против», прежде чем предпринимать что-либо в этом направлении.

#### *Решение проблемы веса у мужчин*

— До шестидесяти пяти лет потеря веса оправдывает себя, так как в результате понижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

— В период от шестидесяти пяти до семидесяти лет стоит сбрасывать вес, если существует конкретная патология, требующая лечения: первые признаки коронарной недостаточности, осложненные гиперхолестеремией, или, например, диабет.

— После семидесяти лет освобождение от излишков веса желательно лишь тогда, когда тучность влечет за собой чисто механические осложнения: трудности при ходьбе, артроз тазобедренных и коленных суставов. Лишь в случае, если степень ожирения очень высока (ВМІ превышает 35), потеря веса может (при наличии нарушений обмена) улучшить состояние больного.

#### *Решение проблемы веса у женщин*

— До пятидесяти лет женщинам с избыточным весом грозит артроз и нарушение венозного кровотока.

— К пятидесяти годам следует со всей ответственностью отнестись к наступлению менопаузы, которая, вопреки бытующим представлениям, не обязательно приводит к увеличению веса.

— После пятидесяти лет при отсутствии гормонального лечения появляется риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, особенно если женщина страдает андронидным типом ожирения. Гиноидный тип ожирения подобного риска не вызывает, хотя остается серьезным эстетическим

недостатком, доставляющим женщине немало страданий. Женщины, проходящие курс гормонального лечения, могут не опасаться проблем с сосудами, даже если имеют излишки веса. Снижение веса показано в случае диабета.

#### **Негативные последствия ожирения**

Ожирение приводит к нарушениям обмена веществ, так как оно часто сопровождается:

- гиперинсулинизмом с инсулинорезистентностью;
- диабетом типа II (инсулинонезависимый);
- гиперхолестеролемией (с риском коронарных нарушений);
- гипертриглицеридемией;
- гиперурикемией.

#### **Расстройства органов дыхания**

Ожирение может серьезно осложнить работу органов дыхания. Так, из-за жировых отложений затрудняется работа легочных механизмов, сокращается объем воздуха, поступающего в легкие.

Довольно часто встречаются непроизвольные задержки дыхания (не менее 10 секунд, до 5 раз в течение часа) во время сна, перемежающиеся с храпом. Помимо риска внезапной смерти, в наиболее тяжелых случаях больной ожирением человек может страдать повышенной сонливостью в дневное время, головными болями, нарушениями памяти и др.

#### **Нарушения ревматического характера**

Под действием избыточного веса изменяется центр тяжести тела: живот выдается вперед, происходят изменения в опорно-двигательном аппарате:

- люмбаго, особенно у женщин;
- воспаление коленных сухожилий;
- артроз тазобедренных и коленных суставов.

Повышается болезненная чувствительность всего организма, при этом наблюдаются преимущественно боли ревматического характера.

#### **Рак и ожирение**

Тучные мужчины рискуют заболеть раком простаты, ободочной и прямой кишок. У женщин наиболее уязвимы матка,

## Я ХУДЕЮ!

---

грудь, яичники, желчный пузырь. Замечу, однако, если это может успокоить толстяков, что среди худощавых людей (ВМІ ниже 23) смертность от рака выше.

### *Осложнения при хирургическом вмешательстве*

К вышеназванным опасностям, которым подвергает себя человек, страдающий ожирением, добавляются и осложнения при хирургическом вмешательстве. Рубцевание раны происходит медленнее, чаще вероятность кожных инфекций.

### *Психосоциальные последствия*

Излишний вес менее болезненно воспринимается людьми преклонного возраста, чем молодыми людьми, для которых эстетический момент имеет большее значение. Однако многочисленные попытки похудеть с помощью всевозможных диет могут привести к психическим расстройствам (тревога, депрессивное состояние, нарушения, связанные с процессом приема пищи).

### *Результаты потери веса*

В случае, если имеет место повышенное артериальное давление, потери 5—6 кг бывает иногда достаточно, чтобы привести давление в норму, даже если для достижения идеального веса необходимо сбросить еще 10 кг. В борьбе с лишними килограммами пожилые люди должны быть особенно осмотрительными. Лучше раз и навсегда сбросить третью часть лишнего веса, чем, потеряв 2/3, через некоторое время набрать вдвое больше. Статистические данные свидетельствуют, что лица, у которых наблюдаются резкие колебания веса (так называемый «эффект йо-йо», или ожирение по принципу аккордеона), сильно подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний. Именно по этой причине многие диетологи не советуют пациентам, имеющим незначительную полноту, садиться на какую бы то ни было диету.

### *Может ли ожирение быть полезным?*

На первый взгляд вопрос кажется нелепым. Однако в нем стоит внимательно разобраться.

Данные о смертности показывают, что наименьшему риску среди шестидесятилетних подвергаются те, у кого индекс ВМІ колеблется между 26 и 28, то есть люди, вес которых граничит с ожирением. Смертность от рака, как было отмечено, значительно выше среди худощавых (ВМІ меньше 23), чем среди толстяков (ВМІ выше 28).

У женщин, переживших климакс, лишние килограммы служат своеобразной защитой от остеопороза, так как избыточные жиры трансформируются в гормоны, предупреждающие истончение костной ткани.

***Всегда ли толстеют во время менопаузы?***

По данным статистики, француженки в период от двадцати до пятидесяти двух лет набирают в среднем 10 кг, переходя от 54 кг к 64 кг.

Существует стойкое мнение, что виной этому во многом является менопауза, хотя кривая увеличения веса достаточно ясно демонстрирует замедление этого увеличения начиная с 45 лет.

На самом деле, если детально изучить статистические данные, можно обнаружить два важных момента: лишь 43% женщин в период менопаузы имели проблемы с весом, набрав от 4 до 6 кг; практически не прибавляется вес у женщин, которые проходят гормональный курс лечения (31%).

Врачебный опыт свидетельствует, что дополнительные килограммы во время менопаузы набирают, как правило, те, у кого уже существует проблема с весом.

Таким образом, в противовес традиционному мнению, можно считать, что менопауза не является определяющим фактором для появления лишних килограммов. Однако если у вас есть склонность к полноте, то в рассматриваемый период жизни она может усилиться, на ваши бока лягут несколько лишних килограммов.

Лучший способ избежать увеличения веса в этот период — изменить свой привычный режим питания, что и предусматривает метод Монтиньяка, о котором подробно рассказывается в первом разделе книги.



*Н*есмотря на некоторые положительные тенденции, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему остаются основной причиной смерти. Неуклонно растет и количество онкологических заболеваний.

Говоря о сердечно-сосудистых заболеваниях, нужно четко различать:

— коронарные болезни — стенокардия и инфаркт миокарда (сужение сердечных, коронарных сосудов с последующей их закупоркой);

— нарушения сердечного ритма — различные виды тахикардии, брадикардии, аритмия;

— артериальная гипертония, при которой повышается артериальное давление: верхнее давление — выше 160, нижнее — выше 100;

— мозговое кровоизлияние в результате разрыва сосуда головного мозга по причине повышенного давления;

— мозговые тромбы (в результате закупорки сосуда тромбом);

— артериит периферических артерий — постепенная закупорка артерий нижних конечностей.

Атеросклеротические бляшки — жировые отложения на стенках сосудов. Подобно накипи в трубах, они сужают артерии. Если кровь слишком густая, а сосуды сужены, то возможно образование тромбов, которые могут оторваться и, попав в систему кровообращения, закупорить сосуды (коронарные, мозговые или легочные артерии).

Среди лиц пожилого возраста отмечается высокий уровень смертности от коронарных заболеваний: 76% среди мужчин после шестидесяти пяти лет и 83% среди женщин

после семидесяти пяти лет. Но смерть от этих заболеваний — логическое завершение патологического процесса, растянувшегося на несколько десятилетий.

Следовательно, важно принять предупредительные меры, чтобы избежать возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Необходимо с раннего возраста следить за гигиеной жизни, обратив особое внимание на питание. Некоторые исследования показывают, что теоретически с самого начала беременности нужно разрабатывать для ребенка диету, защищающую его сердечно-сосудистую систему. Но как бы то ни было, никогда не поздно взяться за ум.

Если хотите заняться профилактикой, нужно знать, по каким направлениям следует действовать. В течение ряда лет в прессе существовала тенденция приписывать холестеролу большую часть ответственности за возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, не отмечая других факторов риска, которые со временем способны сыграть свою роль, даже роковую. К тому же риск заболевания усугубляется сочетанием различных факторов.

## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **Холестерол**

Хотя ему и приписывают излишне все грехи, тем не менее доказано, что высокий уровень холестерола в крови несет с собой риск смерти от коронарного заболевания.

Однако исследования, проведенные в различных странах, показывают, что при одинаковой средней величине содержания холестерола частота возникновения коронарных заболеваний варьируется весьма значительно. Из этого можно сделать вывод: значит, существуют и иные факторы, которые следует изучать, если хочешь иметь полную картину.

Например, в Ирландии при среднем уровне холестерола, близком к французским показателям (2,20 г/л против 2,25 г/л), смертность составляет приблизительно 5,5 на 1000 человек, а во Франции — 1,4 на 1000 (во всех возрастных группах). Исследования, проведенные Всемирной организацией здраво-

охранения, показали, что смертность от коронарных заболеваний во Франции в три раза ниже, чем в США, тогда как средний уровень холестерина у американцев чуть ниже, чем у французов.

Так появился знаменитый «французский парадокс», который объясняется различными системами питания во Франции и США.

Следовательно, неразумно говорить лишь о необходимости систематически понижать уровень холестерина. Стремясь к лучшему, можно получить плачевный, даже опасный результат. Так, при уровне холестерина в крови ниже 1,7 г/л возможны нервная депрессия, самоубийства, повышается частота онкологических заболеваний. Действительно, существует зависимость между чрезмерно низким уровнем холестерина и опасностью рака, хотя, конечно, нельзя с точностью сказать, в какой взаимозависимости находятся эти факторы.

Как мы видели выше, важно соотношение между «хорошим» холестерином и «плохим». Решить эту проблему и помогает профилактика в области питания: необходимо составлять свой пищевой рацион так, чтобы повысить содержание «хорошего» холестерина и снизить содержание «плохого».

Следует напомнить, что гиперхолестеремия (и даже повышенное артериальное давление) у человека с большим избыточным весом исчезает при простом уменьшении веса. Поэтому первым делом надо заняться гигиеной питания, не прибегая до времени ни к каким лекарствам.

К сожалению, терапевты, слабо разбирающиеся в диетологии, слишком злоупотребляют медикаментозным лечением, тем более что к этому их подталкивают представители фармацевтической промышленности.

На профессора Апфельбаума, который мужественно подверг критике «антихолестероловую» манию, посыпался град стрел со стороны его коллег. Они категорически отвергали его рекомендации не прописывать лекарств миллионам людей, которые совершенно внезапно попали в категорию больных. Эти «больные» неожиданно обнаружили в конце

1980-х гг., когда в США были введены гораздо более строгие нормы на содержание холестерина в крови. В тот момент миллионы американцев, считавшие, что им не грозит никакой опасности, внезапно оказались «больными». Можно догадаться, что потребление лекарств, снижающих уровень холестерина, увеличилось в десять раз!

И это к вящей радости фармацевтической промышленности, чьи интересы, бесспорно, лежали в основе этих шагов и были поддержаны высокими медицинскими авторитетами, должным образом вознагражденными все теми же фармацевтическими компаниями.

### **Триглицериды**

Долгое время считалось, что повышенное содержание в крови триглицеридов (ТГЛ) (более 1,5 г/л) опасно лишь в сочетании с гиперхолестеролемией. Однако несколько лет назад было доказано, что избыток триглицеридов и сам по себе является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования показывают, что риск коронарного заболевания возрастает при содержании ТГЛ:

- выше 1,4 г/л — на 30%;
- 2—4 г/л — на 65%;
- выше 4 г/л — на 340%.

Хотя ТГЛ относятся к липидам, их повышенное содержание редко бывает связано с наличием жиров в питании. Скорее оно объясняется:

— избытком сладостей. Следовательно, нужно избавляться от «видимого» сахара (кускового, сахара-песка, конфет, конфитюров) и «скрытого» сахара (пирожные, выпечка и другие сладости);

— избыточным потреблением алкоголя. Не у всех алкоголиков обязательно наблюдается повышенное содержание ТГЛ. Чаще всего это — следствие сверхчувствительности к алкоголю; нередко даже при употреблении алкоголя в количествах меньше 30 г в день может возникнуть избыток ТГЛ. Причинами могут являться:

- эстрогены (лечение во время менопаузы, некоторые бета-блокаторы);

## Я ХУДЕЮ!

---

- некоторые мочегонные;
- кортизон;
- ретиноиды;
- избыточный вес (в этом случае достаточно снизить вес, чтобы уровень ТГЛ пришел в норму);
- диабет в сочетании с избыточным весом.

Что нужно делать, чтобы снизить уровень триглицеридов?

Диабетикам, тучным людям достаточно уменьшить вес.

При нормальном весе прежде всего нужно на десять дней отказаться от употребления любых алкогольных напитков. Если уровень ТГЛ приходит в норму, то ясно, что причиной его повышения был алкоголь. Если же этого не происходит, следует отказаться от любых сладостей и продуктов, содержащих углеводы с высоким гликемическим индексом (изделия из белой муки, запеченный или жареный картофель и пр.). Нужно есть рыбу, преимущественно жирную (лосось, скумбрия, сардины, тунец и т. д.), так как это единственный продукт, нормализующий уровень ТГЛ. Хорошие результаты дает потребление рыбы — 30 г в день.

### **Гипергликемия и гиперинсулинизм**

Эти два недуга часто встречаются у диабетиков, тучных пожилых людей и также способствуют возникновению нарушений сосудистой системы. И поскольку гиперинсулинизм обычно осложняется инсулинорезистентностью, то при этом наблюдается затвердение стенок сосудов, кровь становится более густой, что ведет к риску образования тромбов и закупорки артерий.

Любое лечение, имеющее целью лишь коррекцию гиперинсулинизма, несет в себе риск осложнений заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Исправить положение можно двумя эффективными способами: достаточной физической активностью (после консультации с кардиологом) и потреблением продуктов, насыщенных углеводами с низким гликемическим индексом: каши без сахара, макаронные изделия и хлеб из муки грубого помола, нерафинированный рис, сухие овощи, свежие фрукты и овощи.

### **Гиперурикемия**

При уровне мочевой кислоты свыше 70 мг/л возникает опасность для стенок артерий. Следует знать, что инфаркт миокарда чаще встречается у людей, страдающих подагрой. Но более подробно мы коснемся этой проблемы ниже.

### **Дефицит антиоксидантов**

Как было отмечено ранее, свободные радикалы нередко вызывают нарушения сердечно-сосудистой системы и приводят к диабету. Мы знаем, что они являются косвенной причиной умирания клеток. Организм как бы ржавеет, становится «прогорклым».

Поэтому важно, чтобы организм вместе с продуктами питания получал достаточное количество антиоксидантов (антиоксидантов) (витамины А, С, Е, селен, цинк, медь, полифенолы). Поскольку еще не доказана эффективность пищевых добавок, содержащих эти вещества, лучше обратить внимание на то, чтобы ими была насыщена повседневная пища.

### **Гигиена жизни**

Кроме органических нарушений, существуют некоторые факторы, которые прямо или косвенно повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

#### ***Курение***

Влияние табака на сердечно-сосудистую систему хорошо известно. В основном это связано с негативным действием никотина и проявляется следующим образом:

- повышается артериальное давление;
- повышается содержание «плохого» холестерина;
- снижается уровень «хорошего» холестерина;
- происходит сужение сосудов из-за возникновения атеромы;
- увеличивается вязкость крови, что повышает риск возникновения тромбов;
- сокращается поступление кислорода в ткани.

К тому же у курильщика меняются вкусовые ощущения и ухудшается обоняние, поэтому он злоупотребляет жирами (особенно насыщенными), которые обостряют аромат пищи,

## Я ХУДЕЮ!

---

и солью. Таким образом, курильщик потребляет продукты, которые еще больше способствуют риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Сигарета «пожирает» в огромных количествах витамин С, увеличивая тем самым его дефицит в организме.

### *Стресс*

По отношению к стрессу выявлено два типа людей. Тип А: нервный человек, постоянно находящийся в движении, стремящийся во всем быть активным. Тип Б: человек скрытный, сдержанный, страдающий внутренней тревогой, сдержанный. Тип А более предрасположен к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. У людей типа Б чаще встречаются язвенные болезни желудка, колиты или иные проявления психосоматического характера.

### *Сидячий образ жизни*

К появлению сердечно-сосудистых заболеваний предрасполагает и недостаток физических упражнений. Не обязательно интенсивно заниматься спортом: повседневная жизнь предоставляет достаточно возможностей для движения (ходьба, отказ от пользования лифтом и т. д.).

## ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПИТАНИЕ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с помощью питания состоит в правильном подборе макро- и микропитательных элементов с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему.

### **Выбор жиров**

Можно готовить великолепные блюда и без жиров.

— Мясо можно чуть обжаривать или жарить на сковороде с антипригарным покрытием.

— Рыбу следует припускать в отваре, готовить на пару или в фольге.

— Овощи следует готовить на пару. При таком способе готовки лучше всего сохраняются питательные микроэлементы.

<b>Избегать</b>	<b>Максимально сокращать</b>	<b>Не злоупотреблять</b>	<b>Отдавать предпочтение</b>
Маргарин Животный жир Сало Топленое свиное сало Пальмовое масло Кокосовое масло Сметана Топленое масло Парафиновое масло Цельномолочные продукты	Жирное мясо Мясные изделия Потроха Кожа птицы Сладости Пирожные Кондитерские изделия Сливочное масло (10 г в день)	Постное мясо Нежирные мясные изделия Яйца Птица Полуобезжиренные молочные продукты Сыры Гусиная печенка Гусиный и утиный жир Орехи Масличные Черный шоколад (не менее 70% какао)	Жирные сорта рыбы (лосось, скумбрия, сардины, тунец) Рапсовое масло Натуральный йогурт Масло из проращенной пшеницы Кукурузное масло Оливковое масло
<b>Жарка</b>			
<b>Избегать</b>		<b>Отдавать предпочтение</b>	
Сливочное масло Топленый свиной жир Маргарин		Оливковое масло Гусиный жир	

### **Выбор белков**

Влияние белков (протеинов) на сердечно-сосудистую систему изучено еще недостаточно. Тем не менее известно, что белки, содержащиеся в рыбе, полезнее белков, содержащихся в мясе и мясных продуктах. А растительные белки полезнее животных. Поэтому следует потреблять все продукты из сои, бобовые (чечевицу, сухую фасоль, горох и т. д.) и цельные зерновые продукты.

Некоторые белки, содержащиеся в молоке, представляют собой фактор риска. Но эта опасность исчезает при ферментации молока. Некоторые бактерии, содержащиеся

в йогурте (даже в цельном молоке), снижают уровень холестерина. Было доказано, что взаимосвязи между потреблением сыра и сердечно-сосудистыми заболеваниями не существует.

### **Выбор углеводов**

Как мы уже говорили, следует отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом: каши из цельнозерновых без сахара, макаронные изделия и хлеб из муки грубого помола (или с отрубями), нерафинированный или дикий рис, чечевица, сухая фасоль, свежие фрукты, масличные культуры, свежие овощи и т. д.

При подобном питании потребляются растительные белки, волокна и необходимое количество питательных микроэлементов. Оно не вызывает значительной гликемии и способствует коррекции гиперинсулинизма.

### **Побольше пищевых волокон**

Это требование будет выполнено, если отдавать предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом.

Можно довольно успешно проследить, как влияют фрукты, богатые пектином (растворимые волокна), на обмен веществ. Различные исследования показывают, что, если съесть по три яблока в день:

- уменьшается гликемия, если ранее она была повышенной;
- уровень холестерина свыше 2,80 г/л снижается на 5%;
- «плохой» холестерол снижается на 13%;
- уровень триглицеридов уменьшается на 5—10%.

Увеличивая потребление растворимых волокон, можно снизить уровень холестерина и триглицеридов более чем на 20%.

### **Выбирайте продукты, богатые антиоксидантами**

Вот примерный состав дневного меню, необходимого для насыщения организма антиоксидантами:

*Завтрак*  
Лимонный сок  
2 киви

Хлеб из муки грубого помола или цельнозерновой со сливочным маслом

Полуобезжиренное шоколадное молоко

*Обед*

Устрицы

Телячья печень с брокколи и чечевицей

Йогурт + пивные дрожжи

1 стакан вина

*Полдник*

Орехи, миндаль

Свежие или сушеные абрикосы

Зеленый чай

*Ужин*

Тертая морковь и красная капуста (с пряными травами и оливковым маслом)

Лососина с нерафинированным диким рисом

Кресс-салат с ореховым маслом

Рокфор

1 бокал вина

**Другие необходимые питательные микроэлементы**

***Калий***

Калий снижает артериальное давление и предупреждает сердечно-сосудистые и мозговые заболевания.

Калий содержат следующие продукты:

- пивные дрожжи;
- сушеные абрикосы;
- чечевица;
- белая фасоль;
- дробленый горох;
- чернослив, финики;
- миндаль, фундук, грецкие орехи;
- шампиньоны;
- черный шоколад (70% какао).

*Магний*

Недостаток магния может привести к гипертриглицеридемии, повышению уровня «плохого» холестерина и снижению уровня «хорошего» холестерина. Действительно, многолетние наблюдения показали, что в районах, где питьевая вода бедна магнием, смертность от сосудистых заболеваний выше, чем в других районах.

С другой стороны, магний успешно используется при неотложном лечении больных инфарктом миокарда. К тому же он предупреждает артериальную гипертонию, возможно, благодаря тому, что оказывает успокаивающее действие на нервную систему и увеличивает сопротивляемость к стрессам.

Магний содержат следующие продукты:

- литорины;
- пшеничные отруби;
- какао-порошок;
- проращенные зерна пшеницы;
- зерна сои;
- миндаль;
- пивные дрожжи;
- белая фасоль;
- цельнозерновой хлеб;
- чечевица.

*Кальций*

Возможно, он обладает свойством снижать артериальную гипертонию.

*Натрий*

При артериальной гипертонии в течение долгого времени предписывалась бессолевая диета. Сегодня известно, что эта мера не является универсальной: бессолевая диета не всегда приносит желаемый результат, когда речь идет о молодых людях. Для лиц старшего возраста эта диета дает лучший результат.

Парадокс: диета, ограничивающая потребление соли (менее 1 г в день), приводит к повышению уровня холестерина, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Железо**

Железо, катализирующее химические реакции с кислородом, подозревают в том, что оно благоприятствует действию свободных радикалов. Поэтому нельзя бездумно увеличивать потребление железа.

### **Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота)**

Многочисленные исследования показали, что при недостатке витамина В<sub>9</sub> увеличивается риск нарушений мозгового кровообращения. К сожалению, это явление довольно часто встречается у лиц пожилого возраста, результатом чего нередко бывает паралич.

### **Напитки**

#### **Вино**

Злоупотребление алкоголем, который повышает содержание триглицеридов и артериальное давление, обязательно приводит к сосудистым заболеваниям.

Все благотворные свойства вина, которые мы опишем, проявляются лишь при умеренном (20—30 г алкоголя в день, то есть два-три бокала вина) и ежедневном его потреблении. Если вино пить эпизодически, например во время уик-эндов, то результат будет совсем иным.

При регулярном потреблении вина в вышеуказанном количестве отмечается:

- увеличение «хорошего» холестерина;
- понижение способности тромбоцитов к склеиванию, отчего кровь становится более жидкой, что уменьшает риск образования тромбов;
- укрепление стенок сосудов;
- усиление антиоксидантов (благодаря наличию в вине полифенолов), защищающих организм от свободных радикалов;
- нормализация инсулинорезистентности.

Недавно было обнаружено, что вино содержит в малых дозах аспирин. А аспирин уже давно используют как лекарство, предупреждающее сердечно-сосудистые заболевания.

## Я ХУДЕЮ!

Это сосудозащищающее действие практически отсутствует в пиве. Что касается крепких алкогольных напитков, полученных путем дистилляции, то есть «синтетических продуктов», то их потребление приводит к обратному действию: они увеличивают риск сосудистых заболеваний.

### *Кофе*

Долгое время считалось, что его потребление способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. На самом деле статистика была искажена из-за того, что любители кофе являются, как правило, и курильщиками.

Если выделить из статистических данных другие показатели, в частности курение, то выясняется, что кофе не является вредным, если только речь не идет о кофе по-турецки. Привычка пить кофе по-турецки в некоторых районах Франции (например, на севере) приводит к увеличению уровня «плохого» холестерина в крови на 5–10%.

У некоторых людей, чувствительных к кофеину, кофе с кофеином может усилить гиперинсулинизм, в частности у тучных людей и диабетиков (по типу II).

### *Чай*

Слабо заваренный зеленый чай беден теином (идентичным кофеину) и богат полифенолами. Поэтому он играет определенную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Но не следует злоупотреблять чаем или крепкой заваркой, потому что избыток танинов может помешать поглощению железа.

Черный чай, который чаще всего пьют во Франции, похоже, не обладает особыми свойствами.

### *Шоколад*

Масло какао содержит жирные кислоты, которые оказывают благоприятное действие на уровень холестерина. К тому же черный шоколад очень богат клетчаткой (14 г/100 г шоколада, содержащего 84% какао).

Как напиток шоколад можно употреблять на завтрак и на полдник, но это должно быть несладкое какао. Нужно также

избегать пить шоколад с молоком (насыщенные жирные кислоты) и слишком сладкий шоколад (риск гиперинсулинизма).

#### ***Молоко***

Цельное молоко не рекомендуется для людей, имеющих проблемы сердечно-сосудистой сферы. Обычно советуют пить обезжиренное молоко, так как оно богато кальцием, хотя (мы уже говорили об этом) многие пожилые люди плохо усваивают его. В этом случае молоко можно заменить на соевый сок, обогащенный кальцием.

#### ***Сладкие напитки***

От них следует отказаться, учитывая риск гиперинсулинизма. Пейте свежевыжатые фруктовые соки, особенно лимонный: попадая в организм, он повышает его способность сопротивляться стрессам.

#### **Достоинства пряностей**

##### ***Базилик***

Он богат калием, кальцием, магнием и витамином С, поэтому базилик предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и снижает артериальное давление.

##### ***Чеснок***

Его воздействие на сердечно-сосудистую систему хорошо известно: он понижает способность тромбоцитов к склеиванию, разжижает кровь, препятствуя образованию сгустков. Кроме того, при употреблении чеснока понижается гликемия, уровень триглицеридов, общего холестерина и «плохого» холестерина, при этом содержание «хорошего» холестерина не уменьшается.

Исследования, проведенные среди 432 человек, страдающих коронарной недостаточностью, показали, что среди той половины пациентов, которые на протяжении трех лет получали ежедневно чесночный сок, смертность была в два раза меньше, чем среди остальных больных.

Я ХУДЕЮ!

Рекомендуемое меню

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ПОНЕДЕЛЬНИК	<p>Свежевыжатый сок лимона Фрукты (по сезону) 1 йогурт Овсяные отруби Шоколад + обезжиренное молоко</p>	<p>Сырые овощи, заправленные соусом (оливковое масло + рапсовое или подсолнечное + лимон, или уксус + чеснок) Тунец Нерафинированный рис Сыр Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина Дополнительно: 1 чашка кофе эспрессо + 1 долька черного шоколада (не менее 70% какао)</p>	<p>Зеленый чай Орехи</p>	<p>Овощной суп Макароны из муки грубого помола с небольшим количеством оливкового масла Салат Йогурт Вода 1 бокал вина</p>
ВТОРНИК	<p>Свежевыжатый сок апельсина Фрукты (по сезону) Хлеб из муки грубого помола + фруктовый мармелад без сахара 1 йогурт Пророщенная пшеница Кофе</p>	<p>Салат из помидоров Кролик в горчичном соусе Макароны из муки грубого помола Взбитые яйца (на обезжиренном молоке) Вода 1 бокал вина Дополнительно: 1 чашка кофе эспрессо + 1 долька черного шоколада</p>	<p>Фрукты (по сезону) Зеленый чай</p>	<p>Луковый суп Яичница-болтушка Салат Сыр Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина</p>

Продолжение табл.

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
СРЕДА	Свежевыжатый сок грейпфрута Фрукты (по сезону) Овсяные хлопья Обезжиренное молоко + пивные дрожжи	Устрицы Креветки Салат из водорослей Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина Дополнительно: 1 чашка кофе эспрессо + 1 долька черного шоколада	1 чашка горячего шоколада с обезжиренным молоком	Индюшачья ножка Белая фасоль с оливковым маслом Зеленый салат Йогурт, орехи Вода 1 бокал вина
ЧЕТВЕРГ	Свежевыжатый сок лимона Фрукты (по сезону) Мюсли без сахара Йогурт + проращенная пшеница Кофе или чай	Тертая морковь Сырая красная капуста Антрекот Шпинат Йогурт Вода 1 бокал вина Дополнительно: см. выше	Зеленый чай Миндаль Сушеные абрикосы	Рыбный суп Тофу Салат из чечевицы Сыр Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина
ПЯТНИЦА	Свежевыжатый сок апельсина Фрукты (по сезону) Хлеб из муки грубого помола Фруктовый мармелад без сахара Йогурт + пивные дрожжи Кофе или чай	Салат из лука-порея Барабулька по-провансальски Брокколи Сыр Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина Дополнительно: см. выше	Зеленый чай Соевое молоко Йогурт	Суп из дробленого гороха Помидоры, фаршированные грибами Творог обезжиренный + фруктовый мармелад без сахара

Продолжение табл.

	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<b>СУББОТА</b>	Свежевыжатый сок грейпфрута Фрукты (по сезону) Мюсли без сахара 1 йогурт + пророщенная пшеница	Сердцевина пальмы Филе мерлана в фольге Обжаренный укроп Чеснок Сыр Хлеб из муки грубого помола Вода 1 бокал вина Дополнительно: см. выше	Йогурт Зеленый чай Сладкий пирог	Салат из цветной капусты Черная кровяная колбаса Пюре из сельдерея Сушеный инжир Вода 1 бокал вина
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	Свежевыжатый сок лимона Фрукты (по сезону) 1 йогурт Пивные дрожжи 1 чашка горячего шоколада с обезжиренным молоком	Гусиная печень + тост из муки грубого помола Жареная камбала Пюре из баклажанов Сыр Крем по-баварски с шоколадом и ванилью Вода 2 бокала вина Дополнительно: 1 кофе эспрессо	Зеленый чай Сладкий пирог	Рыбный суп Грибная запеканка Йогурт Вода