

ПРОДУКТЫ ВМЕСТО

ЛЕКАРСТВ

*Если люди научатся культивировать
нужную микрофлору в кишечнике,
они будут жить в 2 раза дольше.*

Илья Мечников

МЕНЮ

для БИФИДО-
БАКТЕРИЙ

ЖИВЫЕ
и **МЕРТВЫЕ**
ПРОДУКТЫ

РАЦИОН

ДОЛГО-
ЖИТЕЛЕЙ

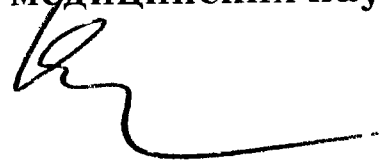
ПРОДУКТЫ
ПРОТИВ
РАКА



24.12.2014
Москва

ИРИНА МЕДВЕДЕВА
член-корреспондент РАН

ТАТЬЯНА ПУГАЧЕВА
кандидат медицинских наук



ПРОДУКТЫ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**
Метафора

Москва 2014

УДК 613.24
ББК 51.23
М42

Адрес: 115035, Москва, Космодамианская наб., д. 40–42, строение 3.
Телефон: (495) 626-08-88.
Сайт издательства: metafora-knigi.ru

Медведева И.В., Пугачева Т.А.

М42 Продукты вместо лекарств. — М.: Метафора, 2014. — 224 с.
ISBN 978-5-85407-120-8

УДК 613.24
ББК 51.23

Натуральные продукты питания — это природные лекарства с уникальными свойствами. Из этой книги вы узнаете, как питаться, чтобы не болеть. Природа уже создала все лекарства для нас — просто включите их в свой рацион! Ну а мертвую еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, приведенные в книге, использовать только после согласования с лечащим врачом.

т

Художник *Е.Д.Копылова*

ISBN 978-5-85407-120-8

© ООО «МЕТАФОРА», 2014

Все права на издание данной книги принадлежат ООО «МЕТАФОРА». Любые случаи нарушения авторских прав будут преследоваться по закону.

СОДЕРЖАНИЕ

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ... • 7

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЕДА • 8

НЕ ВСЯКАЯ ЕДА — НА ЗДОРОВЬЕ • 9

ПИЦЦА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ • 15

САХАРА, КРАХМАЛЫ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА • 16

САХАРА • 16 КРАХМАЛСОДЕРЖАЩИЕ УГЛЕВОДЫ • 16 НЕ ВСЕ УГЛЕВОДЫ ОДИНАКОВЫ. ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС • 17
РАСТВОРИМЫЕ И НЕРАСТВОРИМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА • 20

ЖИРНАЯ ПИЦЦА НЕ НАСЫЩАЕТ! • 22

НАСЫЩЕННЫЕ И НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ • 24
ТРАНС-ЖИРЫ, ИЛИ ОСТОРОЖНО, МАРГАРИН! • 25 РОДСТВЕННИК
ЖИРА — ХОЛЕСТЕРИН • 26 ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ ЭСКИМОСОВ • 28
РЫБИЙ ЖИР ПОБЕЖДАЕТ ДЕПРЕССИЮ • 31 ВЫБИРАЕМ РЫБУ, НЕ
НАКАПЛИВАЮЩУЮ РТУТЬ • 32 ОДА ОЛИВКОВОМУ МАСЛУ • 33

КРУГОВОРОТ БЕЛКА • 33

КАК РАССЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА, НУЖНОЕ ИМЕННО
ВАМ • 34 СОЯ — КОРОЛЕВА РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА • 36
ТРАНСГЕНЫ: ПИЦЦА ФРАНКЕНШТЕЙНА • 37 РЫБА — ИДЕАЛЬНЫЙ
ПРОДУКТ • 38 МОЛОКО: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ • 39

ПОДРУЖИТЕСЬ С БАКТЕРИЯМИ • 40

ПРОБИОТИКИ ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ • 40 ПРЕБИОТИКИ
ПОБЕЖДАЮТ ОСТЕОПОРОЗ • 42

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО МИНЕРАЛЫ • 43

КАЛЬЦИЙ: ЗДОРОВЫЕ КОСТИ И НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС • 43 ВЯЛЕНАЯ
РЫБА И ОСТЕОПОРОЗ • 44 КАК ДОСТАВИТЬ КАЛЬЦИЙ ПО
НАЗНАЧЕНИЮ • 44 МАГНИЙ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ • 46 ХРОМ ИЗ
ОВОЩНОЙ КОЖУРЫ • 47 ДЕФИЦИТ ЙОДА НЕДОПУСТИМ • 47

ЗЛАКИ: НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАЩИТУ • 48

ДОЛГОЖИТЕЛИ ОКИНАВЫ • 49 ФИНСКИЙ ФЕНОМЕН • 50
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗЛАКОВ • 50

КЛЕТЧАТКА — НАШ ГЛАВНЫЙ САНИТАР • 51

ЗАПОРЫ? КЛИЗМА НЕ ПОМОЖЕТ • 51 КЛЕТЧАТКА — ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ
СЕРДЦА, ОЖИРЕНИЯ, ГИПЕРТОНИИ • 53 КЛЕТЧАТКА ПРЕДОТВРАЩАЕТ
РАК • 54 РАСЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НОРМЫ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН • 56

ФИТОВЕЩЕСТВА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК • 57

ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ! • 58 КАК ФИТОВЕЩЕСТВА НАС ЗАЩИЩАЮТ • 60
ПОМИДОРЫ ПРОТИВ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ • 61 ФИТОЭСТРОГЕНЫ
ОБЛЕГЧАЮТ КЛИМАКС • 62 ФИТОСТЕРОЛЫ ВЫВОДЯТ ХОЛЕСТЕРИН • 63
МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ • 63 ЯБЛОКО В ТАБЛЕТКЕ? ПРИДЕТСЯ
ПОДОЖДАТЬ • 64 МЕТОД ПИЩЕВОЙ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ГОДАРА • 65

КОСМЕТИКА «ИЗНУТРИ» • 66 ПРОДУКТЫ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ КОЖИ • 67
 ЧТО ЖЕ КОЖЕ НЕ ПО ВКУСУ • 68 КАЛИЙ И МАГНИЙ ПРОТИВ СЕРДЕЧНЫХ
 АРИТМИЙ • 69 О ТОМ, КАК МЯСО ВЛИЯЕТ НА ДИАБЕТ • 71 ЦЕНА ВОПРОСА —
 СЕРДЦЕ • 72 ОНКОЛОГИ ПРОТИВ НИЗКОУГЛЕВОДНЫХ РАЦИОНОВ • 74
 ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ • 75 ПРОДУКТЫ С АНТИРАКОВЫМИ
 СВОЙСТВАМИ • 78 КИСЛОТА РАЗРУШАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЭМАЛЬ ЗУБОВ • 79
 УГРОЗА ОСТЕОПОРОЗА • 80 ЕДИМ МЯСО — ТЕРЯЕМ КАЛЬЦИЙ • 82 О БЕДНЫХ
 ПОЧКАХ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО • 83 ЕДИМ МЯСО — ПРИОБРЕТАЕМ КАМНИ В
 ПОЧКАХ • 83 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И БЕЛКОВАЯ ДИЕТА • 84 НЕПРИЯТНЫЙ
 ЗАПАХ ИЗО РТА • 86 ПОЛЮБИТЕ «МЕДЛЕННЫЕ» УГЛЕВОДЫ • 87

ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ • 89

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ • 89

ОТ ЖИРОВ ОТКАЗЫВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ! • 91

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА: ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ • 93

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ЕЖЕДНЕВНО • 94

УГЛЕВОДЫ МЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ • 95

УТРЕННИЙ САЛАТ КРАСОТЫ • 96 ВЫБИРАЕМ РИС • 98 МЕКСИКАНСКИЙ СОУС
 САЛЬСА • 99 В ЗАЩИТУ МАКАРОН • 100 ОВОЩНОЙ СОУС ДЛЯ МАКАРОН • 102
 СОУС С МОРЕПРОДУКТАМИ • 102 ПЯТЬ ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ КАЖДЫЙ
 ДЕНЬ • 103 ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА • 103 ПИЩЕВЫЕ
 ВОЛОКНА: БИТВА ЗА КАЖДЫЙ ГРАММ • 105 ОСТОРОЖНО, БИОДОБАВКИ • 106

«ЛЕГКИЕ» БЕЛКИ • 107

ПРЕДПОЧТЕНИЕ БЕЛОМУ МЯСУ • 108 ВЕРНИТЕ РЫБУ НА
 ЗАСЛУЖЕННОЕ МЕСТО • 108 FRUTTI DEL MARE • 109 КАК ГОТОВИТЬ
 МОРЕПРОДУКТЫ • 110 САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ • 110 САЛАТ ИЗ АВОКАДО
 И КРЕВЕТОК • 111 ПЛОВ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ • 111 МОРСКОЙ
 КОКТЕЙЛЬ С ОЛИВКАМИ • 111 НЕ ЗАБУДЬТЕ О БОБОВЫХ • 111

ЛИШНИЕ ПРОДУКТЫ • 112

АЛКОГОЛЬ — ОЧЕНЬ УМЕРЕННО • 112 УБИРАЕМ СО СТОЛА СОЛОНКУ • 113
 СОКРАЩАЕМ КАЛОРИИ ШАГ ЗА ШАГОМ • 114 КАК РАССЧИТАТЬ СВОЙ
 СУТОЧНЫЙ РАЦИОН • 115 ЗАВТРАКАЕМ, ЧТОБЫ НЕ ПОПРАВЛЯТЬСЯ • 116
 ЗАВТРАКАЕМ, ЧТОБЫ ПОУМНЕТЬ • 116 О ПОЛЬЗЕ КИСЛОРОДНЫХ
 НАГРУЗОК • 117 ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ В МАГАЗИНЕ • 118

ЕДА, КОТОРАЯ УБИВАЕТ • 123

СЕМЬ ВРАГОВ ХОРОШЕЙ ФИГУРЫ • 123

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА. ТАЛИЯ КАК КРИТЕРИЙ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ • 128
 ХУДОЩАВЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ • 130 МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ • 131

ДИЕТЫ УБИВАЮТ • 133

КАК МЫ ЗАРАБАТЫВАЕМ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ • 135 КАК МЫ ТЕРЯЕМ
 СПОСОБНОСТЬ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ • 136 КУЛЬТ СТРОЙНОСТИ, ИЛИ ПРИЧЕМ ТУТ
 ЗДОРОВЬЕ? • 137 ИДЕАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПИТАНИЮ • 140 ПИРАМИДА ПИТАНИЯ
 И «МЕТОД ТАРЕЛКИ» • 141 ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ! ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ
 ПРИ РАЦИОНЕ МЕНЬШЕ 600 КИЛОКАЛОРИЙ • 143 ПРОДУКТЫ НОН-ГРАТА • 144
 В ТОПКУ «НЕПРАВИЛЬНЫЕ» УГЛЕВОДЫ • 146 ПУСТЫЕ КАЛОРИИ • 146

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РАЦИОНЫ, НО НЕ ДИЕТЫ! • 151

НИЗКОЖИРОВОЙ РАЦИОН. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 151
 РАЦИОН НА ОСНОВЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЫ. ПРИМЕРНОЕ
 СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 156 ОВО-ЛАКТОВЕГЕТАРИАНСКИЙ РАЦИОН.
 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 160 НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ
 СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ
 МЕНЮ (КАЛОРИЙНОСТЬ 1400–1600 ККАЛ). • 165 ОЧЕНЬ
 НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ
 СМЕСЕЙ. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 170

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДИЕТЫ, ЗАСЛУЖИВАЮЩИЕ ВНИМАНИЯ • 175

ДИЕТА МИШЕЛЯ МОНТИНЬЯКА • 175

ФАЗА 1 — ПОТЕРЯ ВЕСА • 175 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ
 МЕНЮ ФАЗЫ 1 • 176 ФАЗА 2 — ПОДДЕРЖАНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ
 ВЕСА • 179 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ФАЗЫ 2 • 180

ДИЕТА «ЮЖНОГО БЕРЕГА» АРТУРА АГАТСТОНА. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 184

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В 1 ФАЗЕ • 184 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ
 МЕНЮ ФАЗЫ 1 • 184 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В ФАЗЕ 2 • 188
 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ФАЗЫ 2 • 188 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
 ПИТАНИЯ В ФАЗЕ 3 • 192 ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ФАЗЫ 3 • 192

МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ ДИЕТА. ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ • 196

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 • 201

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ • 201
 НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ РАЦИОН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
 ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ • 206 НИЗКОСОЛЕВОЙ РАЦИОН ДЛЯ
 БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ • 210 НИЗКОЖИРОВОЙ
 РАЦИОН ДЛЯ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА • 215
 СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ • 220

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» и передачу «Век живи» на канале «Радио России». Передачи ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины, получить у них заочную консультацию, узнать об интересных книжных новинках, рассказывающих о методах самооздоровления.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит на Радио России по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

Программа «Век живи» выходит на Радио России по пятницам с 20:50 до 21:00 по московскому времени.

ДВ 261 кГц (1149 м)
СВ 873 кГц (343,6 м)
УКВ 66,44 МГц

Задать вопрос Ольге Копыловой вы можете на ее странице в социальной сети «ВКонтакте»:

Ольга Копылова (Радио России) vk.com/kopylova_radio_rus

Скажи мне, что ты ешь...

«Каждый фрукт, овощ, злак, любое съедобное растение — это уникальное произведение природы и это нечто неделимое. Раскладывать натуральные продукты питания на составляющие — витамины, фитовещества, жиры, белки и углеводы — совершенно бессмысленно, потому как в каждом съедобном растении есть нечто большее. Важны пропорции, важно само сочетание природных компонентов, некая живая сила, делающая каждый овощ, фрукт или ягоду настоящим природным лекарством с уникальными свойствами. Чем глубже мы познаем природу, тем очевидней истина — продукты питания больше чем еда. Это природные лекарства.»

Авторитетный французский врач,
ведущий медицинской программы на радио Europe 1
Жан-Франсуа Лемуан

«Когда мы говорим, что продукт полезен и имеет уникальный химический состав, это правда. Но это не означает, что включая его в рацион в больших количествах, мы обеспечим этим профилактику заболеваний. Профилактическое питание — это не один продукт, и не группа продуктов. Это рацион, который грамотно сочетает в себе разные продукты. Диета, состоящая только из яблок и моркови, точно так же вредна, как диета из одних конфет.»

Доктор медицинских наук, профессор,
автор учебника «Гигиена питания»
Алексей Королев

«Питание — практически единственное средство, которое может значительно увеличить продолжительность жизни. Если люди научатся культивировать нужную микрофлору в кишечнике, нормальной продолжительностью жизни будет считаться не 70 лет, а в 2 раза больше.»

Биолог, Лауреат Нобелевской премии
в области физиологии и медицины
Илья Мечников

Больше чем еда

Натуральные продукты питания — это природные лекарства с уникальными свойствами. Из этой книги вы узнаете, как питаться, чтобы не болеть. Природа уже создала все лекарства — просто включите их в свой рацион! Ну а мертвую еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

Отправляем в мусорный контейнер

- Продукты, в которых «притаились» трансжиры
- «Мертвые» кисломолочные продукты
- Опасные биодобавки
- Сорта рыбы, накапливающие ртуть
- Трансгены — пища Франкенштейна

Покупаем с оглядкой

- Соленые продукты: чипсы, закваски и засолки
- Сладкие напитки, газировку
- Красное мясо в больших количествах
 - ▶ Едим много мяса — теряем кальций
 - ▶ Едим много мяса — приобретаем камни в почках

Включаем в рацион

- Пробиотики и пребиотики
- «Живые» кисломолочные продукты
- «Белое» мясо и «легкие» белки
- Овощную кожуру на десерт!
- Фитовещества вместо гормональных таблеток
- Нерафинированные углеводы
- Продукты с антираковыми свойствами
 - ▶ Программа Национального института рака США «Пять в день»

- Продукты — главные защитники сердца и сосудов
- Продукты против сердечных аритмий
- «Магниевые» продукты — против гипертонии
- Продукты против старения кожи
- Рыбий жир против депрессии
- Выводящие холестерин продукты, содержащие пектины и камеди
- Продукты, выводящие токсические металлы, пестициды и радионуклеиды

Изучаем и делаем выводы

- Как цвет продуктов влияет на здоровье
- Как доставить кальций по назначению
- Как поддерживать баланс кальция и фосфора в питании
- Как очистить организм с помощью клетчатки
 - ▶ Пищевая нейтрализация Годара

Это вам тоже пригодится

- Меню для ваших бифидобактерий
- Средиземноморская диета
- Рецепты долгожителей
- И многое-многое другое!

Не всякая еда — на здоровье

Не всякая еда — на здоровье. Не всякая книга — на пользу. Многие из нас остаются в растерянности по поводу того, какую пищу следует употреблять. Огромное количество различных книг с советами и панацеями в отношении питания только создают путаницу, а опубликованные в них теории часто противоречат друг другу.

Основная масса популярных книг написана про диеты — и чаще всего про Fad-диеты, в переводе что-то вроде чудных,

чудаковатых. Созданы они актерами, политиками и другими публичными людьми, не знакомыми с принципами сбалансированного питания. Или горе-диетологами, пожелавшими заработать на созданном ими искусственно «новом» подходе к питанию. Многие из таких диет «именные».

Конечно, чтение объемных книг по вопросам питания требует времени. Когда его не хватает, мы находим выход в быстрой помощи Интернета. Существуют Интернет-форумы, где общаются между собой единомышленники. Психологическая поддержка, обмен знаниями, обсуждение наболевших проблем, и все это — не выходя из дома. Но не стоит забывать: от человека к человеку иногда передается только часть знаний, нередко вырванная из основного контекста, а достоверная информация соседствует с непроверенной! В самом же неблагоприятном варианте общение в Интернет-форумах может приводить к моментальному распространению мифов о питании и ожирении. Бывает, что источниками таких мифов становятся недобросовестные коммерческие компании, пропагандирующие определенные продукты для снижения массы тела, пищевые добавки и фитопрепараты.

И вот здесь нас подстерегает опасность. Возникают необоснованные предположения, что определенные продукты, их компоненты или пищевые добавки могут излечивать тяжелые заболевания. Другие важные продукты, наоборот, объявляются врагами и полностью исключаются из питания, причем «черный» список может расширяться до бесконечности.

Перепады наших пищевых пристрастий не поддаются здравому смыслу: вчера мы объявляли войну жирам, сегодня — углеводам.

Бросаясь из крайности в крайность, испытывая на себе все новые теории питания и лекарства, мы забываем очевидное: только индивидуальная система

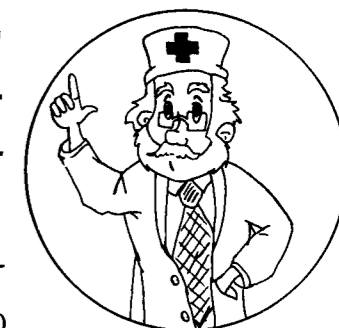


питания плюс физические нагрузки — лучший способ достижения здоровья и долголетия.

К сожалению, отличить достоверную информацию от сомнительной непросто. Самый лучший вариант — обратиться за помощью к профессионалу — возможен далеко не всегда. Статистика говорит: даже в развитых странах за консультациями по вопросам питания обращаются не больше 1% населения. В США — стране, известной вниманием граждан к собственному здоровью, — когда-либо консультировались с диетологами меньше половины больных. А если специалисты недоступны, остается единственный выход — читать на интересующую тему как можно больше. Но тогда возникает другой вопрос.

Как выделить в море информации о питании ту, которая заслуживает внимания и доверия?

Увы, если примеры удачного применения диет мы легко находим в каждой газете, то узнать об их неприятных последствиях можем порой только из собственного горького опыта.



Вот несколько признаков, по которым Вы сможете отличить явно опасную и непрофессионально составленную диету:

- диета обещает очень быстро снизить массу тела;
- авторы диеты подчеркивают ее нетрадиционность;
- диета кратковременна;
- диета резко ограничивает или исключает целые группы продуктов;
- диета состоит из небольшого набора продуктов;
- диета конкретно определяет, что должно быть съедено и в какое время;
- диета «подходит всем»;
- диета требует обязательного применения различных добавок.

К сожалению, именно такие «радикальные» и «непримиримые» диеты часто оказываются самыми популярными.



Удивительно, но, пытаясь продумывать свою жизнь до мелочей, систему питания мы «выбираем сердцем».

Почему так происходит? Над этим стоит задуматься. Может быть, кто-то продолжает верить в чудеса. А может быть, кому-то нравятся конкретные указания свыше: «ешь это» и «не ешь это». Правда, переложив ответственность за свое здоровье на других, мы теряем возможность контролировать ситуацию.

Поэтому давайте вернем себе утраченный контроль и начнем анализировать то, что нам предлагают. Если вы человек любознательный и хотите «во всем дойти до самой сути», избегайте книг, рекламирующих экстравагантные рационы. С доверием можно относиться к публикациям результатов научных исследований, но важно понимать: даже грамотное исследование с корректно сформулированными результатами само по себе не может являться основой для клинической практики. Своевременно отслеживать происходящие в науке изменения под силу только профессионалам. Они понимают, что полученные данные могут по-разному интерпретироваться, а для достижения единого мнения по какому-либо вопросу могут потребоваться годы. Диетология, как и медицина в целом, ничего теперь «не принимает на веру». Прежде чем «дать ход» какой-то рекомендации, много раз проверяется ее доказательная база. В общем, ответственность за каждое сказанное слово — вот, пожалуй, главное отличие рекомендаций врачей-экспертов от советов дилетантов.

В заключение хотелось бы подчеркнуть личную ответственность каждого из нас за свое здоровье. На непростом пути к сохранению здоровья придется узнать еще много нового и преодолеть немало препятствий. С увеличением ваших

знаний будет расти и уверенность: сохранить здоровье — вполне реальная задача. Хотелось бы, чтобы каждый, вслед за Б.Пастернаком, в поисках ответов на свои вопросы постарался дойти «до оснований, до корней, до сердцевины». Надеемся, эта книга окажет вам помощь на этом пути.

Пицца, которая лечит

«Здоровое питание — тайна для российских потребителей». Под таким заголовком были опубликованы результаты международного онлайн-исследования, которое было призвано выяснить: насколько хорошо потребители понимают предназначение питательных веществ? По результатам опроса, проведенного компанией ACNielsen среди пользователей Интернета в 38 странах мира, российские потребители попали в категорию «наименее разбирающихся в информации о продуктах». Например, больше половины россиян не видят никакой разницы между насыщенными и ненасыщенными жирами. Знание некоторых категорий «здоровых» продуктов оказалось у россиян на вопиюще низком уровне. Оказывается, жители нашей страны абсолютно не верят в пользу пищевой клетчатки и цельного зерна, йодированной соли и соевых продуктов. Что ж, надо срочно разубеждать скептиков! Поэтому в этой главе будет не просто сухая информация о белках, жирах, углеводах и витаминах.

Какими защитными свойствами обладает пицца? Может ли она «лечить»? Что такое функциональные продукты? Это — если в целом. И уже более конкретно: как справиться с депрессией? Как питаться, чтобы снизить артериальное давление без лекарств? Как избавиться от запоров и дисбактериоза кишечника? Наконец, какие продукты помогут обрести стройность?



Но начнем, как всегда, с основ. Итак, со школьных лет мы знаем, что продукты питания состоят из 5 основных групп веществ:

- углеводы;
- жиры;
- белки;
- витамины;
- минеральные вещества.

Сахара, крахмалы, пищевые волокна

Все углеводы условно подразделяются на три группы: простые углеводы (сахара), сложные углеводы (крахмалы) и пищевые волокна. Большинство углеводов находится в продуктах растительного происхождения — фруктах, овощах и злаках. Общеизвестно, что углеводы — предпочтительный для человеческого организма источник энергии. В конечном итоге все сложные и простые углеводы превращаются в глюкозу, которая, собственно, и используется для получения энергии.

Сахара

Под общим названием сахара объединены несколько соединений: глюкоза, сахароза, лактоза (молочный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). Особое внимание диетологи уделяют «чистому» сахару — тростниковому и свекловичному. Чистый сахар быстро всасывается в пищеварительном тракте, легко усваивается организмом, сильно повышает уровень сахара крови (после чего сахар крови так же быстро падает).

Крахмалсодержащие углеводы

Крахмалсодержащие углеводы — основная форма сложных (комплексных) углеводов. Они содержатся в бобовых, макаронных изделиях, хлебе, рисе, картофеле и крупах. В отличие от чистого сахара, сложные углеводы не только дают энергию, они еще содержат много белка и клетчатки. Сложные, или, как их еще называют, комплексные углеводы являются источником железа, меди, магния, йода, фосфора, фолиевой кислоты, витаминов группы В и С.

Общепринятое в диетологии разделение углеводов на сахара и крахмалы имеет серьезный недостаток: оно отражает только особенности их химического строения. Такая классификация ничего не говорит нам о главном свойстве

углеводов — их способности влиять на содержание сахара в крови. Раньше думали, что простые углеводы больше повышают уровень глюкозы крови, чем сложные. Впоследствии оказалось: и сахар, и некоторые крахмалсодержащие углеводы могут влиять на глюкозу крови почти одинаково! Нужен был показатель, который мог бы разделять углеводы именно по этому важному для врачей признаку, и сегодня такой показатель в их распоряжении есть.

Не все углеводы одинаковы. Гликемический индекс

Чтобы знать, как углеводы влияют на сахар крови, их стали разделять по гликемическому индексу (ГИ). Чем выше ГИ, тем быстрее продукты всасываются, а значит — тем больше повышают уровень сахара после еды. Оказалось, что самый высокий ГИ имеют сахар, мед, рис, белый хлеб и картофель. Другая группа углеводов — углеводы с низким ГИ — всасываются гораздо медленнее, следовательно, на уровень сахара крови оказывают меньшее влияние. В эту группу, как выяснилось, попали большинство овощей и продукты из неочищенного зерна.

Тот факт, что «не все углеводы одинаковы», диетологам был известен уже давно, поэтому появление гликемического индекса было встречено с энтузиазмом: наконец-то появился объективный показатель, с помощью которого можно точно узнать, как влияет тот или иной продукт на сахар крови! Больше того, по содержанию ГИ можно прогнозировать, как долго будет сохраняться чувство сытости после еды. Продукты с низким ГИ быстро и надолго утоляют голод, продукты с высоким ГИ, наоборот, заставляют нас есть все больше и больше. Принцип разделения продуктов по ГИ тут же взяли за основу авторы популярных диет, например, американец Артур Агатстон в своей «Диете Южного Берега» («South Beach») и знаменитый француз Мишель Монтиньяк.

«Может быть, пришло время обновить рекомендации по питанию и призвать всех строить свой рацион на основе углеводов с низким гликемическим индексом?», — задумались диетологи-эксперты. Однако, когда ученые попытались применить теорию гликемического индекса на практике, они получили противоречивые результаты. Некоторые исследования подтвердили: если составить рацион в основном из продуктов с низким гликемическим индексом, действительно, можно рассчитывать избавиться от лишних килограммов, улучшить жировой обмен, а заодно — облегчить лечение сахарного диабета. Однако другие исследования привели к неожиданным результатам. Например, в идеальной «целевой группе» — у больных сахарным диабетом 2 типа — диета с низким гликемическим индексом несколько не улучшила контрольные показатели заболевания (попросту говоря, сахар крови) по сравнению с «обычной» диетой. В результате Американская диабетическая ассоциация, взвесив все «за» и «против», пока не спешит рекомендовать ГИ как главный критерий для подбора диеты больным с сахарным диабетом. Почему — вам станет понятно, когда мы посмотрим, чем определяется ГИ того или иного продукта.

Самое существенное влияние на величину ГИ оказывает количество пищевых волокон в продукте. Как правило, чем больше в пище содержится клетчатки, тем ниже будет ее ГИ. Поэтому макароны из цельного зерна и зерновой хлеб лучше, чем обычные макароны или хлеб из муки высшего сорта. Имеет значение и степень измельченности продукта. У апельсинового сока, например, ГИ гораздо выше, чем у апельсина. Далее, свой вклад вносит кулинарная обработка. ГИ сырых овощей ниже, чем овощей вареных. А если мы все-таки варим овощи или крупы? Тогда будет иметь значение продолжительность варки: чем больше разварены крупы, тем выше становится их ГИ. Все это уже кажется сложным, не правда ли?

Но самое слабое место гликемического индекса, как считают некоторые ученые, — то, что этот показатель говорит, если можно так выразиться, о «качестве» углеводов, но никак не учитывает их количество в обычных порциях нашей еды. Возьмем, например, морковь, которой не повезло иметь высокий ГИ. Во многих популярных диетах этот полезный продукт незаслуженно обидели и включили в список «нежелательных». При этом мало кто задумывается о том, что моркови много не съешь! Для сравнения посмотрим на пиццу, ГИ которой гораздо ниже, чем у моркови. Порции пиццы всегда довольно большие, а значит — ее влияние на уровень сахара может быть ощутимым.

На этом спорные моменты теории гликемического индекса не заканчиваются, ведь мы с вами едим совсем не «чистые» продукты, а готовим из них разнообразные блюда. И если ГИ основных продуктов питания известен, то «суммарный» индекс блюд будет варьировать в зависимости от их состава и способа приготовления. Понятно, что чем больше в блюде углеводов, тем выше будет общий ГИ. Но, как оказалось, это еще далеко не все! Чем кислее блюдо, тем ниже становится ГИ. В результате появились советы добавлять уксус или лимон в готовые блюда, чтобы «перехитрить» ГИ. В популярных книгах по питанию появился совет отдавать предпочтение картошке фри перед вареной картошкой, потому что присутствие жира, оказывается, снижает гликемический индекс. Если некоторые диетологи с такими советами согласились, то другие продолжают настаивать: вареная картошка лучше жареной! В общем, если возводить этот показатель «в абсолют», можно дойти до абсурда...

Вряд ли можно считать гликемический индекс «индикатором» хороших и плохих продуктов. Вот, например, гликемический индекс у тонких макарон выше, чем у макарон толстых (87 и 68 соответственно). «Значит ли это, что мы должны со-

ветовать людям избегать тонких макарон?», — спрашивают скептически настроенные диетологи. Действительно, пока непонятно, как быть с большим разбросом значений индекса в пределах одной группы продуктов. Например, каждый сорт риса имеет свой ГИ, причем его колебания довольно велики: от 68 до 103. Точно так же неясно, как быть с продуктами, ГИ которых пока вообще не определен!



В любом случае, совет «сосредоточиться» на углеводах с маленьким гликемическим индексом не лишен здравого смысла.

Теперь мы задумаемся, стоит ли часами варить овощи и крупы, и, может быть, даже перейдем с обычного хлеба на зерновой. Мы съедим апельсин, вместо того чтобы выжимать апельсиновый сок. Впрочем, для этого совсем не нужно сверяться с таблицами ГИ. Есть другой показатель, который лучше характеризует полезные свойства углеводов, чем гликемический индекс сам по себе. И этот показатель — содержание в продукте пищевых волокон.

Растворимые и нерастворимые пищевые волокна

Пищевые волокна (или клетчатка) тоже условно относятся к углеводам. Это составная часть растительных продуктов, как правило, имеющая волокнистую структуру. Классический пример волокнистой клетчатки — лигнин и целлюлоза, известные нам как компоненты древесины. А вот пектины и смолы — «мягкие пищевые волокна» — совсем на волокна не похожи и даже могут прекрасно растворяться в воде. Но все виды пищевой клетчатки — без всяких исключений — не перевариваются пищеварительными ферментами и не всасываются в кишечнике. Именно благодаря этой «нейтральности» пищевые волокна оказались жизненно важными для здоровья.

Существуют два основных типа пищевых волокон: нерастворимые и растворимые. Растворимые пищевые волокна —

пектины, камеди, псиллиум и овсяные отруби. Самые известные из них — пектины — в присутствии органических кислот и сахара образуют желе, и это свойство активно использует пищевая промышленность в производстве джемов, натурального яблочного мармелада (большая редкость!) и пастилы. Собственно, наличие пектина в плодах и ягодах можно определить по простому признаку — можно ли из них сварить желе. Яблоки, красная и черная смородина, цитрусовые содержат до 1% пектина. Недаром в народной медицине предлагается простой способ лечения поноса. Он заключается в том, чтобы устроить себе «яблочный день».

Но если пектины впитывают воду, значит, они могут «впитывать» и другие вещества, например, токсические тяжелые металлы (свинец, ртуть, стронций), холестерин и большинство канцерогенов — веществ, вызывающих рост раковых клеток. Если 40 лет назад было известно всего лишь несколько десятков вызывающих рак соединений, то на сегодняшний день, по данным Международного агентства по изучению рака, их известны уже тысячи. Токсические металлы (свинец, ртуть и др.), радионуклиды, стимуляторы роста сельскохозяйственных животных (гормоны и антибиотики), пестициды... Поэтому включить в свой рацион побольше пектинов врачи советуют всем, кто контактирует с радиоактивными изотопами и проживает в загрязненных промышленных городах.

Холестеринснижающее свойство растворимых волокон — предмет особого разговора хотя бы потому, что по силе действия они (в достаточной дозировке) сравнимы с лекарственными препаратами. Растворимые волокна, во-первых, «поглощают» экзогенный — то есть поступающий с продуктами питания — холестерин. Во-вторых, они связывают в кишечнике желчные кислоты, которые нужны для образования в печени эндогенного холестерина. Второй механизм действия ученые считают более важным, ведь эндогенный холестерин,

который организм синтезирует из «собственных источников», составляет три четверти всего холестерина «пула».

Нерастворимые пищевые волокна обладают гораздо меньшей «связывающей» способностью, чем пектины и камеди. Зато этот их «недостаток» сполна компенсируется благотворным действием на систему пищеварения. Эти вещества образуют около трети объема каловых масс и считаются естественными стимуляторами кишечной перистальтики. Если бедная клетчаткой пища может «задержаться» в кишечнике на несколько суток, то нерастворимая клетчатка сокращает этот процесс до 24 часов. Обеспечить регулярное опорожнение кишечника, не допустить развития дисбактериоза и рака толстой кишки — вот главная миссия, которую несет нерастворимая клетчатка. Содержится она в зерновых, овощах, коже и мякоти фруктов.

Для тех, кто хочет похудеть, пищевые волокна обладают воистину бесценным качеством: они способствуют быстрому насыщению и помогают избежать переедания. Чтобы в этом убедиться, попробуйте как-нибудь съесть 200 г фасоли (около 14 г клетчатки), а в другой раз — 200 г груш (5 г клетчатки). Почувствовали разницу? Разговор о полезных свойствах пищевых волокон мы еще продолжим в следующих главах, а пока перейдем к жирам.

Жирная пища не насыщает!

Какие бывают жиры и нужно ли вообще об этом знать? Не считайте этот вопрос риторическим. Жиры окружены множеством мифов и стереотипов. «Все жиры — вредные», «Все растительные масла одинаковые», «Растительное масло — постное, от него не полнеют», «Маргарин — лучше, чем сливочное масло»... Если хорошенько подумать, можно вспомнить еще несколько подобных штампов. Россияне, по результатам

упомянутого выше интернет-опроса, понимают разницу между насыщенными и ненасыщенными жирами хуже европейцев и американцев. Больше половины наших соотечественников, оказывается, не могут отличить одно от другого.

С точки зрения химии, жиры — это группа химических веществ, которые содержат жирные кислоты. Хотя все жиры поставляют в организм примерно одинаковое количество калорий, они существенно различаются по составу и по-разному влияют на организм. Важно, что не все жиры оказывают отрицательное действие на здоровье. Более того, жиры жизненно необходимы для каждого из нас и не могут быть исключены из рациона без тяжелых негативных последствий, потому что:

- жиры — это резервный источник энергии;
- жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов А, Д, Е и К;
- жиры используются для синтеза половых гормонов и гормонов коры надпочечников;
- из жиров состоят все клеточные мембраны и оболочки нервных волокон;
- а еще жиры участвуют в регуляции температуры тела и процессов пищеварения.

Наконец, именно они придают пище вкус и аромат, поэтому мы так любим жирную пищу. Правда, иногда эта любовь приводит к проблемам с весом... И не только потому, что жиры содержат вдвое больше калорий, чем белки и углеводы. Есть у жиров еще одно довольно неприятное свойство: они почти не влияют на чувство насыщения. Известный диетолог М. Гинзбург приводит яркий пример. Салат из овощей, приправленный подсолнечным маслом, несколько не сытнее, чем такой же салат с добавлением сметаны. Калорийность салата с маслом в 2–3 раза больше, а сытность практически одинаковая! Ученый сделал из этого простой практический вывод: даже если мы вдвое сократим жиры в питании, организм не

должен этого «заметить». О том, как это используется в создании диет для похудения, — в следующей главе.

Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты

Все жирные кислоты подразделяются на насыщенные жирные кислоты и ненасыщенные, которые, в свою очередь, делятся на 2 группы:

- мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК);
- полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК): омега-6 (ω -6) и омега-3 (ω -3).

Почему их так называют, о какой насыщенности идет речь? Оказывается, дело в химическом строении. Все жиры состоят из атомов углерода и водорода. Насыщенные жирные кислоты содержат максимально возможное количество атомов водорода на каждый атом углерода. Поэтому их и называют «насыщенными», имея в виду их насыщение атомами водорода. У некоторых жирных кислот недостает только одной пары атомов водорода в середине молекулы — это называют ненасыщенностью (мононенасыщенные жирные кислоты). А некоторым недостает больше чем одной пары атомов водорода, и тогда их называют полиненасыщенными. Полиненасыщенные жиры бывают двух видов — омега-3 и омега-6. В химическом строении разница между ними заключается в том, где именно отсутствуют атомы водорода.

Насыщенные жирные кислоты преобладают в продуктах животного происхождения, а полиненасыщенные — в растительных маслах и рыбе. Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) в основном содержатся в оливковом, рапсовом и арахисовом маслах.

Из чего же обычно складывается поступление жира? Вовсе не из масла и сала, как многие полагают. Как показали подсчеты, наибольшая часть жира — около 30% — поступает с мясом, рыбой и птицей. Еще 25% поступает с жареными блю-

дами и готовыми продуктами из злаков (печеньем, булочками и пр.). Молочные продукты добавляют еще 18%, а масла — еще 11% жира, и в сумме получается 84%. Все остальное, вероятно, можно приписать семечкам и орехам.

Внимательно посмотрите на первый столбик таблицы, где перечислены источники насыщенных жиров. Уменьшить потребление мяса, сала, жирных молочных продуктов придется каждому, кто хочет похудеть или хочет уберечь себя от рака, диабета и заболеваний сердца.

Таблица 1. Пищевые источники жиров

Насыщенные жиры	Сливочное масло, молочные продукты, мясо, сало
Мононенасыщенные жиры	Оливковое масло, авокадо, миндаль, орехи пекан, арахис, грецкий орех, семя кунжута
Полиненасыщенные омега-3 жиры	Жирная морская рыба, льняное масло, грецкие орехи
Полиненасыщенные омега-6 жиры	Подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло

Насыщенные жиры повышают уровень холестерина крови, ухудшают чувствительность тканей к инсулину, являются одной из причин желчнокаменной болезни и рака. Еще недавно считаясь самыми вредными для здоровья, в последние годы они уступили это «почетное» место транс-жирам.

Транс-жиры, или осторожно, маргарин!

Транс-жиры получают, когда жидкие растительные масла промышленным способом (он называется гидрогенизацией) превращают в твердые при комнатной температуре. Когда-то транс-жиры создавались с целью заменить в питании вредные насыщенные жиры. Но оказалось, что транс-жиры оказывают сходное с ними биологическое действие — повышают уровень холестерина.

В среднем транс-жиры составляют 6–7% от калорийности нашего рациона, причем основными их источниками являются маргарины и «легкие» масла, снеки (чипсы, крекеры), кондитерские изделия. Еще транс-жиры «притаились» в попкорне, шоколадных батончиках и в некоторых овощных консервах. В сливочном масле содержится от 0,6 до 4,2% трансизомеров жирных кислот, тогда как в маргаринах — свыше 10%.



Причем, чем более твердую консистенцию имеет маргарин при комнатной температуре, тем больше транс-жиров он содержит.

Чтобы определить, содержит ли продукт транс-жиры, читайте внимательно этикетку. Ищите слова «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный» жир.

Среди любителей продуктов с высоким содержанием транс-жиров смертность от болезней сердца и число инфарктов миокарда намного выше, а рак молочной железы встречается чаще на 40%. Первоначально считалось, что повышенный риск ишемической болезни сердца при их употреблении опосредован негативным влиянием на уровень холестерина. Впоследствии стало ясно, что связь транс-жиров с развитием заболеваний сердца гораздо глубже и не может объясняться только изменениями жировых фракций крови. Оказалось, что транс-жиры способствуют развитию атеросклеротического поражения, провоцируя системный воспалительный процесс в сосудистой стенке. Есть подозрения, что транс-жиры причастны к целому букету заболеваний, среди которых сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь, рак и бесплодие.

Родственник жира — холестерин

Холестерин — это «родственник» жира, воскообразная субстанция. Он производится в печени. В нашем организме хо-

лестерин является главным компонентом клеточных мембран, оболочек нервных волокон, а также сырьем для синтеза различных гормонов и желчи. Но это не значит, что мы должны волноваться, хватит ли нам холестерина. Наш организм сам способен производить достаточное его количество для своих потребностей. Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Это яичный желток, мясо, субпродукты (печень, мозги и т.п.), сливочное масло, твердые сыры, цельное молоко и цельномолочные продукты. Поэтому реклама растительных масел со словами «не содержит холестерина» не что иное, как безобидная спекуляция на любви к здоровым продуктам.

Поскольку холестерин играет в организме множество ролей, он постоянно переносится с током крови с места на место при помощи веществ, называемых липопротеинами. Находясь в составе различных липопротеинов, холестерин образует несколько фракций, которые определяются при анализе на липидный спектр крови. Холестерин может находиться в составе липопротеинов низкой плотности (они проникают в сосудистую стенку), и тогда его называют «вредным» холестерином. Холестерин измеряется в мг/дл. Рекомендуется иметь холестерин ЛПНП меньше чем 200 мг/дл. Противовесом «вредному» холестерину выступает так называемый «полезный» холестерин, или холестерин липопротеинов высокой плотности (они удаляют избыток холестерина из тканей). Холестерин ЛПВП, наоборот, обладает защитным действием против болезней сердца. Желаемый уровень — более 35 мг/дл.

Связь между холестерином и атеросклерозом настолько прочно отложилась в нашем уме, что когда мы произносим слово «холестерин», мы сразу же вспоминаем про атеросклероз. Так что же такое атеросклероз? В 1908 г. ученые наблюдали, что у кроликов, которых кормили мясом, яйцами и молочными продуктами, появлялись жировые отложения в

артериях. Эти жировые пятна могли бесследно исчезнуть, но чаще всего они превращались в атеросклеротические бляшки. Бляшка представляет собой отложения холестерина, внутри и вокруг которых откладывается кальций и остатки погибших клеток. С годами бляшки растут, «перекрывают» просвет кровеносных сосудов и рано или поздно вызывают различные болезненные симптомы, в зависимости от того, какие сосуды пострадали.

Опасней всего то, что атеросклероз нарушает кровоснабжение сердечной мышцы. Тогда, если сердце работает с усилением (например, при физических нагрузках или повышении давления), появляются боли в груди — стенокардия. В 1913 г. ученые идентифицировали вещество, которое откладывалось в стенках сосудов, как холестерин. В дальнейшем оказалось, что, чем выше уровень холестерина крови, тем больше вероятность развития болезней сердца. Именно в странах, где в питании преобладают продукты животного происхождения (мясо, масло, молоко, сыр и яйца), содержащие много насыщенных жиров, оказались самые высокие показатели заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Проведенные с тех пор исследования твердо доказали: между питанием с повышенным содержанием животных жиров в пище и ишемической болезнью сердца существует прямая связь!

Здоровое сердце эскимосов

Существуют 2 типа ПНЖК — омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Их источники различны. Главные источники омега-6 ПНЖК — это растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, хлопковое), которые входят в наш обычный рацион питания в достаточном, а часто и избыточном количестве. У перечисленных масел есть один минус: они легко подвергаются окислению, поэтому в большом количестве могут способствовать воспалительным процессам.

Наоборот, другая группа полиненасыщенных жиров — омега-3 ПНЖК — присутствует в нашем рационе явно недостаточно. В самых употребляемых растительных маслах — подсолнечном, кукурузном — этих жиров совсем нет. По данным Института питания РАМН, для населения нашей страны характерен выраженный дефицит этих незаменимых компонентов питания. Почему мы должны интересоваться омега-3 ПНЖК? Ученые ими заинтересовались сравнительно недавно — в начале 80-х годов, когда обнаружили крайне низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Гренландии. Это оказалось довольно неожиданным, ведь эскимосы едят пищу с очень высоким содержанием жира. Датские ученые предположили, что от болезней сердца эскимосов «защищает» присутствие в пище жиров особого рода — омега-3 ПНЖК. Именно они в избытке содержатся в морской рыбе, китовом мясе и мясе тюленей. Ученые досконально изучили свойства омега-3 жиров, и стало ясно: сделано важное открытие!

Сегодня, когда ишемическая болезнь сердца лидирует среди причин смерти, когда количество лекарств от сердечных болезней измеряется сотнями, простейшее изменение в диете — безопасное и эффективное — может помочь миллионам людей! Перспективы применения омега-3 жирных кислот в кардиологии выглядят так радужно, что их назначение стало стандартной врачебной рекомендацией больным с ишемической болезнью сердца и особенно после перенесенного инфаркта миокарда.

Итак, перед вами — предполагаемые механизмы действия омега-3 ПНЖК:

- уменьшают вероятность нарушений сердечного ритма;
- препятствуют образованию тромбов в сосудах;
- уменьшают проявления воспалительных процессов;
- улучшают жировой обмен, снижая уровень триглицеридов и вредного холестерина;

- поддерживают нормальное состояние стенок сосудов, защищая их от вредных воздействий;
- нормализуют артериальное давление.

Омега-3 ПНЖК улучшают жировой обмен, а также способствуют снижению артериального давления при гипертонической болезни. Недавно было доказано, что они уменьшают риск нарушений сердечного ритма, которые могут быть причиной внезапной коронарной смерти. В больших дозах жиры омега-3 «разжижают» кровь и предупреждают тромбозы (закупоривание артерий) — главную причину инфаркта миокарда. В экспериментах на животных омега-3 ПНЖК предохраняли сосуды от атеросклероза, а у больных с ишемической болезнью сердца, получающих добавки омега-3, удалось даже добиться уменьшения атеросклеротических бляшек. Оказалось, что, проникая в атеросклеротическую бляшку, омега-3 жиры уменьшают воспаление и способствуют образованию капсулы, а это делает бляшку стабильной. Кардиологи знают, как это важно, ведь именно нестабильная бляшка — главная причина инфаркта миокарда.

Отдельного разговора заслуживает действие рыбьего жира на эндотелий сосудов. Правда, перед этим следует объяснить, что такое эндотелий. Итак, это слой клеток, выстилающий кровеносные сосуды изнутри. Но это не просто барьер между кровью и сосудистой стенкой, как считалось еще недавно! Английский фармаколог Д.Вейн назвал эндотелий «маэстро кровообращения». Действительно, как дирижер руководит оркестром, так эндотелий осуществляет «руководство» целостной системой кровообращения. Для этого он вырабатывает несколько десятков противоположных по действию химических веществ. Если эта система «разладилась», сосуды перестают нормально реагировать на, казалось бы, обычные воздействия. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и нарушения сердечного ритма — все эти состояния сопровож-

даются, говоря медицинским языком, «эндотелиальной дисфункцией». Восстановить нормальную работу эндотелия и помогают омега-3 ПНЖК. Кстати, именно благодаря влиянию на эндотелий, рыбий жир (правда, в большой дозе) способен даже снижать артериальное давление.

Рыбий жир побеждает депрессию *f*

Еще одна область, где активно идут исследования, это возможность с помощью омега-3 ПНЖК победить депрессию — заболевание, настигающее каждого десятого человека в развитых странах. Интересно, что депрессия особенно характерна для населения тех стран, где едят мало морской рыбы. «Может быть, существует связь психических расстройств с характером питания?», — предположили ученые. Если омега-3 жиры влияют на другие аспекты здоровья человека, почему бы им не оказывать воздействие на работу мозга? Ведь мозг в основном состоит из жиров, и третья часть из них — ненасыщенные. Гипотеза подтвердилась: рыбий жир оказался эффективен в борьбе с депрессией даже в тех случаях, когда новейшие лекарства не помогали. Воодушевленные своим первым успехом, ученые начали клинические испытания омега-3 жирных кислот на предмет лечения более серьезных душевных расстройств, например шизофрении.

Сколько омега-3 ПНЖК нужно каждому из нас? Ученые рекомендуют как минимум 0,5 г в день, а британские специалисты предлагают даже дозу 1,2 г в день. Мы остановимся на дозе 1 г в день — ее большинство ученых считают вполне достаточной. Есть два варианта обеспечить себя жирами омега-3: с морской рыбой и в виде биологически активных добавок. Некоторые растительные продукты тоже, оказывается, могут содержать омега-3 ПНЖК — это соевые продукты, льняное масло, грецкие орехи. Правда, в них содержится только одна из трех разновидностей омега-3 жирных кислот. Два других,

«главных» вида омега-3 ПНЖК — эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты — содержатся только в жире морской рыбы. Некоторые виды рыбы содержат особенно много жиров омега-3. Это тунец, скумбрия, сардины, лосось, сельдь, форель. Существуют таблицы, в которых показано содержание омега-3 жиров в той или иной морской рыбе. Чтобы вы не затрудняли себя ненужными расчетами, ученые давно все подсчитали: нужно съесть 2–3 порции морской рыбы в неделю. Если вы не уверены, что можете есть морскую рыбу так часто, — добавляйте капсулы омега-3 жиров в рацион. Больным ишемической болезнью сердца и тем более после перенесенного инфаркта миокарда потребуется больше омега-3 ПНЖК, чем всем остальным. Им наверняка придется принимать капсулы, только перед этим следует проконсультироваться с кардиологом!

Выбираем рыбу, не накапливающую ртуть

Итак, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать на нашем столе. К сожалению, морская рыба может быть небезопасна: нередко она загрязнена соединениями ртути. Эта проблема так активно муссируется в зарубежной прессе, что многих людей от этого полезного продукта оттолкнула. Поступление ртути в организм новорожденных детей и детей грудного возраста может серьезно повредить развитию их нервной системы. Отсюда легко вычислить категории людей, которые должны строго следить за количеством рыбы в рационе. Это женщины, в планы которых входит беременность, это беременные и кормящие женщины, а также маленькие дети. Всем им не рекомендуется съесть больше 300–350 г рыбы в неделю. На практике это значит, что допускается 1–2 средние порции рыбы и морепродуктов в неделю. При этом нужно выбирать те виды, которые меньше всего склонны накапливать ртуть: лосось, масляную рыбу, треску, хек, кефаль и форель.

Ода оливковому маслу

Главным представителем мононенасыщенных жиров (МНЖК) является олеиновая кислота, до 70% которой находится в оливковом масле. По своему химическому строению МНЖК занимают промежуточное положение между насыщенными и полиненасыщенными жирами. Это дает им двойное преимущество: оливковое масло полностью лишено недостатков как насыщенных, так и ненасыщенных жиров, зато обладает преимуществами и тех, и других. Оливковое масло, в отличие от сливочного, не ухудшает, а повышает чувствительность к инсулину и оказывает благоприятное влияние на уровень холестерина. С другой стороны, жирные кислоты оливкового масла обладают большей устойчивостью к окислению по сравнению с другими растительными маслами. Это значит, что, входя в состав клеточных мембран, МНЖК стабилизируют их, оберегают от свободных радикалов и других вредных воздействий.

Как сделать так, чтобы организм не испытывал недостатка в этих маслах? Пусть оливковое масло станет главным маслом на вашем столе. Ешьте орехи, но будьте внимательны — они очень калорийны! Вот такой пример: 6 орехов миндаля или 4 ореха пекан содержат столько же калорий, как 1 чайная ложка растительного или сливочного масла.

Круговорот белка

Белки необходимы для образования ферментов, гормонов, антител и транспортных белков крови (например, переносчика кислорода — гемоглобина). В нашем организме постоянно происходит своеобразный круговорот белка — какие-то белки синтезируются, какие-то распадаются. Чтобы распад белка не начал преобладать над его образованием, в первую очередь нужно адекватное питание. Если распад белка начинает пре-

обладать, могут пострадать жизненно важные органы и мышцы.

Главные «единицы» обмена белков — аминокислоты. Некоторые аминокислоты наш организм может вырабатывать сам. Однако есть группа аминокислот, которые могут поступить только из пищи. Их называют «незаменимыми». Назовем эти аминокислоты поименно: изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан и валин. От того, все или не все незаменимые аминокислоты присутствуют в белках, зависит качество белков. Есть даже специальное понятие — биологическая ценность белка. Белки высокой биологической ценности (их еще называют полноценными) содержат все незаменимые аминокислоты. К таким белкам можно отнести белки яиц, молока, рыбы, птицы и мяса. Наоборот, если одна (или больше) незаменимых аминокислот находятся в дефиците, качество белка снижается. Это характерно для белков растительной пищи, которые приходится комбинировать друг с другом, чтобы восполнить недостающие аминокислоты. Например, комбинируя кукурузу (недостаток лизина), с бобами (недостаток метионина), мы получим высококачественную комбинацию белков.

Только несколько источников белка содержат его в «чистом» виде — белок яйца, например. Большинство же продуктов содержат белок в комбинации с жирами (мясо, рыба и птица), или углеводами (молоко, фрукты, овощи, бобовые, хлеб, злаки).

Как рассчитать количество белка, нужное именно вам

Формула простая: следует умножить 0,8 г на ваш вес. Сделав такой расчет, к примеру, для женщины массой тела 65 кг, мы получим 52 г белка в день. Такое количество содержится, например, в 250 г форели или 216 г говядины. Существуют периоды, когда потребность в белках повышается. Это детский и

подростковый возраст, беременность, лактация, интенсивные тренировки. Для всех остальных людей нет никакого смысла есть больше белка. Как известно, наш организм не может запасать белки впрок, как жиры или углеводы, поэтому в таких случаях он вынужден будет выводить избыток белка, заставляя усиленно работать печень и почки. Теперь понятно, почему при тяжелых заболеваниях печени и почек, чтобы облегчить их работу, врачи назначают диету с низким содержанием белка.

Что еще нужно знать о белках желающим снизить вес? То, что белки лучше насыщают, чем углеводы или жиры. Это наглядно показал любопытный эксперимент. Две группы людей могли есть без ограничения, однако первой группе был предложен омлет с высоким содержанием белка, а второй группе — такой же омлет, но с низким содержанием белка. Участники первой группы прекратили есть гораздо раньше, чем участники второй. В результате в первой группе каждый участник съел 50 г белка и 411 ккал, во второй — 25 г белка и 713 ккал. Чем больше было белка, тем быстрее наступало чувство насыщения!

Это замечательное свойство белков активно «эксплуатируется» во всевозможных диетах для похудения. В разумных пределах это можно только приветствовать. Но оказалось весьма заманчивым составить план питания из одних высокобелковых продуктов. Обращаясь к результатам эксперимента, это выглядело бы так: съесть 3 раза в день по 50 г белка — и никаких проблем. Голод не мучает, и калорий в таком рационе будет всего 1233. Проблема заключается в том, что мясо, молочные продукты, яйца — главные источники животного белка — «в нагрузку» содержат нежелательные жиры и холестерин. Вторая проблема — 150 г белка небезопасны для работы почек и печени. Может быть, есть другой способ добиться быстрого насыщения? Вот здесь-то самое время вспомнить,

что по части насыщающего действия у белков есть серьезные конкуренты — продукты, богатые пищевыми волокнами!

Соя — королева растительного белка

Особое место среди растительных белков занимают бобовые, а среди них вне конкуренции — соя. Ее изюминка — уникально высокое для растительного мира содержание полноценных белков (до 40%). Соевый белок отличается высокой усвояемостью, а его аминокислотный состав сравним с белками молока, яиц и мяса. Единственная аминокислота, относительный недостаток которой наблюдается в сое, — метионин, но этот недостаток легко может быть компенсирован сочетанием сои с яичным белком. Соевые белки «скомбинированы» не с холестерином и насыщенными жирами, как белки мяса, а с полезным лецитином и полиненасыщенными жирными кислотами. Благодаря обилию клетчатки соя имеет низкий гликемический индекс и, значит, она незаменима при сахарном диабете и ожирении.

А еще соя содержит особые высокоактивные вещества — изофлавоны (их еще называют фитоэстрогенами, или растительными женскими гормонами), которые защищают от рака, атеросклероза и замедляют процессы старения. В последние же годы, когда соя стала активно изучаться, в ее составе обнаружили вещества, необходимые для нормальной работы кишечника, — олигосахариды. Недаром японцы, которые едят сою уже больше 3000 лет, отличаются хорошим здоровьем и уникальной продолжительностью жизни. Есть группы людей, кому соя особенно полезна. Это больные с ИБС, ожирением, остеопорозом, с семейной историей рака и женщины в периоде «околоменопаузы».

Но у нас в России соя — продукт малоизвестный. И говорить о ее популярности пока не приходится. Если мы об этом продукте и говорим, то, как правило, в негативном тоне. На-

пример, так: «Не колбаса, а сплошная соя!». Впрочем, здесь претензии абсолютно справедливы. Покупая колбасу, мы рассчитываем получить именно колбасу, а не сомнительный продукт, состоящий из крахмала, пшеничной (и костной тоже!) муки и соевого белка.

Коль разговор зашел о качестве колбасы, вспоминается любимый анекдот вегетарианцев. Женщина и мужчина обедают в ресторане, и оба заказывают овощи. «Как, вы тоже вегетарианец?», — приятно удивлена женщина. «Нет, я эксперт по качеству мяса», — отвечает мужчина.

Трансгены: пища Франкенштейна

Что касается сои, нас смущает хорошо известный факт, что соя, вместе с кукурузой — лидер среди генетически модифицированных продуктов. В США 75% сои, например, составляют генно-модифицированные сорта. Но если в США новая технология набирает обороты, то Европа относится к ней гораздо осторожнее. Европейские и российские экологи формулируют свою позицию ясно: модифицированные продукты не должны «выпускаться» в окружающую среду и использоваться для массового питания населения.

Какие аргументы приводят сторонники и противники таких продуктов? Первые говорят: «Если чужеродная ДНК, попав в организм человека, все равно переваривается и никак не может встраиваться в генетический код человека, то как не может встраиваться в генетический код человека, то какая разница, как получен тот или иной сорт овощей? Еще неизвестно, что опаснее — традиционные методы селекции, когда новые комбинации генов создаются «вслепую» (иногда «варварскими» методами, например — радиоактивным облучением семян), или их создание с помощью генной инженерии, когда прицельно изменяется один или два гена! А то, что некоторые страны не спешат приветствовать генетически измененные продукты, — так на это могут быть экономические

причины! В конце концов, люди всегда боятся неизвестного, поэтому трансгенные технологии окружены огромным количеством мифов». Их оппоненты отвечают: «Выращивание генетически модифицированных растений может нанести вред природе и вытеснить из среды обитания привычные виды растений. К тому же мы не можем предсказать, как будут вести себя измененные растения через 50 лет! Белковый состав таких продуктов отличается от традиционных, а это может привести к аллергическим и токсическим реакциям. Может быть, продукт просто утратит какие-то полезные свойства...». Впрочем, то, что генетически модифицированные продукты могут повредить здоровью человека, не доказано, хотя химический состав, возможная аллергенность, токсичность и канцерогенные свойства таких растений постоянно изучаются.

В общем, как и все генно-инженерные технологии, трансгенные продукты остаются предметом острейших дискуссий. В такой ситуации нам ничего не остается, как самостоятельно определиться, — покупать такие продукты или нет. Как покупатели, мы имеем право знать, содержатся ли генетически измененные компоненты в нашей пище. Сегодня производителей продуктов и импортеров обязали указывать на этикетке присутствие генетически модифицированного материала специальным значком ГМИ (генетически модифицированные источники) в тех случаях, когда их содержание превышает 0,9%. Правда, есть настораживающие примеры несоблюдения этого правила. Может быть, кого-то немного успокоит то, что в нашей стране в 2005 г была создана специальная комиссия по вопросам биологической и химической безопасности, которая призвана решать все спорные вопросы, связанные с трансгенами.

Рыба — идеальный продукт

Хорошая альтернатива мясным продуктам — рыба. Она обладает высокой пищевой ценностью и по ряду показателей пре-

восходит мясо животных. Рыба — важный источник полноценного белка со сбалансированным составом незаменимых (не образующихся в организме) аминокислот. По сравнению с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани. Это — полноценная белковая пища с малым содержанием жира, ведь самые жирные сорта рыбы содержат его не более 30%! В этом причина того, что она быстрее, чем мясо, варится, жарится и легче переваривается в пищеварительном тракте. Белок рыбы лучше, чем мясной, усваивается в среднем на 95% против 88% для мяса. В рыбе имеются разнообразные минеральные вещества. Тот жир, который содержится в морской рыбе, — это уже знакомые нам полезные омега-3 ПНЖК. В рыбе обнаружены соединения фосфора, кальция, магния, йода, селена, железа, цинка, марганца и меди, а в жире — много витамина Д. Особенно богата микроэлементами морская рыба.

Молоко: пить или не пить

Продолжая разговор о главных источниках белка, нельзя обойти вниманием молоко и молочные продукты. Тем более, что в последние годы необходимость молока в питании взрослых людей вызывает много споров. Время от времени в прессе появляются публикации, авторы которых утверждают: молоко не просто бесполезно, оно опасно! Основания для беспокойства действительно есть. По результатам некоторых исследований, заболеваемость раком молочной и предстательной железы оказалась каким-то образом связана с употреблением молока. Ученые пока не могут дать окончательную оценку этой взаимосвязи, тем более другие исследования не подтверждают роль молока в возникновении этих видов рака. Так все же стоит пить молоко или не стоит? Учитывая, что молочные продукты — главный поставщик кальция для костей, большинство диетологов отказываться от молока не совету-

ют. Другое дело, что здесь не нужно забывать об умеренности и две порции нежирных молочных продуктов в день вполне достаточны.

Что делать тем, кто не переносит молоко? Увы, только 30% взрослых могут переваривать молоко так же хорошо, как в детстве. Непереносимость лактозы — неспособность к перевариванию и всасыванию молочного сахара — развивается из-за недостатка специального отвечающего за это фермента лактазы. Количество этого фермента достигает максимума у грудных детей, а с возрастом прогрессивно снижается. Непереваренная лактоза поступает в толстый кишечник и, подвергаясь брожению, вызывает понос. Он сочетается с вздутием живота, болями в животе. Но не торопитесь полностью отказываться от молочных продуктов. Можно попробовать пить молоко понемногу и добавлять его в чай. Неплохо переносится твердый сыр, причем чем больше срок созревания сыра, тем меньше лактозы он содержит. Но самый лучший выбор — продукты, которые уже содержат в своем составе переваривающие лактозу бактерии. Это натуральный йогурт, ацидофилин, кефир и простокваша.

Подружитесь с бактериями

Пробиотики для долгожителей

Впрочем, даже если вы хорошо переносите молоко, у вас все равно есть резон включить в свой рацион кисломолочные продукты. Недаром содержащиеся в них полезные лакто- и бифидобактерии называют пробиотиками (необходимыми для жизни). Задолго до того, как человечество узнало о самом существовании этих бактерий, их оздоравливающая сила уже использовалась. Испокон веков в Азии пили кумыс, на Руси — простоквашу, а в Болгарии — йогурт. Первую попытку объяс-

нить целебные свойства кисломолочных продуктов сделал И.И.Мечников в начале XX столетия. Он заметил, что среди народов, которые ежедневно едят йогурт (например, жителей Болгарии), очень много долгожителей. «Старение — это засорение и отравление гнилостными микробами, населяющими кишечник», — утверждал И.И.Мечников. Когда же молочнокислые бактерии попадают в кишечник, они очищают его от болезнетворных микробов и этим самым могут отодвинуть надвигающуюся старость.

«Если люди научатся культивировать нужную микрофлору в кишечнике, нормальной продолжительностью жизни будет считаться не 70 лет, а в два раза больше!», — оптимистично заявил Мечников в 1921 г.



Гипотеза русского ученого, революционная для того времени, полностью подтвердилась, но гораздо позже — во второй половине XX столетия. Более того, в 80 годах двадцатого века идея нашла практическое применение в виде «функциональных продуктов». Так называют продукты, которые благодаря своим целебным свойствам могут уменьшать риск разных болезней. Сегодня пробиотики хорошо известны как компоненты «живых» йогуртов, кефира и бифидокефира, ацидофилина и простокваши, а разница между этими кисломолочными продуктами заключается в том, чем конкретно заквашивается молоко. Йогурт образуется, если молоко заквашивают болгарской палочкой, термофильными и молочнокислыми стрептококками. В результате этого процесса лактоза — молочный сахар — превращается в молочную кислоту. Она-то и придает йогурту кислый вкус (обычно его сглаживают ароматизаторами и подсластителями), и коагулирует белок молока казеин. Отличить живой йогурт просто — по небольшому сроку хранения. Для того чтобы ощутить благотворное действие йогурта на свой организм, достаточно съесть 200 г натурального йогурта в день.

Кефир заквашивают с помощью молочнокислых стрептококков и дрожжей. Бифидокефир, как понятно из названия, отличается тем, что в кефирную закваску добавляют бифидобактерии. Такой кефир полезен вдвойне, потому что содержит не один, а сразу два самых распространенных вида обитающих в нашем кишечнике бактерий. Общеизвестно, что кисломолочные продукты отлично справляются с запорами, а стакан кефира на ночь почти стопроцентно гарантирует легкое опорожнение кишечника на следующее утро. Эти продукты совсем не калорийны (нежирный кефир содержит только 53 калории на 100 г) и активно применяются в диетах для лечения ожирения. Более того, существует даже специальная кефирная диета, к которой прибегают многие отечественные звезды.

Простое перечисление полезных свойств молочнокислых продуктов заняло бы несколько страниц, поэтому разрешите назвать только главные их достоинства:

- защищают кишечник от заселения болезнетворными организмами;
- улучшают всасывание многих полезных веществ, например витаминов;
- преобразуют токсические вещества (нитрозамины, гетероциклические амины, желчные кислоты);
- активизируют моторику кишечника, предохраняя от запоров;
- защищают от рака кишечника;
- уменьшают проявления пищевой аллергии;
- препятствуют росту пилорического геликобактера — бактерии, вызывающей язву;
- улучшают общий и местный иммунитет.

Пребиотики побеждают остеопороз

Если с пробиотиками более или менее знаком каждый, то о пребиотиках (названия легко перепутать!) впервые заговори-

ли около 10 лет назад. Это особые вещества, по химическому строению обычно олигосахариды, которые представляют собой пищу для нормальных бактерий кишечника и могут усиливать их рост. Оказалось, что пребиотики есть в грудном молоке и некоторых овощах — луке, артишоках, цикории, а еще их можно синтезировать из фруктозы и галактозы. Интересно, что пребиотики не только нормализуют микробный баланс кишечника, но и улучшают всасывание кальция, и это позволяет ученым надеяться на то, что найден еще один путь предотвратить остеопороз.

Не забудьте про минералы

Кальций: здоровые кости и нормальный вес

Кальций — пятый по распространенности элемент на Земле. В нашем же организме он первый по количественному содержанию и считается самым хорошо изученным минералом. Из общего запаса кальция 99% входит в состав костей и зубов, образуя вместе с магнием и фосфором их основное минеральное вещество — гидроксиапатит. Костный скелет формируется в детстве и юности, а значит, это самое подходящее время для начала профилактики остеопороза. Совет совсем не лишний, ведь по статистике до 90% девушек и девочек не получают нужного количества кальция с пищей.

Если говорить упрощенно, содержание кальция в костной ткани зависит от 2 факторов: сколько его поступает с пищей (даже, скорее, сколько его усвоится!) и сколько его выводится с мочой. Учеными установлено: кальций лучше усваивается из продуктов питания, чем из добавок. Основные источники кальция — молочные продукты: кефир (120 мг на 100 г), йогурты, сыр (450–100 мг на 100 г), молоко (120 мг), творог

(120–150 мг на 100 г). Чтобы получить необходимые 1000 мг кальция, нам потребуется выпить 0,6–1,0 л молока или съесть 650 г творога в день.

Вяленая рыба и остеопороз

Вы не уверены, что сможете это сделать? Тогда обратите внимание на другие источники этого минерала. Чемпионами по содержанию кальция среди овощей и фруктов считаются фасоль и горох, соя (300 мг на 100 г), капуста (60 мг), курага (170 мг), салат (80 мг). Интересно, что усвояемость кальция из овощей, например брокколи, происходит лучше, чем из молока. Лидер же по содержанию этого минерала — ни за что не угадаете — это... вяленая рыба (если есть ее с костями). Ни много ни мало, а 3 грамма кальция (трехдневная норма) содержится в 100 г рыбы! Почти так же богаты кальцием рыбные консервы (350 мг на 100 г). Практического значения эта информация, к сожалению, не имеет — ведь вред от постоянного употребления соленой и консервированной рыбы может оказаться больше их возможной пользы.

Как доставить кальций по назначению

Кальций нельзя назвать легко усваиваемым элементом. В среднем из общего количества кальция в нашей пище будет «доставлена по назначению» только половина. Активность, с которой будет всасываться кальций, зависит сразу от нескольких факторов. Во время роста, беременности, лактации, когда происходит «аккумуляция» костной массы, может всасываться до 75% кальция пищи.

Очень большую роль в обеспечении организма кальцием играет витамин Д. Его роль — усиливать всасывание кальция в кишечнике. Витамин Д образуется в коже под действием ультрафиолетовых лучей, а главным источником этого витамина в пище является рыбий жир и яичный желток.

Если есть вещества, улучшающие усвоение кальция, то есть и такие, которые могут препятствовать этому процессу. Это щавелевая кислота (огурцы, шпинат, щавель, кабачки), жиры (если их содержание избыточно), пищевые волокна и продукты, содержащие фитиновую кислоту, — бобовые и злаки.

Очень важный фактор, оказывающий влияние на всасывание кальция в кишечнике, — содержание в пище фосфора. Наиболее надежно усвоение кальция происходит при соотношении кальция и фосфора 1:1 (примерно такое соотношение и наблюдается в молочных продуктах). Если количество фосфора в пище превышает количество кальция, всасывание кальция резко ухудшается.

Когда нарушается баланс кальция и фосфора? Сразу, как только в структуре питания начинают преобладать мясо и рыба. Но даже если мы ими не злоупотребляем, риск «перебрать» фосфора остается благодаря технологиям нашей пищевой промышленности, которая очень любит «кормить» нас содержащими фосфор пищевыми добавками. Особенно часто они используются при переработке мяса, рыбы, производстве сладких напитков, кондитерских изделий и сыров. Несбалансированное соотношение кальция и фосфора в рационе сегодня вызывает большую обеспокоенность диетологов. Как показывают исследования, поступление фосфора с пищей у большинства из нас намного превышает потребность в нем! Из этой ситуации, впрочем, есть очень простой выход — надо увеличить количество овощей и фруктов в питании, поскольку именно в них содержание фосфора наименьшее.

Ученые обнаружили обратную зависимость между количеством кальция в рационе и риском ожирения: оказалось, при достаточном употреблении кальция ожирение встречается гораздо реже, чем при его недостатке. Осталось назвать нормы: женщинам старше 40 лет рекомендуется 1500 мг каль-

ция в день, женщинам старше 60 лет — 1200 мг, всем остальным — 1000 мг. В дополнение к диете можно принимать препараты кальция, а о том, необходимо ли это именно вам, — поговорите со своим врачом. Если вы решили принимать добавки кальция, запомните несколько рекомендаций.



Чтобы улучшить усвоение кальция и уменьшить побочные эффекты, добавки кальция лучше принимать в количестве не больше чем 500 мг за один раз вместе с едой, если это карбонат или фосфат кальция, и на голодный желудок, если это нитрат кальция.

Их лучше принимать отдельно от других минеральных препаратов (особенно железа) и лекарств (например, антибиотиков тетрациклинового ряда). И еще: всасываемость кальция из добавок не превышает 50%.

Магний снижает давление

После кальция магний — следующий по содержанию в организме минерал. Он является структурным компонентом большого количества ферментов. С этим связан широкий спектр активности магния. Он оказывает благоприятное влияние на сердце при нарушении ритма и ишемической болезни сердца. Одновременно магний проявляет сосудорасширяющее действие и способствует снижению артериального давления. Магний является антистрессовым макроэлементом и нормализует состояние нервной системы при нервном напряжении, депрессиях, неврозах.

Содержится магний в основном в овощах и зелени, входя в состав зеленого растительного пигмента — хлорофилла. Суточная потребность в магнии составляет 400 мг в день для мужчин до 30 лет, 420 мг для мужчин старше 30 лет, 310 мг в день для женщин до 30 лет и 320 мг в день для женщин старше 30 лет. Основными источниками магния в пище являются зер-

новые, листовые зеленые овощи, бобовые, орехи, рыба. Питание, богатое насыщенными жирами, кофеин, алкоголь, прием мочегонных повышают потребность в магнии. Низкокалорийное и некачественное питание тоже, как правило, всегда неадекватно по содержанию магния.

Хром из овощной кожуры

Предполагается, что важнейшая биологическая роль хрома состоит в регуляции углеводного обмена и уровня глюкозы в крови. Недостаток хрома может быть следствием диеты, основанной на жирах и рафинированных углеводах, поскольку в таких продуктах хром практически отсутствует. Богаты этим микроэлементом внешние оболочки овощей и злаков. Хорошие источники хрома — картофель, зеленый перец, яблоки, бананы, шпинат, морковь, хлеб из цельного зерна и пшеничные проростки.

Дефицит йода недопустим

Йод является одним из ключевых микроэлементов, от которого зависит нормальная жизнедеятельность организма человека. Его недостаток в организме вызывает серьезные заболевания, главным образом, связанные с поражением щитовидной железы: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, ухудшение памяти. Признаками дефицита йода в организме являются частая головная боль, раздражительность, быстрая утомляемость, сонливость, потливость, сухость во рту. У детей дефицит йода вызывает серьезную задержку в умственном и физическом развитии. Обычно суточная потребность в йоде у взрослого человека составляет 0,15 мг, а у детей в разном возрасте от 0,04 до 0,13 мг. Повышенная потребность в йоде характерна для беременных и кормящих грудью женщин (0,18–0,20 мг в сутки).

Злаки: несколько слов в защиту

Бескомпромиссный отказ от всех комплексных углеводов — хлеба, риса, гречки, овсянки, да еще припечатанный мрачным «навсегда», один из главных недостатков белковых диет. Злаки явно не заслуживают такого к себе отношения. Нам хотелось бы сказать несколько слов в защиту злаков, хотя несколькими словами явно не обойтись.

На протяжении всей истории человечества злаки были и остаются основным источником питания. Давайте внимательно посмотрим на страны, где зерновые и сейчас занимают главное место на столе, например Китай и Японию. Каждый, кто бывал в этих странах, может подтвердить: проблема лишнего веса там отсутствует. Ученые-эпидемиологи подтверждают: распространенность ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний чрезвычайно низкая.

Возможно, разгадка кроется в традиционной восточной кухне? Она просто немыслима без риса, соевых продуктов и разнообразных изделий из муки. Огромную роль играют и овощи: капуста, редька, томаты, перец и фасоль. В приморских районах к ним добавляются рыба и морепродукты. А вот мяса, молока и сливочного масла средний китаец потребляет в десятки раз меньше, чем европеец или американец. Если учесть, что свойственная восточной культуре умеренность распространяется и на отношение к еде, то становится понятно, почему жители Китая надежно защищены от ожирения, заболеваний сердца и рака.

Ученые считают, что питание — практически единственное средство, которое может увеличить продолжительность жизни на 25–40%.

Хорошо известно, что первое место в мире по продолжительности жизни занимает Япония. Это ли не повод приглядеться повнимательней к традицион-



ной японской кухне? Основной продукт питания — «безумно вредный» белый рис. Японцы дополняют его овощами, дарами моря, рыбой и соевыми продуктами. Жиры в рационе жителей Японии составляют только 11% (сравните с 35–50% для развитых стран), и все это — растительные жиры! Мясо, а тем более сливочное масло появляется на столе крайне редко. И, как особо подчеркивают исследователи, японцы спокойно относятся к любым кулинарным изыскам, не склонны набрасываться на еду и перекусывать между приемами пищи.

Долгожители Окинавы

Хрестоматийный пример — японский остров Окинава, который считают родиной азиатского феномена долголетия. На сегодня это регион с самой долгой жизнью в мире. Средняя продолжительность жизни составляет на Окинаве 86 лет для женщин и 78 для мужчин. На каждые 100 тысяч населения приходится 34 долгожителя в возрасте 100 лет и старше, и многие из них здоровы, сохраняют активность и живут независимо от своих детей.

Если мы посмотрим на то, что едят жители острова, то увидим такую картину. Жители Окинавы в среднем едят 7 порций овощей и фруктов в день, семь порций зерновых в день, 2 порции бобовых продуктов в день, рыбу несколько раз в неделю и — совсем немного — молочных продуктов, сахара и мяса. Среди злаков преобладает белый рис, среди жиров половина — растительные жиры. Мясо в питании составляет меньше 10%, и в основном это птица. Количество соли в рационе тоже значительно меньше, чем в развитых странах — не 10–15 г, а около 6–7 г в день.

Примечательно, что такой сам собой сложившийся в течение столетий режим питания полностью соответствует современным рекомендациям медицинских организаций! Исследователи этой «страны вечной молодости» — ученые Б.Уилкоккс,

К. Уилкоккс и М. Судзуки — считают, что получили ясное доказательство: питание, богатое углеводами, содержащее мало калорий, основанное на продуктах растительного происхождения, очень полезно для здоровья человека.

Финский феномен

Но что это мы все время говорим об азиатских странах? У них свои кулинарные традиции, свой образ жизни, да и генетически они от нас, кажется, немного отличаются? Что ж, есть пример и поближе. Показательный пример правильного подхода к питанию — во всех смыслах близкая к России Финляндия. За последние 30 лет в стране, еще недавно занимающей одно из первых мест по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, существенно улучшились показатели здоровья населения. Одной из основных причин такого прогресса считают изменение характера питания. В стране была принята программа профилактики атеросклеротических заболеваний, и главным пунктом этой программы было сокращение животных жиров. Акцент на овощах, фруктах, полезных зерновых продуктах и растительных маслах, уменьшение употребления масла, сыра и мяса совершили настоящее чудо — кривая смертности от сердечно-сосудистых заболеваний круто «скапала» вниз. Специалисты рекомендуют употреблять углеводы не менее — 130 г в день.

Целебные свойства злаков

Но вы помните, что углеводы углеводам рознь? Поэтому давайте сделаем акцент на полезных злаках: это нешлифованный рис, хлеб и макароны из муки грубого помола, гречневая, перловая, овсяная крупы. Такие продукты не только безопасны для нашего обмена веществ, но и могут его серьезно улучшить. Это доказали серьезные продолжительные эпидемиологические исследования: диеты, богатые неочищенными злака-

ми, надежно защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и сахарного диабета 2 типа. Чтобы не утомлять вас цифрами, приведу результаты только некоторых из них:

- «Чем большую долю в питании женщин составляет зерновой хлеб и каши из цельных злаков, тем реже они заболевают ишемической болезнью сердца». Такие выводы были сделаны после наблюдения за 75 521 женщинами в течение 10 лет в известном «Исследовании здоровья медицинских сестер».
- «Диета, богатая неочищенными злаками, уменьшает риск сахарного диабета 2 типа» — выяснилось при наблюдении 42 898 мужчин в течение 12 лет.
- «Чем больше пищевых волокон — эксклюзивного компонента углеводных продуктов — входит в рацион питания, тем меньше смертность от всех причин» — установлено после 11-летнего наблюдения за 11 040 пожилыми женщинами в исследовании Iowa Women's Health Study.
- «Чем больше наблюдаемые ели зерновых продуктов, тем реже у них возникали ожирение, сахарный диабет 2 типа и заболевания сердца. Но реже всего эти болезни встречались у тех, в чьем рационе преобладали неочищенные зерновые продукты.» Об этом говорят результаты хорошо известного Фремингемского исследования.

Интересной, но немного неожиданной находкой всех этих исследований оказалось и то, что целебное влияние злаков на здоровье превосходило влияние овощей и фруктов.

Клетчатка — наш главный санитар

Запоры? Клизма не поможет

Есть у диеты одно побочное действие, с которым неминуемо столкнется каждый, — это проблемы с кишечником. Есть немало продуктов, с помощью которых мы можем ускорить несколько

ленивую работу кишечника. Среди них бесспорные лидеры — продукты, богатые пищевыми волокнами: неочищенные злаки, овощи (особенно корнеплоды и капуста), фрукты. Клетчатка в таком случае выполняет роль метелки для кишечника. На почетном втором месте — кислые ягоды, фрукты, соки и, конечно, кисломолочные продукты. Они действуют немного по другому — раздражают рецепторы толстой кишки и этим самым заставляют кишечник работать быстрее. Сухофрукты (инжир, курага и чернослив) содержат антрагликозиды — вещества, стимулирующие активность кишечника. Наконец, все холодные блюда (окрошка, свекольник) и минеральные воды высокой минерализации тоже подстегивают работу кишечника. Поэтому так хорошо работает простой совет для страдающих запорами — утром натощак выпивать стакан холодной воды.

А каких продуктов, наоборот, нужно избегать? Тех, которые содержат вяжущие вещества (черника, чай, какао, красное вино), много крахмала (рис, картошка, кисель), любой протертой и измельченной пищи.

Когда-то очень давно существовала такая казнь — заключенного просто кормили одним мясом. Через какое-то время несчастный погибал от страшных мук, вызванных непроходимостью кишечника и отравлением организма...

Да, лекарства от запора продаются без рецепта, но это не значит, что они полностью безопасны.

Вы, конечно, можете самовольно применять слабительные, но только иногда! Потому что при длительном применении у большинства этих препаратов появляется масса недостатков. Это касается даже «безопасных» растительных средств — травяных чаев, содержащих сенну, крушину, алоэ, жостер, ревеня (кстати, в некоторых странах Европы сенна и крушина запрещены беременным и кормящим женщинам). Дело даже

не в том, что, раздражая рецепторы толстой кишки, некоторые слабительные действуют, как бы это выразиться, несколько неожиданно, провоцируя резкие боли в животе и неудержимое желание прямо сейчас посетить туалет. Гораздо хуже, что постоянная потеря воды и важных минеральных веществ со временем может вызвать так называемый синдром «инертной кишки». Красноречивое название, не так ли?

Если вы питаетесь нормально, вам не стоит волноваться о частоте стула. Природа позаботилась о том, чтобы наш кишечник очищался самостоятельно, а вот частые клизмы вполне могут стать причиной дисбактериоза и нарушить нормальные рефлексы. Когда кишечник привыкнет к клизмам, заставить его самостоятельно работать будет все труднее и труднее. Поэтому, если вы хотите сохранить здоровый кишечник, помните: использование большинства слабительных препаратов и очистительных клизм не физиологично, не должно применяться на постоянной основе и может привести к серьезным заболеваниям.

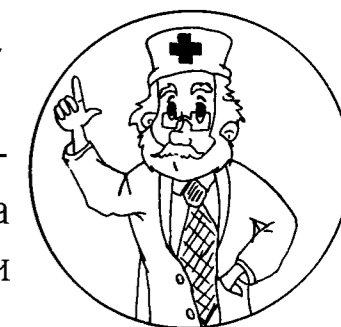
Клетчатка — защита от болезней сердца, ожирения, гипертонии

Но все же одно из самых главных и самое известное свойство пищевых волокон — их доказанная способность предупреждать сердечно-сосудистые заболевания. Таким действием обладают преимущественно растворимые пищевые волокна.

Яблоки, овес, ячмень, неочищенный рис, фасоль, соя — вот главные защитники сердца и сосудов.

Предполагается, что, образуя в кишечнике гелеобразное вещество, растворимые пищевые волокна связывают желчные кислоты и холестерин пищи и выводят их из организма.

Столь же эффективны пищевые волокна в лечении ожирения. Большинство таких продуктов требуют длительного пере-



жевывания, и сигнал «я сыт» быстрее достигает мозга. Продукты с высоким содержанием клетчатки (взять хотя бы неочищенные злаки и фасоль) быстро заполняют желудок, и он дает команду «прекратить обед». Проходя по желудочно-кишечному тракту «транзитом», пищевые волокна не перевариваются и не всасываются, а значит, практически не содержат калорий. Как говорят врачи, нерастворимая клетчатка «увеличивает период эвакуации пищи из желудка». Говоря проще, она задерживает в желудке пищу, а значит, и сахар, благодаря чему уровень глюкозы в крови повышается медленно — помните про связь между клетчаткой и гликемическим индексом?

Хотите быстро насытиться и при этом не набрать лишних калорий? Начинайте каждый день — и каждый прием пищи — с продуктов, богатых клетчаткой.

Овощной салат — в обед и ужин, кусочек зернового хлеба или каша из цельных злаков — утром. Этот нехитрый, но очень эффективный прием, который буквально заставляет нас съесть минимальные 25–30 г пищевых волокон в день, даже стал основой диеты, получившей название «Fiber first diet». Разработана она, кстати, была вовсе не для снижения веса, а для профилактики рака.

Клетчатка предотвращает рак

Впервые предположение о том, что пищевая клетчатка предотвращает рак, выдвинул английский хирург Деннис Беркитт. Во время работы в Африке он заметил: африканские племена совершенно не знакомы с раком толстой кишки. Они не имеют понятия о существовании запоров, геморроя, камней в желчном пузыре, да и болезни сердца там — большая редкость. Беркитт назвал перечисленные заболевания «болезнями цивилизации», а в качестве главной их причины предположил недостаток клетчатки. Эта гипотеза положила начало множеству исследований, которые были призваны изучить со всех сторон

влияние пищевых волокон на здоровье человека. Тогда-то и были детально расшифрованы механизмы их действия. Оказалось, что клетчатка ускоряет прохождение содержимого по толстой кишке, а значит, уменьшает время контакта вредных канцерогенных комплексов со слизистой оболочкой кишечника. Более того, благодаря своему волокнистому строению она может связывать на своей поверхности токсические вещества, в том числе вредные продукты неполного переваривания, радионуклиды и канцерогены.

Позднее ученые обнаружили: клетчатка не только отражает атаку вредных веществ извне, но и улучшает работу «внутренней охраны» кишечника — системы местного иммунитета. Особенно это важно после 35–40 лет, когда иммунитет — и общий, и местный — начинает потихоньку сдавать свои позиции, и наша защита от опухолей и инфекций слабеет.

Наконец, пищевая клетчатка облегчает жизнь кишечной палочке, лактобактериям, бифидобактериям и еще нескольким сотням полезных микроорганизмов, которые защищают слизистую оболочку кишечника от «оккупации» агрессивной гнилостной микрофлорой. Кстати, клетчатку, с которой не могут справиться пищеварительные ферменты, полезные бактерии кишечника легко расщепляют. В результате образуются вещества, которые бактерии используют «в пищу» — ацетат, бутират и пропионат. Эти вещества, кроме прочего, дают 70% энергетического обеспечения клеткам кишечного эпителия. А еще они не позволяют вредным веществам прикрепляться к клеткам кишечника. В общем, создавая благоприятные условия для жизни полезной микрофлоры и питая клетки кишечного эпителия, пищевая клетчатка надежно защищает стенку кишечника от опухолевого перерождения. Учеными подсчитано: достаточно увеличить количество клетчатки в питании населения в 2 раза — и заболеваемость раком толстой кишки снизится на 40%.



А как обстоят дела с пищевыми волокнами в нашем рационе? По данным института питания РАМН, у жителей России суточная потребность в клетчатке удовлетворяется только на одну треть. Почти никто не съедает больше 10, в лучшем случае 15 г пищевой клетчатки в день. Для такого мрачного положения дел есть вполне объективные причины. Дело в том, что самые популярные продукты почти не содержат пищевых волокон. Те же, которые лидируют по содержанию клетчатки — фасоль, зерновой хлеб, ягоды — редкие гости на нашем столе. Но чтобы клетчатка проявила свою защитную силу в полной мере, ее не просто надо есть — ее надо есть в достаточном количестве. Это как раз тот случай, когда количество переходит в качество. В 1992 году ученые Гарвардской медицинской школы доказали, что у тех, кто съедал всего 12 г пищевых волокон в день (а это и есть среднее потребление пищевых волокон), в 2 раза чаще регистрировались предраковые изменения кишечника по сравнению с теми, кто съедал 30 г клетчатки.

За рубежом пытаются решить проблему нехватки клетчатки за счет лечебно-диетических продуктов. Для их изготовления используются цитрусовый пектин, зерновые отруби, семена подорожника. У нас эти технологии находятся пока еще в стадии развития. Что ж, будем ждать того дня, когда такие обогащенные продукты будут продаваться в каждом магазине. А пока замечу: даже в США, где идет активная пропаганда пищевой клетчатки среди населения, не удалось пока даже приблизиться к нормальному уровню пищевых волокон в рационе.

Расчет индивидуальной нормы пищевых волокон

Насколько реально обеспечить организм пищевыми волокнами при соблюдении «Кремлевки», судите сами. Дневная норма пищевых волокон составляет 25–35 г в день.

Для детей существует особая формула: возраст плюс 5 граммов.

Имеет значение и общая калорийность питания. В частности, необходимо 15 г пищевых волокон при суточной калорийности 1000 ккал, 25 г при 2000 ккал и 30 г в день при калорийности 2500 ккал. Причем желательно соблюдать определенную пропорцию: пищевые волокна из злаков — 50%, из овощей — 30%, из фруктов — 20%.

Подсчитано: чтобы выполнить все эти условия, придется употреблять 2–4 порции фруктов, 3–4 порций овощей и не меньше 4 порций неочищенных зерновых в день. Понятно, что соблюдающие Кремлевскую диету не могут этого сделать, а значит, им необходимо компенсировать недостаток пищевых волокон, принимая их в виде, например, отрубей или биодобавок. Отруби, кстати, тоже содержат немалое количество УЕ, но дело даже не в этом. Большинство специалистов-диетологов убеждены: для организма пищевые волокна, содержащиеся в овощах, фруктах и злаках, гораздо полезнее и безопаснее, чем добавленные искусственно их изолированные компоненты.

Были случаи, когда после попыток принять за один раз суточную дозу клетчатки пациенты попадали в хирургическое отделение с «закупоркой» нижней части пищевода и кишечной непроходимостью.

К тому же, от приема добавок может нарушаться всасывание витаминов и минералов, и это бывает гораздо чаще, чем от пищевых волокон в натуральном виде.



Фитовещества вместо таблеток

Благотворное действие «живой» растительной пищи на здоровье известно человечеству много веков. «Что может быть

полезней, чем овощей бальзам и фруктов сок?» — писал Авиценна. Эпидемиологические исследования совершенно точно показали: чем больше ест человек овощей, злаков и фруктов, тем меньше риск многих серьезных заболеваний. Еще совсем недавно это приписывалось исключительно содержащимся в них витаминам-антиоксидантам. Потом ученые обнаружили в растительной пище принципиально новые высокоактивные химические соединения и назвали их фитовеществами (или фитонутриентами). Причем каждое растение имеет уникальный состав и содержит до нескольких десятков различных фитовеществ.

Цвет имеет значение!

Человек употребляет в пищу 150–200 растений 40 биологических семейств. Сегодня изучено около 25 тысяч биологически активных веществ, присутствующих в этих растениях. Но это, как считают ученые, лишь вершина айсберга. Говорить же о том, что полностью расшифровано действие фитовеществ на здоровье человека, и вовсе не приходится! В последние годы интерес науки к фитовеществам достиг апогея, и результаты исследований доходят до широкой публики. Откройте любой журнал, который пишет о здоровье и красоте. «Помидоры защищают от рака», «Еще один плюс винограда», «Красное вино сохраняет молодость»... Это все о них, фитовеществах. Отрывочная информация не укладывается в голове. Какой овощ помогает от рака? Какой фрукт полезен для кожи? Какое вино защищает от инфаркта — красное или белое?

Разложить свои знания по полочкам непросто... Но природа позаботилась о том, чтобы мы могли приблизительно узнать, чего можно ожидать от морковки, а чего — от капусты. Ведь именно фитовеществам растения обязаны своим ярким красным, оранжевым, желтым, синим цветом. Взгляните на таблицу (см. таблицу 2).

Таблица 2. Содержание фитонутриентов в овощах и фруктах разных цветов

Овощи, фрукты	Фитонутриент и его действие
Красные фрукты и овощи: помидоры, арбузы, грейпфруты	Ликопен — защищает от рака предстательной железы, молочной железы, мочевого пузыря, заболеваний сердца и сосудов
Фрукты пурпурной и фиолетовой окраски: виноград, вишня, черника, слива, малина, баклажаны, красные яблоки, клюква	Антоцианины — мощнейшие антиоксиданты, препятствующие развитию рака, заболеваний сердца и сосудов, замедляющие процессы старения
Желто-зеленые овощи: кукуруза, листовые овощи, авокадо	Хлорофилл, лютеин, зеаксантин — сохраняют зрение, защищают от рака
Оранжевые овощи и фрукты: морковь, дыня, тыква, кабачки, манго, абрикосы	Бета-каротин — антиоксидант, снижает риск инфаркта миокарда, защищает от рака, сохраняет молодость кожи и остроту зрения
Желто-оранжевые: апельсины, мандарины, лимоны, папайя, нектарины	Цитрусовые флавоноиды — антиоксиданты
Темно-зеленые овощи: капуста, брокколи, салат, шпинат	Глюкозинолаты — нейтрализуют свободные радикалы, обезвреживают канцерогены, стимулируют иммунитет
Бело-зеленые овощи: лук, чеснок	Органические сульфиды — снижают уровень холестерина, оказывают антибактериальное и противовирусное действие

Идеально, если вы будете съедать один фрукт или овощ из каждой цветовой группы ежедневно.

Так усовершенствовал знаменитую программу «пять в день» Национальный институт рака США в 2001 г. То же самое советует россиянам Институт



питания РАМН. Простой способ? Попробуйте взять его на вооружение.

Как фитовещества нас защищают

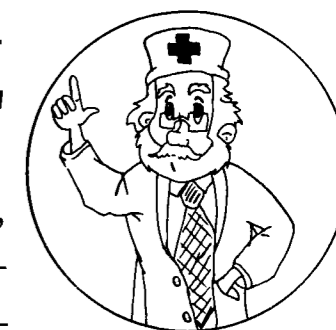
Каким же образом действуют эти вещества? Их действие схоже с действием витаминов: многие из них участвуют в химических реакциях и оказывают влияние на действие ферментов. Если вы хотите узнать об этом подробнее, вот список (далеко не полный) полезных свойств фитовеществ. Итак, фитовещества:

- улавливают свободные радикалы и противостоят процессам перекисного окисления;
- обезвреживают канцерогены и ускоряют их выведение из организма;
- стимулируют иммунитет;
- препятствуют образованию тромбов;
- подавляют воспалительные процессы;
- нормализуют уровень артериального давления;
- оказывают холестеринснижающее действие;
- нормализуют гормональный фон организма и тем самым предупреждают гормонозависимые опухоли — рак молочной железы, матки, предстательной железы;
- являются природными антибиотиками, обладают противовирусным и противогрибковым действием.

Некоторые свойства настолько интересны, что трудно удержаться и не рассказать о них подробнее. Главная, а может, просто лучше всего изученная способность фитовеществ — это их способность улавливать свободные радикалы и противостоят процессам окисления. Тем самым процессам, которые «запускают» старение, играют ключевую роль в развитии атеросклероза, инициируют развитие рака. Свободные радикалы образуются в организме в ответ на неблагопри-

ятные внешние воздействия — курение, радиацию, загрязнение окружающей среды. Если они не обезвреживаются, то могут причинить большой вред организму, ведь это высокоактивные вещества. Они повреждают клеточные мембраны, вступают в реакции с белками, жирами и углеводами и даже повреждают ДНК, вызывая мутации! Хотя наш организм имеет много механизмов защиты от активного кислорода, даже их может оказаться недостаточно, и тогда-то в бой вступают маленькие «бойцы невидимого фронта».

Некоторые фитовещества благодаря особому химическому строению могут избирательно соединяться с канцерогенами и обезвреживать их.



Абсолютный лидер здесь — пищевая клетчатка, которая стойко связывает большинство токсических веществ в кишечнике! А особые вещества изотиацианаты, содержащиеся в капусте, препятствуют повреждающему действию канцерогенов табачного дыма на легкие, не позволяя им запустить процесс опухолевого перерождения. Кстати, капуста и вообще все семейство крестоцветных (сюда относятся все виды капусты, кабачки, редька, репа, кресс-салат) особо любимы онкологами за уникальные противораковые свойства.

Подобным свойством обладают и монотерпены, содержащиеся в цитрусовых, и эллаговая кислота, присутствующая в малине и винограде. Непонятно, право, за что диетолог Анна Вишневская включила эти овощи в список продуктов, которые «следует употреблять в ограниченном количестве». К этой же самой группе, кстати, отнесены и помидоры, которые тоже заслуживают отдельного разговора.

Помидоры против рака предстательной железы

Это — сенсация, которая обошла страницы всех газет. Не сомневаюсь, вы об этом тоже читали. Содержащийся в томатах

антиоксидант ликопен защищает от рака предстательной железы! Сам ликопен относится к группе веществ, называемых каротиноидами. Каротиноиды — это натуральные пигменты, которые синтезируют растения. Ликопен присутствует в высокой концентрации в помидорах и отвечает за их красный цвет. Способность ликопена улавливать свободные радикалы объясняет его защитное противораковое действие, лучше всего изученное при раке предстательной железы. Женщинам, впрочем, помидоры полезны ничуть не меньше, чем мужчинам: они защищают от рака молочной железы. В отличие от многих фитовеществ, в процессе приготовления ликопен не теряет своих защитных свойств. Онкологи советуют ежедневно есть помидоры, кетчуп (3–4 столовых ложки), или пить томатный сок (2 стакана). Если вы не любите помидоры, ликопен есть еще в грейпфрутах, абрикосах, папайе и гуаве, но в гораздо меньшем количестве.

Фитоэстрогены облегчают климакс

Приливы крови к голове, боли в области сердца, беспричинная плаксивость и бессонница — эти симптомы, сопровождающие климактерический период, знакомы 75% жительниц Европы. В то же время о них не имеют представления жительницы Японии. Нет, запрограммированная природой возрастная перестройка у них тоже наступает. Просто угасание секреции женских гормонов эстрогенов, с которым связаны эти неприятные симптомы, частично восполняют изофлавоны сои — особые вещества, напоминающие по строению женские половые гормоны эстрогены. За такую особенность изофлавоны даже получили название растительных эстрогенов. Фитоэстрогены не только облегчают «переходный период» в жизни женщины, но и нормализуют менструальный цикл, а еще предотвращают так называемые гормонозависимые опухоли — рак груди и предстательной железы.

Фитостеролы выводят холестерин

Есть фитоэстрогены, а есть... фитохолестерины. Точнее, растительные стеролы, или фитостеролы. Эти вещества, как нетрудно догадаться, по своему строению имитируют холестерин, но это сходство работает только нам на пользу. Фитостеролы препятствуют всасыванию «настоящего» холестерина в кишечнике, благодаря чему можно снизить его уровень в крови на целых 10%! Осталось только сказать, где содержатся столь полезные вещества: в кукурузном и кунжутном маслах, рисовых и пшеничных отрубях.

А еще многие компоненты растений активно защищают от патогенных бактерий, грибков и вирусов. Впрочем, об этом нам как раз не нужно напоминать! С помощью природного антибиотика чеснока мы всегда защищались от гриппа, а клюквой лечили инфекции мочевыводящих путей. Если вспомнить про растущую устойчивость микроорганизмов к антибиотикам и отсутствие у современной медицины эффективных средств для борьбы с вирусами, это действие сложно переоценить.

Молодильные яблочки

Помните известный ассоциативный ряд? Поэт — Пушкин, фрукт — яблоко... Действительно, яблоки — самые любимые фрукты на нашем столе. Наш народ дал им ласковое название «молодильные яблочки». Знаменитая английская поговорка гласит: «An apple a day keeps the doctor away», что переводится примерно так: «Одно яблоко в день гонит доктора в дверь». Сегодня яблоко — один из фруктов, химический состав которых расшифрован почти полностью. В американском Журнале клинического питания в 2003 г. были опубликованы такие интересные данные.

Одно небольшое яблоко весом в 100 г обладает такой же антиоксидантной силой, как 1,5 г витамина С.



Сколько это — 1,5 г? Это 30 драже привычной нам аскорбинки. Подсчитано: от витамина С зависит всего 0,4% общей антиоксидантной активности яблок. Остальные 99% обеспечиваются фитовеществами: эпикатехином, процианидином, флоретинном, кверцетинном, антоцианином. Получается, что вещества, которые иногда называют «минорными» из-за микроскопических количеств, в которых они содержатся в продуктах, по действию минорными вовсе не назовешь! В эксперименте *in vitro* (в пробирке) фитовещества, содержащиеся в 50 г яблок с кожицей, замедляют рост опухолевых клеток на 42%, а 50 г яблок без кожицы только на 23%.

Действительно ли, одно яблоко в день — и вы забудете о врачах? Надо ли понимать эту пословицу буквально? Проверить народную мудрость решили итальянские онкологи. Они сравнили питание больных различными видами рака с рационом людей, счастливо избежавших этой напасти. Оказалось, те люди, кто ел как минимум одно яблоко в день, достоверно реже (на 9–42%, в зависимости от локализации) заболели раком пищевода, гортани, глотки, кишечника, молочной железы, яичника, предстательной железы, ротовой полости. Такие данные были опубликованы в журнале «Анналы онкологии» в 2005 г.

Яблоко в таблетке? Придется подождать

Если фитовещества овощей и фруктов так полезны, может быть, попытаться выделить их из растений и начать целенаправленно применять для профилактики заболеваний? Такие попытки неоднократно предпринимались. Например, большие надежды возлагались на применение антиоксиданта бета-каротина для профилактики рака и болезней сердца. Результаты проведенных в США и Финляндии исследований неприятно поразили научный мир: ни в одном из них не было отмечено снижения заболеваемости раком, ишемической болезнью сер-

дца или уменьшения общей смертности! Директор Национального Института рака США R.Klausner так прокомментировал ситуацию: «Мы не знаем, как заменить здоровую диету и здоровый образ жизни, используя для этого простые пилюли».

На самом деле: когда мы едим натуральные овощи и фрукты, мы имеем дело с множеством активных веществ, их действие суммируется и взаимно усиливает друг друга. Например, лютеин и бета-каротин усиливают и дополняют действие витаминов Е и С. Искусственно создать точно такие же сочетания невозможно еще и потому, что многие из фитовеществ до сих пор не идентифицированы! В общем, с практической точки зрения фруктам, овощам и злакам пока нет никакой альтернативы. По крайней мере, мы еще долго не увидим «яблоко в таблетке»...

Итак, овощи и фрукты — это та самая основа, на которой должно строиться полноценное питание. Таково мнение Всемирной организации здравоохранения. Все помнят про знаменитое правило «Пять в день»? Как минимум 5 порций овощей и фруктов в день должен съесть каждый из нас, по крайней мере, тот, кто всерьез настроен избежать болезней сердца, онкологических болезней, сахарного диабета, болезни Альцгеймера, запоров и дисбактериоза кишечника, катаракты. Да, и ожирения тоже! Чем больше мы едим овощей и фруктов, — тем меньше вес. И действительно — от чего там полнеть? Калорий минимум, жиров почти нет. Место в желудке уже занято, значит, жирной и калорийной пищи много не съесть.

Метод пищевой нейтрализации Годара

Понятно, что диетологи ищут способы заставить нас съесть побольше овощей и фруктов. Французский диетолог К.Годар, например, очень эффективно лечит ожирение с помощью метода «пищевой нейтрализации». Собираетесь съесть мясо, рыбу, картофель, мучное? Нейтрализуйте их овощами!

К сожалению, не все, что дает нам природа, попадает на стол в естественном виде. Многие фитовещества нестабильны и разрушаются при термической обработке. Поэтому чем больше в рационе будет именно свежих овощей и фруктов, тем лучше. Особый разговор — о зерновых. Человек научился обрабатывать пшеницу и рис, но такая обработка совершенно не пошла нам на пользу. Например, мука высшего сорта теряет большую часть пищевых волокон, витаминов группы В, селена и до 99% фитовеществ — фитиновой кислоты, сапонинов, фитостерина и сквалена. Приходится потом заново обогащать изделия из муки тонкого помола, добавляя отруби, витамины, минеральные вещества!

Косметика «изнутри»

Снаружи вы наверняка «подкармливаете» свою кожу целебными растительными веществами. Давно и успешно применяются в антивозрастной косметике соевые фитоэстрогены. Экстракт виноградных косточек, ликопен помидоров, оливковое масло, делающие кожу «счастливой» растительные фитодорфины... просто изучите этикетку любого крема. Волшебного «крема Азазелло» пока не существует, но если что-то подобное появится, можно утверждать наверняка — его основой станут растительные фитовещества.

А можно ли дать коже все необходимое «изнутри»? Давно замечено: состояние кожи напрямую зависит от характера питания. Вот, например, женщины в Японии славятся своей безупречной кожей. Скорее всего, разгадка кроется в их любви к соевым продуктам. При регулярном употреблении сои улучшается структура кожи, повышается ее плотность, сокращаются морщины. Фитоэстрогены сои полностью оправдывают свое название: действуя на кожу подобно гормонам, они стимулируют химические реакции, свойственные молодой коже. Особенно полезным такое действие сои оказывается в пред-

климактерическом периоде, когда нарастает нехватка собственных гормонов, и кожа быстро — за считанные месяцы — теряет эластичность.

Возьмем пример с японок: включим в рацион морскую рыбу с ее высоким содержанием омега-3 ПНЖК, которые оказывают противовоспалительное действие и активизируют кровообращение. Добавим морепродукты и водоросли. Они помогают коже удерживать влагу (не зря увлажняющие кремы часто содержат водоросли). И через год-два посмотрим в зеркало.

Продукты против старения кожи

Австралийские ученые задались целью определить: какие продукты являются нашими союзниками в борьбе со старением кожи, а какие воюют на стороне противника. Для этого они тщательно изучили питание 450 семидесятилетних женщин. Причем, чтобы сравнить разные виды питания, были выбраны жительницы разных стран, которые сохранили национальные кулинарные пристрастия. Чтобы исследование было максимально объективным, состояние кожи изучалось с помощью специального высокочувствительного метода — микротопографии. Что же получили в результате?

Оказалось, чем больше овощей и фруктов присутствовало в пище, тем меньше были выражены проявления старения кожи. Женщины, чей рацион состоял из фруктов и овощей, злаков, нежирного мяса и рыбы, выглядели гораздо моложе своих сверстниц. Среди фруктов отличились грейпфруты, клубника, арбуз, дыня, вишня, сухофрукты, чернослив и в особенности яблоки и персики. Среди овощей — лук, чеснок, зелень и бобовые. Привычка есть зерновой хлеб и пить много чая тоже, как оказалось, добавляет коже здоровья. Комплекс биологически активных веществ, которые содержатся во всех этих продуктах, уменьшает чувствительность кожи к солнечным лучам. А значит — защищает и от опасного рака кожи,

и от совсем не опасных, но все же неприятных пигментных пятен и морщин. Подобным же образом действует содержащийся в цитрусовых и клубнике витамин С, который, к тому же, помогает сохранять четкость контура лица, стимулируя синтез главного белка соединительной ткани — коллагена.

Благотворное действие на кожу оказывали оливковое масло и орехи. Их действие объясняется просто: это источники нужных нашей коже полезных жиров и главного «витамина молодости» — витамина Е. Какой бы кожа ни была жирной в юности, с годами она теряет способность удерживать влагу и все равно становится сухой, увядающей. Чтобы поддержать гидролипидный баланс кожи, ей нужна помощь — высококачественные жиры растительного происхождения, устойчивые к окислению и ультрафиолетовым лучам. Это как раз мононенасыщенные жиры — оливковое масло, авокадо, орехи. Косметологи уже давно знают: оливковое масло может смягчать и успокаивать кожу, улучшать цвет лица, лечить воспалительные процессы (прыщи, экземы, себорею и псориаз). А еще — замедлять процесс старения и уменьшать риск рака кожи.

В выигрыше оказались те женщины, которые любят кисломолочные продукты. Вот доказательство, что известное правило «здоровый кишечник — здоровый цвет лица» на практике действует! Лактобактерии, которые есть в простокваше, кефире и ряженке, улучшают иммунитет кожи, синтезируют незаменимые аминокислоты и витамин В₂, а от него зависит, каким будет цвет лица. Содержащийся в молочных продуктах кальций оказывает успокаивающее действие, укрощает аллергию, стимулирует рост и обновление клеток.

Что же коже не по вкусу

Женщины с явными признаками старения кожи отдавали предпочтение колбасным изделиям, копченостям и молочным

продуктам с высоким содержанием жира. Сладости тоже оказались коже «не по вкусу»: если в молодости они досаждают всего лишь появлением прыщей, с годами сахар соединяется с белками кожи — коллагеном и эластином — и повреждает их. А еще не стоит чрезмерно увлекаться соленьями, пряностями и алкоголем. С годами кожа реагирует на такие прихоти появлением расширенной капиллярной сеточки на щеках, бороться с которой — увы — придется с помощью лазера...

Калий и магний против сердечных аритмий

Недостаток растительной пищи может угрожать дефицитом одного из самых важных минеральных веществ нашего организма — калия. Калий содержится во всех клетках организма, но особенно он необходим для нормальной работы сердечной мышцы. Еще недавно человек употреблял гораздо больше калия, чем натрия. Сегодня все иначе: за всю эволюцию человека употребление калия снизилось на 400%, а натрия (поваренной соли) приблизительно на столько же выросло. В то же время обеспечить организм калием «не просто, а очень просто» — надо есть больше фруктов и овощей. Особенно много калия в сухих фруктах — кураге, черносливе, изюме, вишне, а также в фасоли, горохе, бананах и абрикосах. «Дадим организму калий!» — хороший лозунг, ведь это поможет снизить риск гипертонии и инсульта, предотвратить аритмии сердца, предупредить образование камней в почках и уменьшить риск остеопороза.

Аналогично обстоит дело и с магнием, недостаток которого увеличивает риск сердечных аритмий. Все продукты, из которых мы привыкли получать этот важный минерал, объявлены в Кремлевской диете вне закона. Перечисляю их: овсяная, перловая и гречневая крупы, мука 2 сорта, пшено, курага и чернослив. По данным института питания РАМН, потребность в магнии наполовину обеспечивается хлебом и крупяными из-

делями. Из других источников можно отметить орехи, овощи (особенно темно-зеленого цвета), пшеничные отруби, соевую муку, миндаль, горох, абрикосы и белокочанную капусту.

Конечно, есть надежный способ уберечь себя от сердечных осложнений — не пренебрегать врачебным наблюдением. Но держать ситуацию под контролем непросто, ведь в стандартном наборе биохимических показателей калий и магний отсутствуют. Но даже если вы определили содержание магния в крови и оно оказалось нормальным, это еще не гарантирует, что у вас с этим элементом все в порядке. Американские ученые Л.Кливи и Д.Милн обследовали женщин среднего возраста, получающих питание с разным содержанием магния. Параллельно проводили ЭКГ-обследование. Обнаруженная картина не обнадеживала: даже если количество магния в рационе не дотягивало до нормы наполовину, это практически не отразилось на результатах анализа магния в крови. Зато такая диета отразилась... на ЭКГ: появились аномальные сердечные сокращения — экстрасистолы. Интересно, что когда магний добавили в рацион, сердечный ритм нормализовался. Авторы исследования напомнили: многие женщины питаются подобным образом всегда, и это опасно!

Помните детей, которых лечат от эпилепсии низкоуглеводной диетой? Анализируя безопасность такой диеты у 20 детей, педиатры и неврологи американского города Цинциннати Т.Бест, Д.Франц и Д.Гилберт у 15% детей обнаружили синдром удлиненного QT — электрокардиографический признак, связанный с риском сердечной аритмии. У 3 детей описано гораздо более серьезное состояние — расширение камер сердца, дилатационная кардиомиопатия, причем у одного ребенка размеры сердца вернулись к норме после прекращения диеты.

Конечно, взрослые рискуют меньше маленьких детей. Но повод для беспокойства все же есть — у тех, кто страдает сер-

дечными заболеваниями или имеет гипертрофию левого желудочка по данным ЭКГ. Есть настораживающие примеры, что низкоуглеводная диета может быть опасна даже для человека с, казалось бы, здоровым сердцем. В американской медицинской печати описан случай смертельного нарушения сердечного ритма у 16-летней девушки, которая 2 неделями ранее начала соблюдать высокобелковую и низкоуглеводную диету (привожу ссылку: *Southern Med. J.*; 2002, 95: 1047–1049). Причина — глубокий дефицит калия и кальция. Поскольку кетонные тела выводятся с мочой вместе с катионами кальция, магния и калия, в организме возникает дефицит этих катионов. Возможно, что существуют и другие причины повышения вероятности сердечных аритмий при соблюдении низкоуглеводных диет. Так, установлено, что сразу после приема пищи, богатой насыщенными жирами, повышается содержание в крови свободных жирных кислот, которые создают «стресс» для клеток сердечной мышцы — кардиомиоцитов.

О том, как мясо влияет на диабет

Исследователи Гарвардской медицинской школы задались вопросом: есть ли связь между количеством употребляемого мяса и вероятностью сахарного диабета? Для ответа на этот вопрос они исследовали питание 37 309 женщин в течение 8 лет. Оказалось, что между мясом и диабетом есть самая прямая связь: чем больше женщины употребляли готовые мясные продукты (бекон, колбасы, сосиски), тем выше у них был риск сахарного диабета. Ранее подобная связь между количеством готовых мясных продуктов и заболеваемостью сахарным диабетом 2 типа была найдена у женщин в известном «Исследовании медицинских сестер». Нитриты, которые используются в пищевой промышленности при производстве колбас, сосисок и бекона, взаимодействуя с аминами мяса, становятся источниками нитрозаминов. Некоторые из нитрозаминов токсичны

для бета-клеток поджелудочной железы — тех самых, которые вырабатывают инсулин. В экспериментах на животных удалось вызвать сахарный диабет 2 типа с помощью нитрозаминов.

Цена вопроса — сердце

Врачи уже много лет едины в своем мнении: жирная пища представляет реальную опасность для сердца и сосудов. Кому-то эта угроза покажется призрачной и отдаленной, но кардиологи думают совершенно иначе. Любой из них подтвердит: гипертония и инфаркт миокарда «молодеют». Если раньше эти болезни были характерны для пожилых людей, то сегодня они поражают молодежь. В кардиологические стационары все чаще поступают больные, которым чуть за 30, а у них уже настоящий инфаркт. Причем коронарные сосуды изношены так, как будто они прожили долгую жизнь. Описаны случаи инфарктов даже в шестнадцатилетнем возрасте!

Интересно, что думают на этот счет авторы низкоуглеводных диет? Они сохраняют полное спокойствие. Р.Аткинс уверял, что даже если соблюдать его диету в течение многих лет, уровень холестерина повышаться не будет. Надо сказать, что попытки проверить столь оптимистичные заявления предпринимались много раз и показали неоднозначные результаты. Некоторые исследования действительно не обнаружили отрицательного влияния диеты на уровень холестерина. По результатам других исследований, уже через 4 недели соблюдения диеты Аткинса общий холестерин повышался на 12 мг/дл, а «плохой» холестерин — на 23 мг/дл (приведенные данные принадлежат Ла-Роса с коллегами)!

Как хотелось бы уже сегодня знать, чем может завтра обернуться для сердца верность диете Аткинса или Кремлевской диете! К сожалению, никто не изучал последствия продолжительного применения низкоуглеводных диет. Как-то

ликвидировать этот пробел попытались американские ученые Д.Андерсон, Э.Конз и Д.Дженкинс. Они провели компьютерный анализ восьми самых распространенных популярных диет, и среди них оказалась диета Аткинса. Коль нет достоверной статистики по этим диетам, ученым пришлось использовать методы, скажем так, нетрадиционные: они брали информацию о составе диеты (белки, жиры, углеводы и т.д.) из первоисточника (книг Аткинса), а потом с помощью сложных компьютерных расчетов пытались прогнозировать влияние диеты на показатели жирового обмена. Их расчет показал: если долго сидеть на диете Аткинса, общий холестерин повысится приблизительно на 25%. Если известно, что повышение холестерина на 1% повышает риск ишемической болезни сердца на 2–3%, то, сделав нехитрое вычисление, мы увидим: длительное соблюдение диеты Аткинса увеличит риск для сердца как минимум на 50%. Жизнь не всегда укладывается в формулы, и какая-то вероятность того, что расчет ученых не оправдается, конечно, есть. Другое дело, что цена риска — ваше собственное сердце.

Сторонники низкоуглеводных диет, впрочем, больше любят делать акцент не на «плохом» холестерине, а на «хорошем», и с гордостью демонстрируют его повышение: «Вот видите, наша диета нормализует жировой обмен!». Правда, само по себе повышение хорошего холестерина еще ни о чем не говорит. Вспомним его роль — удалять избыток вредного холестерина из органов и тканей. «Если на улицах много мусора, то потребуются много самосвалов, чтобы его вывезти. Точно так же повышение хорошего холестерина может быть просто защитной реакцией организма, направленной на удаление лишних жиров», — говорят оппоненты «безуглеводов». Гипотеза логичная, и она имеет косвенное подтверждение. Для азиатских стран в целом характерно небольшое содержание «хорошего» холестерина, которое, однако, несколько не ме-

шает им поддерживать планку заболеваемости ишемической болезнью сердца на самом низком уровне.

Все вышесказанное о жирах крови относится к привычным нам показателям, определяемым, скажем так, в статическом состоянии — натошак. В последние годы стали активно изучать и динамическое состояние системы «транспорта» жиров — то, что происходит с жирами крови сразу после приема пищи. Оказалось, что избыток насыщенных жирных кислот после приема мясной жирной пищи повреждает внутреннюю стенку сосуда — эндотелий и даже на время повышает свертываемость крови! Эндотелий, изо дня в день подвергаясь атаке неблагоприятных факторов, частично теряет свою защитную функцию и становится восприимчивым для атеросклеротического поражения. Риск атеросклероза, поначалу небольшой, через месяцы и годы возрастает буквально в геометрической прогрессии.

Онкологи против низкоуглеводных рационов

Вот и настало время пустить в ход «тяжелую артиллерию». На стороне противников низкоуглеводных диет — эксперты в области онкологических заболеваний. Вообще проблема взаимосвязи питания с возникновением онкологических заболеваний давно — с сороковых годов прошлого века — привлекает самое пристальное внимание врачей-исследователей. Сегодня уже не вызывает сомнений, что отдельные компоненты питания могут усиливать или тормозить рост новообразований.

Онкологи Р. Долл и Р. Пито подсчитали: от 10 до 70% всех смертей от рака связаны с пищевыми факторами.

Академия наук США в 1983 г. признала неправильное питание второй — после курения — причиной онкологических заболеваний. Вот виды рака, связь которых с питанием твердо доказана: опухоли

пищевода, кишечника, поджелудочной железы, предстательной железы, желудка, яичников, молочной железы и матки. Особенно опасно, если неправильное питание объединяется с «нехорошими» генами. Провести генетический анализ не просто, но если в вашей семье есть случаи онкологических заболеваний в возрасте до 50 лет, лишняя осторожность не помешает.

Противораковые продукты

Чтобы снизить риск рака, можно использовать две принципиально разные стратегии: предотвращать взаимодействие канцерогенов с организмом либо включить защитные механизмы, с помощью которых организм сможет противостоять повреждающему действию этих вредных веществ. Разумеется, второй путь легче. Невозможно полностью изолировать человека от окружающей среды, а значит, контакт с канцерогенами (которых становится все больше и больше) неизбежен. А вот обеспечить такое питание, которое мобилизует иммунную систему организма на борьбу с раком, вполне реально.

Что это за питание? Среди онкологов в этом вопросе царит удивительное единство. Это растительная пища — злаки, овощи, фрукты.

Именно онкологи первыми заговорили о необходимости определенного минимума овощей и фруктов в питании человека.

Все существующие признанные наукой противораковые диеты тоже основаны исключительно на растительной пище. А вот избыток животного белка, жиров и сахара считаются пищевыми факторами риска онкологических заболеваний.

Получается, что единственное, за что онкологи могут Кремлевскую диету похвалить, — это отказ от сахара. Но положительный эффект от этой меры может быть полностью



нивелирован вредным воздействием избытка животных белков и жиров. Появляется все больше доказательств того, что употребление красного мяса и особенно готовых мясных продуктов напрямую связано с риском онкологических заболеваний.

Американский онколог Э. Чао и ее коллеги (Атланта) проанализировали связь между постоянным употреблением мяса и риском рака кишечника. Для этого они тщательно изучили питание ни много ни мало, а 148610 американцев. С помощью специального опросника ученые выяснили, как часто наблюдаемые ели бекон, ветчину, сосиски, салями, хот-доги, бифштексы, гамбургеры, чизбургеры, стейки. В группе, которая ела много мясных продуктов, было зарегистрировано больше всего случаев рака кишечника. Как и ожидалось, частота рака была наибольшей у любителей готовых мясных продуктов (сосисок, бекона и т.п.). Может быть, здесь суммировался риск самого мяса и многочисленных консервантов, стабилизаторов, красителей, без которых не обходится ни один готовый мясной продукт.

Почти все экспериментальные и эпидемиологические исследования последних лет (а их больше 50) подтверждают связь между мясом и раком. Так, систематическое употребление жирного мяса увеличивает вероятность рака толстой кишки в 20 раз! Хотя для многих из нас это становится неприятным открытием, медицине такое действие мяса известно давно. Еще древние иранские трактаты для предупреждения и лечения рака советовали заменить красное мясо (говядину) на птицу и рыбу.

Почему же мясо повышает риск онкологических заболеваний? Во-первых, оно переваривается труднее, чем другие виды белковой пищи. В результате в кишечник поступает большое количество белка, который перерабатывается бактериями с образованием потенциально опасных веществ. Вторая, и мо-

жет быть, главная причина — это огромное количество содержащихся в красном мясе насыщенных жиров. Кстати, в этом свете особенно неприглядно выглядит наша любимая пища: колбасы, сардельки и сосиски. В большинстве из них содержание «вредных» жиров составляет от 30 до 50%! Нам всегда казались курьезными напутствия авторов Кремлевской диеты тщательнейшим образом следить за количеством крахмала в колбасе. Может быть, лучше последить за количеством жира? Тем более, что его содержание в одной сосиске почти покрывает суточную потребность в нем.

Особенно опасным оказалось красное мясо, колбасы, сосиски, а также мясо, жаренное на углях. Поэтому можно только удивляться обилию жареных блюд в составе Кремлевской диеты. Жареная баранья корейка, разнообразные шницели, котлеты и стейки, мясо в панировке... А ведь способ приготовления блюд так же важен для здоровья, как и их состав! Давно известно, что самая обширная группа химических канцерогенов — полициклические ароматические углеводороды — образуется именно при жарении и копчении мяса и рыбы. Интересно, что бензпирен — вещество, которое образуется при жарке мяса и рыбы, оказался первым изученным веществом, виновным в развитии рака. Исследования четко показали: регулярное употребление хорошо поджаренного мяса повышает риск заболеть раком желудка, пищевода, толстой кишки и молочной железы в несколько раз по сравнению с употреблением тушеного или вареного мяса.

Очень вредны жиры, повторно используемые для жарки, и это особая причина обходить стороной некоторые кафе быстрого питания. Согласитесь, трудно предположить, что в огромных емкостях, где жарится картошка, после каждой партии будет меняться жир. Так же трудно поверить, что это будет не дешевый кулинарный жир, а высококачественное растительное масло.

Что же, отказаться от мяса совсем? Это необязательно. Постарайтесь ограничиться 2–3 порциями мяса в неделю. Вы не знаете, что тогда будете есть? Вот целый список, на который можно ориентироваться. Здесь источники белка перечислены в порядке предпочтения:

- растительные белки: соя, бобы, фасоль, горох и другие бобовые;
- рыба;
- яйца (не больше 3 в неделю);
- молочные продукты, особенно кефир, обезжиренное коровье и козье молоко, творог;
- мясо в порядке убывания ценности: нежирное белое мясо, кролик, телятина, курица свободного содержания (не бройлер), постное красное мясо, жирное мясо.

Опасность онкологических заболеваний при соблюдении Кремлевской диеты возрастает еще больше, если рассмотреть ситуацию с теми элементами рациона питания, для которых накоплены убедительные доказательства их противоракового действия. Оказывается, многие из них в Кремлевке находятся под запретом! В то же время специалисты, исследующие причины злокачественных новообразований, советуют есть как можно больше овощей, фруктов и неочищенных зерновых для снижения риска онкологических заболеваний, причем в пользу этих рекомендаций свидетельствуют убедительные результаты более чем 200 исследований.

Продукты с антираковыми свойствами

Всего выделяют восемь пищевых супергрупп, в которые входят растения, обладающие антираковыми свойствами:

- чесночная группа, (лук, чеснок, спаргаус);
- группа крестоцветных (обычная капуста, цветная, редис и брокколи);

- орехи (грецкие, арахис, фисташки, миндаль и семена тыквы);
- злаки (кукуруза, овес, рис, пшеница);
- группа бобовых (горох, соя, зеленые бобы);
- фрукты (апельсины, яблоки, грейпфрут, виноград, дыня, арбуз, лимоны, клубника);
- группа пасленовых (картофель, томаты, свекла);
- группа зонтичных (морковь, кориандр, укроп, петрушка).

Ученые-онкологи единодушны: исключение из рациона хотя бы одной группы снижает сопротивляемость организма онкологическим заболеваниям.

Кислота разрушает не только эмаль зубов

Чтобы закончить наш разговор об опасности нарушения баланса между животной и растительной пищей, придется затронуть тему еще одного баланса — кислотно-щелочного. Это сочетание слов прочно ассоциируется у нас с защитой зубов от кариеса. Правда, в данном случае речь пойдет вовсе не о ротовой полости, а об организме в целом. Как известно, в норме кровь и межклеточная жидкость имеет слабощелочную реакцию. Но какое отношение это имеет к продуктам?

Дело в том, что после переваривания, всасывания и реакций метаболизма все продукты выделяют в общий кровоток то или иное количество кислоты или щелочи, причем от вкуса продукта это совершенно не зависит. По этому признаку все продукты можно условно разделить на 3 группы. Первая группа (фрукты, овощи, ягоды, орехи) — источник минеральных веществ щелочного характера: калия, кальция и магния. Вторая группа (мясо, рыба, молоко, сыр, яйца) имеет кислую реакцию благодаря большому содержанию серы, хлора и фосфора. Масла и бобовые можно считать нейтральными. Отсюда следует простой вывод: в питании должны быть более или менее сбалансированы белковые продукты, которые образуют

кислоту, и овощи с фруктами, которые поставляют в организм щелочь, эту кислоту нейтрализующую.

Понятно, что организм, как саморегулирующаяся система, стремится поддерживать постоянное соотношение кислота-щелочь в крови (иначе он вообще не сможет нормально функционировать) независимо от наших пищевых прихотей. Роль своеобразных буферов выполняют почки (которые выводят избыток кислот или щелочей) и кости (которые представляют собой огромное «депо» щелочных элементов). Если мы хотим оказать им поддержку в этом нелегком деле, то должны позаботиться о внешних «поставщиках» нейтрализующих щелочных веществ — овощах и фруктах. Но если наше питание будет состоять на 90% из мяса, рыбы и яиц, почки и кости будут вынуждены противостоять постоянному закислению организма в одиночку. Мягкий метаболический ацидоз — это не опасное в срочном плане состояние, но все-таки может создать проблемы для здоровья и самочувствия. Установлено, например, что такое питание замедляет рост детей, ухудшает переносимость физических нагрузок, плохо сказывается на состоянии костей и, конечно, повышает нагрузку на почки. Пожилым приходится тяжелее всего: ведь почки у них по сравнению с молодыми функционируют хуже.

Наш организм вовсе не напоминает подводную лодку с изолированными друг от друга отсеками. Разбалансировка в какой-то одной сфере — и вот цепная реакция охватывает весь организм. Посмотрим, как связаны между собой остеопороз, камни в почках и избыток белка в пище.

Угроза остеопороза

Возможный негативный эффект Кремлевской диеты на состояние костной ткани должен стать важной информацией к размышлению, особенно если вы вступили в золотой возраст. С годами женщина может терять до 40% костной ткани! Тол-

щина и плотность кости уменьшается, она становится хрупкой и очень легко ломается. По статистике, остеопороз есть приблизительно у каждой третьей женщины старше 45 лет и у каждого второго человека обоих полов старше 65 лет. Другое дело, что мы не догадываемся о его наличии, пока не случится фольклорное «упал — очнулся — гипс». Но и тогда, после «приятного» общения с травматологом, мы редко задумываемся: а почему кости стали такими хрупкими?

Примеров из жизни — масса. Подняла женщина ведро с картошкой на даче — повредила запястье. Резко затормозила машина, неловко оперлась рукой о сиденье — пожалуйста, перелом лучевой кости. Поскользнулась, упала и не смогла подняться — перелом голени. Часто от возрастной хрупкости страдает позвоночник, поэтому старики и становятся ниже ростом. Но самый коварный перелом, настоящий бич богатых цивилизованных стран — перелом шейки бедра, который надолго может приковать к постели в общем-то вполне активную женщину. В истории осталась трагичная история музы Маяковского — легендарной Лили Брик. Она приняла смертельную дозу снотворного, прикованная к постели из-за перелома шейки бедра.

С тех пор прошло много лет, но операция, длительное и дорогостоящее лечение в стационаре — до сих пор самый благополучный вариант развития событий. Только бы встать на ноги! Но 20% больных с переломом шейки бедра погибают, а еще 50% остаются инвалидами. Если недавно остеопороз считался прерогативой пожилого возраста, то сейчас он «молодеет». Вот цифры: каждый третий российский школьник имеет сниженную костную массу, 90% девушек и молодых женщин получают недостаточно кальция с пищей.

У тех, кто стремится похудеть, есть особый резон беспокоиться о здоровье своих костей. Можно уверенно утверждать: абсолютно любая диета плохо влияет на костную ткань,

провоцируя ее обеднение кальцием. Кто-то прекращает есть молочные продукты, а ведь они дают 55% кальция в питании. Кто-то получает недостаточно магния, белка, витаминов и минералов.

Едим мясо — теряем кальций

В группе самого высокого риска — женщины старше 50 лет и молодые девушки. Но если любая диета опасна, то Кремлевская диета опасна вдвойне: она усугубляет нехватку кальция, магния и витаминов, приводя в действие механизмы разрушения кости. Дело в том, что наш скелет постоянно находится в состоянии самообновления (врачи называют этот процесс ремоделированием). Почти параллельно идут два процесса: рассасывание кости с помощью специальных клеток-остеокластов и образование кости с помощью клеток-остеобластов. Помните, что большое количество белка в диете генерирует большое количество кислот? Чтобы нейтрализовать эти кислоты, организм берет кальций из костей. Богатое белками и жирами питание снова угнетает всасывание кальция в кишечнике и стимулирует выведение кальция с мочой. Причем потеря кальция с мочой тем выше, чем больше потребление животного белка: с каждым граммом съеденного белка теряется с мочой 2 мг кальция.

Совершенно противоположный эффект наблюдается, если в рационе преобладают так называемые щелочные продукты (фрукты и овощи). Поэтому у вегетарианок с многолетним стажем, употреблявших, помимо растительной пищи, только молоко и яйца, костная масса в возрасте старше 60 лет на 40–45% превосходит показатели у женщин, употреблявших разнообразную пищу с включением мяса. Вам вовсе не обязательно вступать в ряды вегетарианцев, если вы хотите сохранить здоровые кости, но сместить акцент в сторону растительной пищи, пожалуй, не будет лишним.

О бедных почках замолвите слово

Одно из возможных последствий длительного соблюдения Кремлевской диеты — мочекаменная болезнь. Во всяком случае, для других низкоуглеводных диет такое осложнение очень характерно. По данным американских педиатров, из 150 детей с эпилепсией, получавших кетогенную диету, камни в почках образовались у 10%. Механизмы образования камней в почках — тема сложная даже для специалистов. Камни, как правило, бывают смешанными, и большая часть из них — 80% — включает кальций. Для низкоуглеводных диет, которые сопровождаются «закислением» мочи, больше характерны кальциево-оксалатные и уратные камни.

Едим мясо — приобретаем камни в почках

Какие же предпосылки создает Кремлевская диета для образования камней? Во-первых, как вы помните, она повышает выведение кальция с мочой. Перенасыщенная кальцием моча склонна образовывать кристаллы. Но это еще не все. Повышение кислотной нагрузки на почки одновременно снижает выделение почками цитрата — вещества, которое отвечает за то, чтобы связать лишний кальций и не позволить ему образовать кристаллы. Другими словами, цитрат — вещество, которое призвано противодействовать образованию кальциевых камней. Кстати, характерный для диеты недостаток калия в пище тоже снижает выделение цитрата. Употребление овощей с высоким содержанием солей-оксалатов еще больше усугубляет ситуацию. По какой-то иронии овощи с большим содержанием оксалатов (к ним относятся шпинат, помидоры, зеленая фасоль, огурцы, кабачки, щавель) — как раз именно те овощи, которые разрешены в Кремлевской диете. Создастся худшая комбинация, которую можно себе представить. К сожалению, минимальное количество фруктов и овощей в

диете фактически лишает организм возможности хоть как-то противодействовать появлению почечных камней.

Сахарный диабет и белковая диета

Авторы Кремлевской диеты смело советуют ее применять больным сахарным диабетом. То ли им не известно, что диabetологи предостерегают своих пациентов от применения низкоуглеводных диет, то ли не придают этому значения. А ведь главная причина осторожности врачей — именно в почках: по данным статистики, не меньше 20% больных сахарным диабетом имеют проявления серьезного заболевания почек — диабетической нефропатии. Так же, как и диабетическое поражение сосудов глаз и нижних конечностей, диабетическая нефропатия является следствием многолетней гипергликемии (высокого уровня сахара крови). Это прогрессирующее заболевание, которое без соответствующего лечения приводит к почечной недостаточности. У некоторых больных такой диагноз ставится сразу — при обнаружении диабета, и это значит, что несколько предшествующих лет они даже не знали о сахарном диабете, а опасный процесс повреждения почек уже шел полным ходом...

Механизм развития заболевания выглядит следующим образом. Известно, что основная функция почек — выведение с мочой конечных продуктов обмена веществ, главным образом мочевины. В почках есть миллионы крошечных сосудов — капилляров, которые действуют как фильтры. Высокий уровень сахара крови и высокое артериальное давление (а еще — избыток белка в пище) увеличивают кровоток в почках, повреждая систему фильтров. Через несколько лет фильтры уже не справляются с повышенной нагрузкой. В результате белок (альбумин), который в норме отсутствует в моче, начинает проникать через фильтры — сперва в небольших количествах (эта стадия называется микроальбуминурией), затем в более

значительных. Симптомы заболевания отсутствуют, пока функция почек сохранена. И все же болезнь важно диагностировать именно на этой, ранней стадии, когда диета и специальные лекарства позволяют замедлить и даже остановить ее прогрессирование. Поэтому больным с диабетом назначают регулярное исследование мочи для выявления микроальбуминурии.

Чем же опасны белковые диеты для больных сахарным диабетом? Тем, что она содержит 125–135 г белка в день, а это почти вдвое больше нормы. Что же происходит, если с пищей поступает больше белка, чем требуется? Наш организм не может накапливать белки, как жиры и углеводы. Часть белков, как мы помним, идет на образование глюкозы, оставшийся избыток нужно удалить из организма. Для этого печень синтезирует мочевины, а почки выводят ее с мочой. Установлено, что сразу после обильной мясной трапезы почечная фильтрация увеличивается на 10%, если почки здоровы, и на 33%, если есть заболевание почек.

Чего же ждать, если мы будем так питаться постоянно? Если почки в идеальном состоянии, они эту нагрузку, может быть, и выдержат. Но если есть дополнительные повреждающие факторы — например, высокое давление и сахарный диабет, — избыток белка в пище, заставляя почки работать в три смены, рано или поздно прорвет систему «фильтров» и дело неминуемо закончится почечной недостаточностью. Эта гипотеза была сотни раз подтверждена в научных экспериментах и наблюдениях за больными.

Иногда такие эксперименты ставила сама жизнь: может быть, вы слышали о случаях почечно-печеночной недостаточности у бодибилдеров, которые бесконтрольно пили белковые коктейли для наращивания мышечной массы?



Итак, риск для почек — одна из причин, по которой ни одна ассоциация медицинских экспертов не поддержала низкоуглеводные диеты.



Американская ассоциация сердца предостерегает от использования таких диет для снижения веса, учитывая повышенный риск для почек и сердца.

Ведущие эндокринологи планеты тоже постоянно напоминают об опасности низкоуглеводных диет. В 2005 г. в одном из журналов Американской диабетической ассоциации был рассмотрен такой клинический случай. Больной сахарным диабетом 2 типа с десятилетним стажем заболевания и ожирением (ИМТ=30) применяет диету Аткинса. Авторы статьи резюмируют: диета Аткинса опасна для больных с сахарным диабетом даже в том случае, если у них нет признаков поражения почек. Если такое поражение уже есть, оно будет быстро прогрессировать. Эндокринологи настоятельно советуют больным сахарным диабетом следить за содержанием белка в диете и не превышать его рекомендованных пределов — 20% от калорийности питания.

Обратите внимание: низкоуглеводная диета противопоказана не только при наличии диабетической нефропатии, но и при любых заболеваниях почек! Повышенная нагрузка на почки — одна из причин, по которой Кремлевская диета не рекомендуется пожилым людям. Поскольку с возрастом функциональная способность почек снижается (после 40 лет в среднем на 7% в течение каждого последующего десятилетия), содержание белка в рационе пожилого человека не должно превышать 20% от суточной калорийности.

Неприятный запах изо рта

От хронической интоксикации продуктами белкового обмена может ухудшиться сон, появиться головокружение, тошнота и отвращение к пище, постоянная жажда, утомляемость

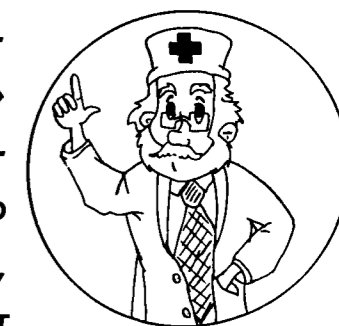
и даже выпадение волос. Как показывает зарубежный опыт применения низкоуглеводных диет, вероятность появления перечисленных симптомов довольно велика — более 50%. Тело удаляет токсические вещества через кожу, легкие, и это, к сожалению, заметно для окружающих. Самое распространенное последствие применения белковых диет (70–100%) — неприятный запах изо рта, от которого не спасает даже многократная чистка зубов в течение дня.

Полюбите «медленные» углеводы

Пожалуй, еще раз напомнить, по каким критериям мы должны выбирать систему питания. Диетологи отлично знают (и не делают из этого секрета), как снизить вес: нужно просто сжигать больше калорий, чем их получаешь с пищей. Несмотря на то что существующие для снижения веса рационы (а их более 400) сильно различаются между собой, можно с уверенностью сказать: соблюдение любой диеты, создающей дефицит 500–1000 ккал в день, будет сопровождаться потерей 300–100 г веса в неделю в зависимости от исходной массы тела и индивидуальных особенностей обмена веществ.

Вопрос заключается в другом. Какая программа питания будет обеспечивать устойчивое поддержание массы тела, не вызывая негативных последствий для здоровья? Пожалуй, в этом и кроется основная проблема лечения ожирения: лишь немногие программы для снижения веса можно использовать в течение продолжительного времени.

На сегодняшний момент большинство специалистов считают: эффективней и безопасней «медленная» высокоуглеводная диета, содержащая мало насыщенных жиров, достаточное количество белков и много клетчатки. Существуют убедительные доказательства, что такая система питания в долгосрочном плане будет оказывать положительное влияние на состояние здоровья.



Еще раз нужно подчеркнуть: речь идет именно о питании с преобладанием сложных углеводов: овощей, фруктов, нерафинированных зерновых (сахар и сладкое ограничиваются!).

Выбираем жизнь

Сегодня наука о питании не может дать каждому из больных ожирением однозначный совет, что есть и в каком количестве. Невозможно предложить подходящую для всех диету и составить идеальное для всех меню. Но простой способ снизить вес все же существует. Он потребует от вас совсем немного: использовать как основу своего рациона только полезные продукты и быть умеренными в еде. Если вы сфокусируете свое внимание на полезных блюдах, то сможете без труда обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, снизить и стабилизировать вес и — самое главное — улучшить здоровье. Нужно подчеркнуть: выбор правильных продуктов — это вовсе не ограничение в питании. Наоборот, вы обеспечиваете себе большую свободу и разнообразие: есть не то, что вам предлагают производители продуктов, а то, что на самом деле приносит пользу.

Для того чтобы не ошибиться в выборе продуктов, начнем с рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, которые были разработаны с учетом многовекового опыта практической медицины и результатов серьезных научных исследований.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует

- Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
- Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 г). Предпочтение — продуктам местного производства.

- Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

- Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

- Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десертов.

- Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

- Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Следует поддерживать хотя бы умеренный уровень физической активности.

- Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г чистого алкоголя).

- Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

- Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Мы не случайно привели здесь официальные рекомендации ВОЗ. Дело в том, что они совершенно конкретно говорят нам, за счет чего худеть можно, а за счет чего — нельзя ни в коем случае.

Итак, мы будем худеть за счет ограничения:

- жирного мяса, колбасы, сала, сосисок;
- конфет, пирожных, булочек;
- сливочного масла, майонеза, сметаны.

Мы не будем худеть за счет ограничения:

- нежирных молочных продуктов;
- круп;
- фруктов;
- овощей;
- рыбы.

Теперь, когда мы знакомы с общими принципами правильного питания, самое время обсудить более подробно, каким жирам, белкам и углеводам следует отдавать предпочтение.

От жиров отказываться нельзя!

В первую очередь нужно ограничить потребление насыщенных жиров и пищевого холестерина. Вы помните, что насыщенный жир, употребляемый в большом количестве, — один из виновников атеросклероза, онкологических заболеваний, желчнокаменной болезни и заболеваний суставов? Вспомним также, что жиры — самый концентрированный источник энергии и каждый грамм жира дает 9 ккал по сравнению с 4 ккал для белков и углеводов. А значит, уменьшение количества жира — одна из важнейших ступеней к снижению веса.

Сократим до минимума использование «чистых», концентрированных жиров — сала, сливочного масла и маргаринов. Все эти продукты явно не приносят пользы организму. Скрытые жиры содержатся в колбасах, сосисках, сырах, в сметане, сливках, жирном твороге, молоке высокой жирности, кондитерских изделиях. Так, 2 свиные сардельки могут содержать

столько же жира, сколько в половине пачки сливочного масла. Сократить содержание насыщенных жиров и холестерина не так трудно, как это может казаться:

- используйте не более 2–3- яичных желтков в неделю;
- ограничьте потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц);
- употребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, птицы;
- глубокое прожаривание заменяйте тушением, отвариванием, запеканием;
- исключите все виды копченостей, жирных сортов колбас, окорока, грудинки, корейки;
- салаты заправляйте не сметаной и майонезом, а растительными маслами;
- сливочное масло при готовке заменяйте растительными маслами;
- избегайте употребления сливочного масла в чистом виде, 6%-ного молока, сливок, сметаны, жирного 18%-ного творога и сыра жирностью 45% и выше;
- используйте нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский);
- отдавайте предпочтение «белому мясу» (птице, рыбе);
- ограничивайте употребление «красного» мяса (говядина, баранина, свинина) до 2–3 раз в неделю.

Из общего количества жира 60–70% должны составлять растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, хлопковое, соевое, льняное, рапсовое и др.) — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот. Включите в рацион источники омега-3 ПНЖК. Наиболее богаты ими сельдь, скумбрия, ставрида, сардина, нототения, мойва, тунец, лосось и печень тресковых рыб.

Рыба с темным мясом (лосось, сардины, скумбрия, тунец) полезнее в плане профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.



Больные с ишемической болезнью сердца (а также с повышенным уровнем триглицеридов крови) могут проконсультироваться с лечащим врачом насчет приема биологически активных пищевых добавок, содержащих омега-3 ПНЖК (например, рыбьего жира), а также льняного масла.

Средиземноморская диета: пример для подражания

Если вы стремитесь приобрести новые полезные привычки в питании, обязательно обратите внимание на средиземноморскую диету и на ее главный компонент — оливковое масло. В странах Средиземноморья оливковое масло добавляют в соусы, маринады, заправляют им салаты, запекают с ним рыбу и готовят пиццу. Оливковое масло должно стать основным маслом и в вашем рационе. Самым ценным является масло, полученное с помощью первого холодного отжима. Это натуральный продукт, в нем сохранились в целости и неприкосновенности витамины и биологически активные вещества (на этикетке в этом случае будет написано «Extra virgin»). Благодаря яркому вкусу и богатому аромату такое масло идеально подходит для заправки салатов. Масло интенсивного темно-зеленого цвета имеет ярко выраженные фруктовые нотки во вкусе по сравнению с мягким сбалансированным вкусом, характерным для масла желтого цвета. Масло «Virgin» не имеет такого выразительного вкуса, как масло «Extra virgin», и его удобно использовать в тех блюдах, где явное присутствие оливкового масла не должно ощущаться.

Для приготовления горячих блюд и жарки лучше использовать рафинированное оливковое масло.

Иногда (но не всегда) цвет крышки на бутылке помогает определить предназначение конкретного масла. Если крышка зеленая, то его можно использовать для заправки блюд, если красная или коричневая, то масло можно использовать для жарки.

Кстати, любое нерафинированное масло — подсолнечное, рапсовое — для жарки не подходит, потому что моментально начинает чадить на сковороде, выделяя канцерогены.

Хорошие сорта оливкового масла поступают в продажу, как правило, в стеклянных бутылках, более дешевые — в пластиковых. Последние содержат чаще всего масло «микс» (mix), где оливковое смешано с подсолнечным или рапсовым. Лучшее масло производят в итальянской Тоскане, испанской Андалусии, французском Провансе, греческой Каламате и на острове Крит.

Оливковое масло ежедневно

Шире использовать оливковое масло в своем питании вам помогут простые советы:

- Используйте оливковое масло для приготовления пищи и в качестве основной салатной заправки.
- Добавляйте в салаты и десерты больше орехов.
- Добавляйте в салаты авокадо и оливки.
- Используйте оливки как гарнир, закуску.
- Покупайте майонез или маргарин только на основе оливкового масла.

Греческий салат

Листья салата порвать руками, огурцы, помидоры и сладкий перец нарезать дольками, добавить маслины и нарезанную кубиками брынзу. Заправляется салат оливковым маслом, смешанным с лимонным соком или бальзамическим уксусом.

Углеводы медленного действия

Важно составить такую схему питания, где будет соблюдаться общий баланс простых и сложных углеводов. Для этого нужно сократить количество сахара и высокоочищенных углеводов. Некоторые источники сахара в рационе очевидны — это конфеты, шоколад, прохладительные напитки, подслащенные каши, варенье и мед. Однако присутствие сахара можно обнаружить в самых неожиданных местах, например в консервированных овощах. Чем выше располагается сахар в списке ингредиентов на этикетке, тем больше его содержится в данном продукте. Многие сладости, наряду с сахаром, содержат очень много жира. Поэтому особо избегайте таких «жирных» сладостей, как пирожные, сдоба, печенье.

«Хорошие» углеводы — это овощи, фрукты и продукты из неочищенных злаков, богатые клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Полезные цельнозерновые продукты можно употреблять в количестве 4–7 порций в день. В выборе таких продуктов, как хлеб, рис и макароны, самое важное — приобретать их в неочищенном или малообработанном виде, сохраняющем элементы оболочки. Из зерновых предпочтительны овсяные хлопья, коричневый и дикий рис, макароны из муки грубого помола, овсяная, гречневая и перловая крупы. Из сортов хлеба — ржаной, а также пшеничный из муки грубого помола с отрубями. Хорошо, если в хлеб добавлены семена подсолнуха или льна.

Почему нерафинированные, неочищенные злаки полезнее? При очищении и шлифовании зерен теряются ценные биологически активные вещества: витамины E, PP и B₁, цинк, селен и калий, растительные волокна и некоторые аминокислоты. Очищенные злаки сохраняют высокое содержание растительных белков (7–12%), ненасыщенных жирных кислот

(до 6%), минеральных веществ (фосфор, железо, калий, магний, кальций), витаминов и клетчатки.

Блюда из неочищенных круп почти в полтора раза менее калорийны, потому что такие злаки при варке удваивают вес, поглощая воду. Из круп можно приготовить большое количество разнообразных блюд: каши, пловы, запеканки и пудинги. Очень полезна овсяная каша, богатая растворимыми пищевыми волокнами, важными аминокислотами — триптофаном и лизином, витаминами В, Е и каротином, микроэлементами — железом, магнием, цинком и серой.

Не зря свой день одинаково — с овсянки — начинают спортсмены, президенты и кинозвезды.

Если внешний вид овсяной каши и ее вкус не вызывает у вас особого восторга, попробуйте добавить к ней ягоды или фрукты. Один стакан геркулеса залейте стаканом кипятка, варите 3 минуты, добавьте ягоды и дайте постоять несколько минут. Чайная ложка меда тоже не повредит.

Утренний салат красоты

Вариантов может быть множество. Вы еще помните знаменитый утренний «салат красоты»? Три столовые ложки геркулеса залить небольшим количеством кипятка, добавить несколько орехов, сухофруктов, свежего яблока (можно проявить фантазию). Для завтрака подойдут и мюсли, но только «сырой» их вариант. Обжаренные же на масле, да еще с добавлением сахара «сириэлс» (английское название сухих завтраков — segeals) называют «кранчи», и это — самый жирный и сладкий сухой завтрак (хотя, может быть, и самый вкусный). Шарик, звездочки и прочие воздушные изделия хотя и почти лишены жиров, но содержат много сахара при явной бедности пищевой клетчатки. Близки к ним по составу и кукурузные хлопья

Всех этих недостатков готовых завтраков полностью лишены привычные для нас каши. У нас в России популярны такие экзотические для европейца каши, как гречневая, перловая, ячневая. Причем желательно готовить кашу так, чтобы тепловая обработка была минимальной: например, залить кипящей водой, укутать и оставить на ночь. Наутро крупа будет готова или ее останется варить минут пять. Можно поступить по-другому: после непродолжительной варки поставить глиняный горшочек с кашей в духовку. Такими «хитрыми» способами мы уменьшим гликемический индекс каши. Что делать, если вы не любите каши? Попробуйте готовить из них запеканки, добавлять в каши овощи, сухофрукты или орехи.

Какие крупы лучше? Они все хороши! Самая популярная русская каша — гречневая — оказывается, самая полезная. Белок (14–15%), клетчатка, железо, калий, цинк и кальций... По содержанию всех этих веществ гречка превосходит овсянку, пшено и рис. Другая любимая крупа — это, конечно, рис. Даже такой убежденный противник всех зерновых, как Шелтон, признавал: «Рис, возможно, лучший из злаков». Чем же так хорош этот продукт? Своим нежным, мягким и ненавязчивым вкусом, который одинаково хорошо сочетается с рыбой, овощами, мясом и зеленью. Своей низкой аллергенностью, благодаря которой рис широко используется в детских смесях. Об успокаивающем, обволакивающем действии риса на желудок и кишечник врачи знают уже давно, включая рис в диеты при гастритах, колитах и энтеритах. Все бы хорошо, но рису не повезло: он обладает большим гликемическим индексом! Однако этот недостаток риса не представляет особой проблемы, если его есть в небольшом количестве (100–150 г) да еще сочетать с овощами или белковыми продуктами (например рыбой). Сразу вспоминаются знаменитые роллы японской кухни.

Какое бы блюдо вы ни решили готовить, главное — выбрать подходящий сорт риса. Для разных блюд нужны разные сор-

та риса. Интересно, что между формой риса и его свойствами прослеживается четкая связь. Чем короче и белее зерно, тем оно мягче, тем больше рис набухает и становится клейким. Вот, например, итальянский рис арборио. У него круглые зерна с матовой серединой, которые отлично впитывают вкус и аромат других ингредиентов блюда. Арборио используют для приготовления каш, десертов, ризотто, испанской паэльи и различных супов. Длиннозерный рис, наоборот, рассыпчатый и легкий. Он идеально подходит для гарниров и некоторых разновидностей плова. Например, «король риса» — рис басмати из Индии и Пакистана с тонкими и блестящими зернами, которые не склеиваются при варке и имеют очень нежный, ароматный вкус.

Выбираем рис

Вот советы по выбору риса и приготовлению блюд из него.

- Хороший рис должен принадлежать к одной и той же партии, то есть быть внешне одинаковым. Если рис битый, то при замачивании и варке он будет разваливаться.
- Перед приготовлением рис нужно перебрать и хорошо промыть — пока вода не станет прозрачной.
- Желательно замачивать рис перед приготовлением как минимум 30–60 минут (время замачивания некоторых сортов риса достигает 12 часов!).
- Чтобы рис был вкусным и не слипался, очень важно соблюдать правильную пропорцию риса и воды. Для каждого сорта и способа приготовления риса она своя. Вот примерный ориентир: 1,25 стакана воды на 1 стакан риса.

В отварной рис можно добавить самые разные овощи: помидоры, морковь, сладкий перец, зеленый горошек, кукурузу. Можно добавить грибы, куриное мясо или морепродукты.

Мексиканский соус сальса

Вот рецепт ставшего классикой мировой кулинарии *мексиканского соуса сальса*.

Берем 4 спелых помидора, 1 среднюю красную луковицу или 6 перьев зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки порезанного свежего кориандра, 1/2 красного или зеленого чили, 1–2 ст. ложки лимонного сока и перец. Мелко режем помидоры, добавляем нарезанную луковицу, чеснок и кориандр, слегка перемешиваем. Очищаем перец чили от семечек и мелко режем. Добавляем в салат лимонный сок, перемешиваем и посыпаем перцем. Подаем с отварным рисом.

Чтобы разнообразить свой рацион, попробуйте включить в него коричневый и дикий рис. Коричневый рис — это рис, с зерен которого снята только верхняя несъедобная шелуха. Его необычный цвет обусловлен присутствием зародышевых слоев, богатых микроэлементами и витаминами Е и группы В. Дикий рис — это, собственно, не совсем рис, а эндемичное для Северной Америки растение со съедобными темно-коричневыми семенами. Он исключительно богат питательными веществами, витаминами и клетчаткой, но стоит довольно дорого (около 200 рублей за килограмм). Это одна из причин, по которой дикий рис продается в смеси с обычным белым (чаще длиннозерным) рисом. Чтобы приготовить дикий рис, лучше замочить его на несколько часов, а потом варить в течение 40 минут.

Главный секрет приготовления блюд из риса (в том числе любимого всеми плова!) — в умелом применении специй и приправ. В идеале лучше не использовать готовые смеси пряностей, а овладеть искусством подбирать необходимые ингредиенты. Сегодня в крупных супермаркетах продаются даже свежие приправы: корень имбиря, перец, мускатный орех. Правда, чаще мы покупаем готовые смеси «для плова», «для

супа харчо», «для гуляша». В таком случае лучше выбирать приправу, не содержащую соли (соль вы сами добавите в блюдо, сколько нужно) и не содержащую глутамата натрия.

В защиту макарон

«Люблю я макароны, пусть говорят — они меня погубят», — поет Андрей Макаревич. В этих словах отражается противоречивое отношение русских людей к макаронам — вкусно, но вредно... Если же спросить о них любого жителя Италии, он без тени сомнения скажет: макароны полезны для здоровья и — как минимум — безвредны для фигуры, а в качестве подтверждения приведет в пример несравненную Софи Лорен — большую любительницу спагетти. Причину столь разного отношения к макаронным изделиям надо искать в «особенностях национальных макарон». Привычные с советских времен рожки, ракушки и вермишель буквально после нескольких минут варки расползались, а стоило немного зазеваться — и вовсе превращались в кашу. Подать их на стол в качестве главного блюда было просто невыносимо. Максимум, на что они годились, — гарнир к мясу или рыбе. Если удавалось достать настоящие итальянские спагетти, праздника в доме все равно не получалось. Ведь готовили их точно так же, как отечественных «собратьев»: разваривали до привычного аморфного состояния, промывали холодной водой, а потом еще поджаривали с маслом. Все эти манипуляции итальянцам показались бы кощунством, потому что получавшееся блюдо даже отдаленно не напоминало настоящую «пасту» — итальянское название макаронных изделий. С точки зрения пользы для здоровья дела обстояли тоже неважно: много крахмала, много калорий... и больше ничего.

Сегодня на полках супермаркетов уже можно найти «настоящие» макароны, а вот предвзятое отношение к ним прочно засело в памяти. И без того не идеальную репутацию

подпортили многочисленные «диеты-безуглеводки» и авторитетный Мишель Монтиньяк, который безапелляционно утверждает: все мучное полнит! В общем, макароны, спагетти и прочие тальятелле нуждаются в срочной реабилитации! Они низкокалорийны (147 ккал на 100 г), крахмал в них находится в твердой кристаллической форме и усваивается постепенно. Макароны не содержат жира, а поправиться можно не от самих макарон, а от жирных соусов, которыми их щедро сдабривают.

Чтобы не ошибиться при покупке макарон, посмотрите на пачку. Если вы увидите там надписи «пшеница Durum», «группа А», «пшеница твердых сортов» или «semolina di grano duro», смело можете класть их в корзину. Что касается внешнего вида, то хорошие макароны должны обладать ровной и гладкой поверхностью, кремовым или золотистым цветом с небольшим количеством черных вкраплений (остатки оболочек зерна) и не оставлять в пачке крошек муки. Если увидите слова «группа Б» и «группа В» — это макароны из мягких сортов пшеницы.

Внимание! Если вам посчастливится увидеть макароны из муки грубого помола — берите, не раздумывайте. И пусть вас не смущает, что они будут стоить дороже: экономия здесь неуместна! Если темный цвет таких макарон может показаться вам непривычным, то вкус наверняка понравится. Впрочем, сегодня бывают зеленые, черные и красные макароны. Их цвет зависит от добавок, в качестве которых могут использоваться чернила каракатицы, морковь, свекла, шпинат и прочая зелень.

Как готовить макароны? Самое главное — во время варки не упустить момент, когда кастрюлю надо снимать с плиты. Примерный ориентир у нас есть, ведь на упаковках уважающий себя производитель всегда указывает время приготовления, но попробовать макароны на вкус все-таки стоит. «Аль

денте», как говорят итальянцы (или на зубок) — вот до такого состояния следует варить макароны.

Овощной соус для макарон

С чем макароны подать на стол? Обратимся к опыту главных «макаронников» — итальянцев. Они утверждают: если бы не разнообразные соусы (говорят, в Италии каждый город имеет свои рецепты «заправок»), вряд ли паста стала бы любимой национальной едой.

Самый простой соус можно приготовить, если на оливковом масле обжарить чеснок, добавить в сковородку помидоры и острый красный перец, готовить 10–15 минут, а в заключение положить базилик.

Соус с морепродуктами

Очень быстро готовится, например, соус с морепродуктами. Отвариваете кальмара (морского гребешка, мидии и т.п.) в течение 3 минут. Мелко его нарежете и смешиваете с маленькой баночкой помидоров в собственном соку, чесноком, зеленью петрушки. Кстати, с количеством соуса лучше не переборщить: он должен только слегка «обволакивать» макароны, а не заливать их «с верхом».

Заканчивая разговор о сложных углеводах, еще раз подчеркну: не стоит панически их бояться! Нет никаких оснований считать, что если вы время от времени будете есть макароны, белый рис и даже картошку, то это губительно отразится на вашей фигуре и здоровье. А вот сладости лучше оставить для особых случаев. Вместо них попробуйте есть на десерт запеченные фрукты (яблоко, груша), ягоды, фруктовые салаты, муссы и желе из ягод и фруктов. Когда вес снизится, иногда (допустим, 1–2 раза в неделю) можно будет не отказывать себе в удовольствии съесть, например, мороженое.

Пять порций овощей и фруктов каждый день

Настало время перейти к группе продуктов, которые должны занимать на вашем столе главное и неприкосновенное место. Пожалуйста, поймите: чтобы похудеть, нет никакой необходимости как-то ограничивать овощи, фрукты и ягоды. Пожалуй, исключение составляют только виноград, финики и инжир с довольно высокой калорийностью — их действительно не стоит есть килограммами.

Помните, что нужно 5 порций овощей и фруктов в день? Одна порция — это фрукт или овощ среднего размера, стакан салата из свежих овощей, полчашки вареных овощей, стакан свежевыжатого сока. Обратите внимание: оптимальным соотношением между сырой и термически обработанной пищей в нашем рационе врачи считают 60:40.

Техника приготовления свежевыжатого сока

Готовьте по утрам свежие овощные, фруктовые и смешанные соки: морковный, яблочный, апельсиновый и даже сок из огурца и стеблей сельдерея. Правда, учтите: даже свежайшие фруктовые и овощные соки теряют третью часть витамина С, да и других полезных веществ тоже. Сок содержит мало пищевых волокон (они остаются под прессом соковыжималки), а ведь мы ведем борьбу за каждый их грамм! К тому же сок моментально усваивается, а чтобы переварить овощи и фрукты, пищеварительной системе придется немного потрудиться. В общем, заменяем натуральные овощи и фрукты на соки только 1 раз в день.

Тут самое время упомянуть и о «технике безопасности». Во-первых, не поддавайтесь соблазну приготовить соки впрок — на весь день. Условия, в которых мы выжимаем соки, далеки от стерильности, и есть опасность появления и размножения

болезнетворных бактерий. Во-вторых, даже в холодильнике сок желательно хранить не больше 2–3 часов.

Когда вы готовите овощи, стремитесь к тому, чтобы они остались немного твердыми, чтобы уменьшить потерю пищевых волокон. Экспериментируйте с приправами — перец, сушеные травы, лук, чеснок или лимонная кислота придадут салатам такой вкус, которого нельзя добиться при помощи масла или майонеза. Салат разных сортов очень вкусен с заправкой из лимонного сока и оливкового масла, в которую по желанию можно добавить чеснок и различные пряности. Но салатами возможности применения листовых овощей не заканчиваются! Есть еще зеленые щи из щавеля или крапивы — любимый летний суп. Хранить зелень нужно в холодильнике, завернув в полиэтиленовый пакет. Кстати, не забывайте, что зелень можно заготавливать впрок: сушить, солить, замораживать.

Чтобы шире использовать овощи и фрукты в питании, добавляйте их в свои любимые блюда. Вот небольшая подсказка, куда можно добавить овощи и фрукты:

- в бутерброды — огурцы, зелень и помидоры, зеленый лук, цуккини, красный перец;
- в омлеты и яичницу — зеленый лук, перец, грибы, помидоры и свежую зелень;
- в томатный соус — зеленый лук, перец, кабачки, баклажаны;
- в мюсли и каши — кусочки бананов, яблок, сухофрукты;
- в йогурт, молоко, кефир — свежие фрукты и сухофрукты;
- в пиццу — кабачки, шпинат, помидоры, чеснок и лук, ананас, красный перец;
- в блюда из мяса и дичи — сухофрукты, айва, яблоки, различные овощи.

«Все это так, но фрукты и овощи — дорогое удовольствие», — скажете вы. Пусть вас утешает то, что вы тратите деньги на продукты, которые улучшат ваше здоровье. «Если бы! Все

овощи содержат пестициды!» Да, сегодня редко можно купить фрукты и овощи, выращенные без химической подкормки. Риск меньше, если покупать их в сезон у бабушек на рынке, а еще лучше — выращивать на собственном огороде. Одна беда — в средней полосе сезон длится только 3–4 месяца... В остальное время на выручку придут свежемороженые овощи. Попробуйте купить замороженный зеленый горошек, стручковую фасоль, цветную капусту и брокколи — и вы сразу получите вкусный и полезный гарнир к рыбе или мясу, который к тому же готовится за считанные минуты. Кстати, замороженный зеленый горошек не идет ни в какое сравнение с консервированным! Попробуйте, например, отварить такой горошек (а лучше — приготовить на пару), а потом соединить с готовым рисом и пряностями.

Пищевые волокна: битва за каждый грамм

Предлагаем вашему вниманию несколько маленьких «хитростей», благодаря которым победа в «битве за клетчатку» останется за вами. Итак:

- Начинайте день с цельнозерновых продуктов, которые содержат в среднем 5 г клетчатки на порцию. Добавляйте зародыши пшеницы, изюм, бананы, ягоды, которые тоже являются хорошими источниками пищевых волокон.
- Когда возможно, употребляйте овощи сырыми. Кулинарная обработка может снизить содержание клетчатки. Готовить овощи лучше в микроволновой печи или на пару до тех пор, пока они остаются твердыми.
- Употребляйте овощи и фрукты в кожуре (однако их необходимо тщательно мыть теплой водой для того, чтобы удалить загрязнения и бактерии с поверхности). Также надо помнить, что любые фрукты и овощи содержат больше клетчатки, чем соки из них.
- Включайте необработанные зерновые в рацион. Это разно-

образные каши, цельнозерновой хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы.

- Ешьте как можно чаще бобовые, добавляйте их в супы и салаты.
- Используйте свежие и сушеные фрукты для перекусов между приемами пищи.

Прекрасный источник пищевых волокон — отруби (пшеничные, рисовые, овсяные), которые полезны также высоким содержанием витаминов группы В и целого ряда минеральных веществ (калий, магний, фосфор, железо и др.). Разовую дозу отрубей (обычно начинают с 1 чайной ложки 3 раза в день, постепенно доводя до 3–6 ст. ложек в день) заваривают кипятком, дают настояться в течение 1 часа, затем добавляют к фруктовым сокам, кашам, супам и гарнирам. Если отруби не заваривать, они «свяжут» воду в желудке и кишечнике, а это нежелательно.

Боли в животе, вздутие, жидкий стул — вот проблемы, с которыми вы можете столкнуться при попытках резко увеличить количество клетчатки в рационе. Не стоит волноваться — это естественная реакция пищеварительной системы на резкое изменение питания. Поэтому лучше добавляйте пищевые волокна медленно, постепенно — примерно как прикорм маленьким детям. Вводите новые продукты по одному, хорошо пережевывайте пищу. Если вам по-прежнему некомфортно после овощей и фруктов, попробуйте определить, какие продукты провоцируют появление неприятных симптомов. Чаще всего это капуста, редька, сладкие фрукты, виноградный сок. Это вовсе не значит, что о них придется забыть — просто попробуйте уменьшить их количество.

Осторожно, биодобавки

Сегодня можно купить различные биодобавки отечественного и зарубежного производства, содержащие клетчатку. В их со-

став чаще включают пектин и микрокристаллическую целлюлозу, полученную путем тщательной переработки хлопковой целлюлозы или древесины. Использование биодобавок, содержащих пищевые волокна, требует определенной осторожности. Чаще отмечаются метеоризм, вздутие и боли в животе. В медицинской литературе описаны даже случаи кишечной непроходимости! Поэтому не забывайте про питьевой режим: запивайте добавки полным стаканом холодной воды и обязательно следите за общим количеством воды в сутки (2 л).

Есть и противопоказания к применению отрубей и биодобавок. Это обострения гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колита и энтерита. Добавки пищевых волокон противопоказаны при стриктурах (сужениях) пищевода.

«Легкие» белки

Здесь действует простое правило: выбирайте белковые продукты с низким содержанием жиров. Это рыба, нежирное мясо, обезжиренное молоко, яичные белки, соя и другие бобовые. Вот несколько советов для тех, кто не представляет себе жизнь без мяса:

- Употребляйте в пищу постное мясо, вырезку или филей.
- К мясу подавайте овощной гарнир, лучше — из зеленых овощей.
- Избегайте жирных кусков и мяса на ребрышках (косточках).
- Делайте бутерброды с большим количеством овощей и меньшим — мяса и сыра.
- Мясо ни в коем случае не должно быть основной частью блюда, которое вы едите. Есть правило «трех четвертей»: 3/4 — растительная пища, мясо — 1/4, не больше.
- Покупайте мясо небольшими количествами.

- Начинайте день без мяса и колбас.
- Собирайте рецепты блюд, в которых мало мяса и много овощей и круп.
- Срезайте с мяса подгоревшую корочку.

Предпочтение белому мясу

Чаще ешьте белое мясо — курицу, кролика, индейку. В белом мясе при примерно одинаковом содержании белка значительно меньше жира, чем в красном. Эта разница достигает 10 раз! Кстати, куриное мясо бывает и белым (мясо грудки), и красным (голени, бедра). Так вот, в куриной грудке содержится всего 1,9% жира на 100 г, а в куриных окорочках — 11%.

Верните рыбу на заслуженное место

Чем можно заменить мясо — хотя бы частично? Конечно, рыбой! Как пишет знаток русской кухни В.Похлебкин, «рыба испокон веков составляла основу русского национального стола». Увы, но сегодня, по его мнению, «господству рыбы в русском национальном меню пришел конец». «Едва ли кто-то из молодых людей может сказать, что любит рыбные блюда или вспомнить, ел ли он рыбу две или три недели тому назад». Если слова кулинарного авторитета имеют к вам самое прямое отношение, настало время пересмотреть табель о рангах вашего меню и вернуть рыбу на заслуженное место!

О пользе рыбы мы много говорили в предыдущих главах, здесь же разрешите напомнить про другой плюс рыбных блюд: они быстро готовятся. За полчаса можно приготовить прекрасный ужин, причем даже лучше, чем в дорогом ресторане! Для этого рыбу совсем не требуется часами тушить или жарить в кляре, закрывая лицо от капель раскаленного масла. Я уже не говорю о знаменитой фаршированной щуке — «гефилте фиш», над которой пришлось бы колдовать целый день. Нет желания готовить из рыбы сложные блюда — и не надо! Именно простые

и легкие в приготовлении блюда с минимумом ингредиентов позволят в полной мере почувствовать натуральный вкус рыбы.

Стремление подчеркнуть естественный вкус продуктов сегодня очень приветствуется, и, кстати, это одна из главных тенденций развития мировой кулинарии. Самый подходящий вариант — рыба гриль. Можно полить морского окуня или треску соком лимона, а потом запечь в духовке. Попробуйте, разрезав небольшую рыбку по брюшку, начинить ее специями и овощами, а потом завернуть в фольгу. Если хотите, чтобы появилась золотистая корочка, откройте фольгу в конце приготовления на несколько минут. Прекрасно оттеняет вкус рыбы лимон. На гарнир к рыбе неплохо подходит рис и разнообразные овощи.

Frutti del mare

«Загадочными и непривычными предстали перед покупателями появившиеся в последние десятилетия различные морепродукты, или, как их называют, нерыбные продукты моря: лангусты, креветки, криль, мидии, устрицы, трепанги, кальмары, морские гребешки, крабы, омары, каракатицы, морские ежи». Это снова В.Похлебкин. Его правда: если некоторые из перечисленных «морских гадов» нам знакомы на вкус, то других мы не пробовали ни разу. Впрочем, гораздо поэтичнее звучит «фрутти дель маре», которое переводится как «плоды моря». Кстати, так еще называют сборный коктейль из морепродуктов: мидий, гребешков, креветок, осьминогов, кальмаров и каракатиц.

В наших магазинах такое ассорти можно встретить как в замороженном виде (подешевле), так и в банках (немного дороже). Как говорят продавцы, большой популярностью оно не пользуется: цена кусается, как готовить — неизвестно. Из всего многообразия «морских плодов», пожалуй, только кальмары, креветки и морская капуста хорошо нам знакомы еще

с советских времен. Морская капуста, кстати, заслуживает отдельной похвалы: и за уникальную комбинацию больше чем трех десятков минералов, и за маленькую калорийность, и за смешную цену тоже.

Как готовить морепродукты

Чтобы приготовить морепродукты так, что «пальчики оближешь», надо знать всего несколько нюансов. Во-первых, морепродукты нельзя долго варить: обычно их опускают в кипящую воду на 3–5 минут. Если вы не уследите за временем и переварите, например, кальмары, их мясо станет жестким, «резиновым». Креветки, мидии и гребешки в этом случае станут безвкусными.

Что делать с уже отваренными морепродуктами? Вариантов несколько. Можно сделать салат, можно — соединить их с макаронами и томатным соусом (и с рисом — тоже!). Есть и другие варианты, например слегка обжарить морепродукты на оливковом масле и даже запечь с сыром и помидорами. Дары моря «любят» лимон (он оттеняет их вкус), неплохо относятся к укропу, листьям салата, белому и черному перцу и гармонично выглядят в сочетании с помидорами, оливками и сыром. В любом случае: чем меньше вы будете производить всяческих «манипуляций» с морепродуктами, тем вероятнее вы сохраните лучшие их свойства.

Салат из кальмаров

Вот очень простой *рецепт салата из кальмаров*.

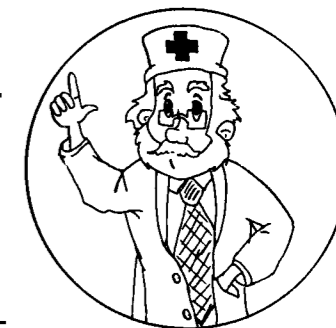
Очистить, нарезать кальмары соломкой, отваривать в течение 4–5 минут. Добавить чеснок, черный перец по вкусу и семена кунжута. Заправить оливковым маслом и чайной ложкой лимонного сока.

Креветки очень вкусны, если есть их с соусом из кетчупа, чеснока и лимонного сока.

Салат из авокадо и креветок

А вот классика — *салат из авокадо и креветок*. Если у вас есть очищенные креветки, готовится он за минуту. Достаточно очистить и нарезать кубиками 1 авокадо, соединить с 200–250 г креветок, а потом заправить оливковым маслом, лимонным соком, перцем и зеленью укропа.

Кстати, когда покупаете креветки, не берите пакеты с большим количеством снега или льда — это признак повторного размораживания.



Плов из морепродуктов

Очень быстро можно приготовить *плов из морепродуктов*. Для этого замороженный «морской коктейль» обжариваем на сковороде, засыпаем рисом и заливаем кипящей водой. Это все, осталось только добавить приправы по вкусу (например шафран), чеснок и свежую зелень — но это уже перед подачей на стол.

Морской коктейль с оливками

Популярный рецепт — *морской коктейль с оливками* — приготовить еще проще. Отваренные морепродукты соединяем с оливками и зеленым салатом, после чего заправляем... чем? Правильно, снова оливковым маслом, соком лимона, перцем и укропом.

В общем, если вы знаете главные принципы «готовки» морепродуктов, вариации могут быть бесконечны. Например, вкуснейшие спагетти с креветками в сливочном соусе как-то готовили в программе «Смак» Андрей Расторгуев с женой. Кстати, запивать дары моря следует белым охлажденным вином.

Не забудьте о бобовых

Продолжая увлекательный разговор о белках, вспомним про

сою. Сырую сою в продаже не найти, зато есть множество соевых продуктов: соевый творог (тофу), кефир, йогурт, соевое молоко, соевая мука. Идеально, если вы будете съедать 1–2 порции соевых продуктов в день. Если это невозможно, постарайтесь включать их в рацион хотя бы несколько раз в неделю.

Другие представители семейства бобовых — фасоль, горох, чечевица — в нашей стране гораздо популярнее сои. Впрочем, их любят во многих странах мира. Фасоль, например, занимает главное место в национальной кухне Индии, Китая и особенно — Латинской Америки. Если вы тоже любите фасоль, считайте, что вам повезло. Грузинское лобио или томатный суп с фасолью, на мой взгляд, идеальные варианты ужина. Может быть, вам ближе русские блюда — гороховый суп и гороховая каша?

В любом случае, какое бы блюдо из фасоли и ее «родственников» вы не приготовили, ощущение сытости на весь вечер гарантировано! Таким действием бобовые обязаны рекордному — для овощей — содержанию пищевой клетчатки. 200 г фасоли «подарят» половину суточной нормы пищевых волокон, и при этом вам не придется беспокоиться о количестве калорий. Белка в бобовых очень много — от 20 до 35%, а еще много калия, витаминов группы В и железа. Перед тем, как варить фасоль или горох, их предварительно нужно замочить: цельный горох — на 8–10 часов, фасоль — как минимум на 4, а лучше на 6–8 часов.

Лишние продукты

Алкоголь — очень умеренно

Потребление алкоголя обычно измеряют в условных единицах, при этом в качестве условной единицы принимается один

бокал вина, 250 мл пива, 20–25 мл водки или виски. Врачи считают безопасным употребление не более 2 условных единиц алкоголя в день для мужчин и 1 единицы для женщин. Помните, что алкогольные напитки достаточно калорийны: так, пол-литра пива содержат около 250 ккал. Полностью отказаться от приема алкоголя нужно беременным, при наличии сопутствующих заболеваний (панкреатит, гепатит, полинейропатия), а также при выраженном повышении уровня триглицеридов крови.

Убираем со стола солонку

Повышенное артериальное давление напрямую связано с избыточным потреблением соли. В некоторых исследованиях показано, что можно предотвратить один из четырех смертельных случаев от инсульта в возрасте после 55 лет путем ограничения ежедневного потребления соли. Верхняя граница потребления соли в соответствии с рекомендациями ВОЗ составляет 6 г/день, при артериальной гипертензии — 5 г.

Снизить содержания натрия в рационе поможет знание двух простых правил. Во-первых, свежие необработанные продукты содержат намного меньше соли, чем продукты, подвергшиеся обработке. Во-вторых, большинство продуктов растительного происхождения содержат меньше соли, чем продукты животного происхождения. Следовательно, проще всего снизить ежедневное потребление соли, употребляя меньше обработанной пищи и больше свежих растительных продуктов. Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день. Пищу следует готовить с минимальным количеством соли. Сушеные корни и пряности могут быть использованы как натуральные ароматизаторы, уменьшающие или вовсе устраняющие необходимость в использовании обычной соли при приготовлении блюд.



Вы можете использовать специальные образцы соли с пониженным содержанием натрия и обогащенные калием.

Солонку со стола лучше убрать.

Сокращаем калории шаг за шагом

Теперь, когда вы знакомы с принципами здорового питания и умеете правильно выбирать продукты, снизить вес будет гораздо легче. Ваша задача теперь — сделать так, чтобы с пищей поступало меньше энергии, чем вы будете расходовать. Но перед тем как приступить к созданию своей личной программы по снижению веса, надо создать правильный психологический настрой.

Шаг номер один — постарайтесь осознать, что изменения вам необходимы. Затем оцените свое питание на сегодняшний день и уровень физической активности. Какие продукты вы покупаете? Насколько вы физически активны? Основываясь на своих наблюдениях, определите, какие изменения нужно сделать. Не пытайтесь изменить все сразу, поставьте себе реальные цели. Например, «каждый день я буду съесть 2 фрукта в день — на завтрак и после обеда», «я буду 4 раза в неделю гулять вечером перед сном хотя бы 15 минут». Заметьте разницу между этими установками и такими, как «я буду есть больше фруктов» и «я буду стараться больше гулять».

Неправильные привычки, которые привели к появлению лишнего веса, сформировались за многие годы. Поэтому хочется предупредить: даже одно изменение в привычном образе жизни не так просто сделать, как это выглядит на бумаге. Вернуться к прежнему очень легко. Загруженность на работе, семейные проблемы... Если у вас не получилось закрепить результат, пытайтесь снова и снова. Можно поставить другие, более легкие задачи. Наконец, важно понимать, что контроль массы тела — не единственный фактор, определяющий ваше

здоровье. Наш организм нуждается в сбалансированном питании, чтобы обеспечить хорошее самочувствие и защиту от болезней.

Единственный гарантированный способ похудеть — уменьшить калорийность своего питания и увеличить двигательную активность. Пожалуйста, не подвергайте это правило сомнению: система питания и упражнения обязательно «сделают свое дело», просто нужно дать им время. Помните, скорость снижения веса — не самый главный показатель эффективности диетической программы. Похудеть на 5 кг за месяц, конечно, можно, но потерянный вес, скорее всего, вернется. Все методы, обеспечивающие быстрое снижение массы тела, на самом деле не способствуют длительному поддержанию достигнутых результатов. А вот если худеть постепенно, шансы сохранить стройность увеличиваются. Ориентируйтесь на реальную цель — снижение веса на 5–10% в течение 6 месяцев.

Как рассчитать свой суточный рацион

Начинать построение рациона питания следует с расчета суточной калорийности. Он выполняется индивидуально и включает несколько этапов.

1. Сначала определяется *величина основного обмена* с учетом возраста, пола, роста и массы тела.

Для женщин:

- 18–30 лет — $(0,0621 \times \text{масса в кг} + 2,0357) \times 240$
- 31–60 лет — $(0,0342 \times \text{масса в кг} + 3,5377) \times 240$
- Старше 60 лет — $(0,0377 \times \text{масса в кг} + 2,7545) \times 240$

Для мужчин:

- 18–30 лет — $(0,0630 \times \text{масса в кг} + 2,8957) \times 240$
- 31–60 лет — $(0,0484 \times \text{масса в кг} + 3,6534) \times 240$
- Старше 60 лет — $(0,0491 \times \text{масса в кг} + 2,4587) \times 240$

2. Полученный результат увеличивается на *величину суточного расхода энергии* в зависимости от уровня физичес-

кой нагрузки: при минимальной физической нагрузке полученный результат остается без изменения, при среднем уровне физической активности умножается на коэффициент 1,3; при высоком уровне — на 1,5.

3. Далее рассчитывается *суточная калорийность, необходимая для снижения веса на 10% в течение 6 месяцев*. Для этого надо уменьшить рассчитанную суточную калорийность на 300–500 ккал (ИМТ 27–35) или 600–1000 ккал (ИМТ более 35). Для женщин она должна в итоге составить не менее 1200 ккал/сут., для мужчин — 1500 ккал/сут.

Завтракаем, чтобы не поправляться

Постарайтесь, чтобы диета хорошо «вписалась» в ваш режим дня. Желателен пятиразовый режим питания, который состоит из 3 основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак и полдник). Минимальный промежуток между приемами пищи — 1,5–2 часа. Ужин желательно планировать до 19 часов. При правильном соблюдении режима питания около 2/3 калорийности суточного рациона будет обеспечиваться в первую половину дня.

Завтракаем, чтобы поумнеть

Те, кто завтракает регулярно, имеют на 35–50% меньше риск ожирения и инсулинорезистентности. Такие цифры прозвучали на 43-й конференции Американской кардиологической ассоциации. Чтобы сделать такой вывод, ученые наблюдали за 2681 человеком в течение 8 лет. Оказалось, что по составу предпочтительней завтрак, содержащий цельнозерновые продукты. А вот еще интересный пример, но уже для матерей. Дети, пропускающие завтрак, показали плохие результаты тестов на память, внимание, скорость работы и время реакции. Хотите, чтобы дети учились лучше? Следите за тем, чтобы завтрак у них был полноценным, как бы рано они ни выхо-

дили из дома (кстати, простое наблюдение: если не переждать на ночь, то аппетит утром будет неплохой!).

О пользе кислородных нагрузок

Главное — комплексный подход, а значит, сейчас просто необходимо сказать несколько слов о физической активности — важнейшем компоненте программы лечения ожирения. Помните, что постоянная физическая активность особенно необходима для поддержания веса? Физические упражнения не только «сжигают» калории, они также:

- ускоряют обмен веществ;
- увеличивают мышечную массу, а значит, помогают расходовать больше калорий в состоянии покоя;
- стабилизируют углеводный обмен;
- уменьшают аппетит;
- улучшают настроение.

Если вы не относитесь к спортивным людям, попросите врача подобрать оптимальную программу упражнений для вашего уровня подготовки. Чтобы обеспечить расход энергии, необходимы аэробные нагрузки. Дополнительный их плюс — то, что они укрепляют сердечную мышцу, увеличивая сердечный выброс и минутный объем крови. Начинать рекомендуется с таких видов физической нагрузки, как плавание, ходьба, бег, езда на велосипеде, занятия аэробикой, ходьба на лыжах. Это обеспечит дополнительный расход 200–300 ккал в день. При кратковременной физической нагрузке (менее 20 минут) для покрытия энергетических потребностей организм использует гликоген и лишь при продолжительной тренировке подключает другой источник энергии — подкожный жир. Поэтому желательно постепенно увеличить продолжительность нагрузки до 45–60 минут. В этом случае больше половины энергии ваш организм будет получать из жиров.

Лучше составить поэтапную, индивидуальную схему расширения двигательной активности. Конечно, вы можете выбрать любые виды физических нагрузок, но опыт показывает, что прогулки на свежем воздухе — наиболее приятный и привычный способ поддерживать себя в форме. Начинать надо с отказа от наземного транспорта и частично — лифта. Число «пеших» остановок и «безлифтных» этажей необходимо увеличивать еженедельно. Через 2–3 недели можно добавить 1–2-часовые вечерние прогулки перед сном. Большое значение имеет регулярность физических нагрузок (не менее 3 раз в неделю).

Чтобы ваша программа физических нагрузок была максимально эффективна, обратите внимание на следующий важный момент. Дело в том, что в процессе снижения веса не только теряется жировая ткань, но и уменьшается масса мышц. Разумеется, это нежелательно, ведь мышечная ткань — самая метаболически активная ткань нашего организма, в которой «сгорает» большая часть жиров. Чтобы свести потерю мышц к минимуму, достаточно дополнить аэробные нагрузки силовыми упражнениями (гантели, силовые тренажеры). Если у вас повышенное артериальное давление или проблемы со зрением, следует избегать подъема тяжестей и любых упражнений, требующих сильного натуживания.

И еще один, последний совет — для тех, кто живет напряженной жизнью. Пусть у вас войдут в привычку упражнения на растяжку, занятия йогой, тай-чи или пилатесом, которые сохраняют молодость ваших суставов, возвращают душевное равновесие и улучшают гормональный баланс.

Выбираем продукты в магазине

Поделимся с читателем несколькими ценными советами, которые научат вас выбирать здоровую пищу.

Как выбрать рыбу

Классические признаки свежей рыбы — прозрачные (а не мутные) глаза, ярко-красные жабры, плотно прилегающая и неповрежденная чешуя и отсутствие неприятного запаха. Свежая рыба доброкачественна, если имеет алые, без постороннего запаха жабры, светлые выпуклые глаза с прозрачной роговой оболочкой, гладкую, блестящую, без липкой слизи и с усилием отделяющуюся чешую, плотное, крепко связанное с костями мясо, «пружинящее» при надавливании, и нормальное, невздутое брюшко. Первым признаком несвежей рыбы является отделение мяса от костей, в первую очередь это хорошо видно в брюшной полости. У замороженной доброкачественной рыбы жабры немного бледнеют.

Но часто ли нам приходится покупать свежую морскую рыбу? К сожалению, свежая морская рыба (охлажденная) почти недоступна: она или отсутствует в продаже, или чрезвычайно дорога. Приходится ограничиваться мороженой рыбой. Чтобы определить ее свежесть, нужно нагреть в кипятке нож, воткнуть его в тушку, вынуть и понюхать. Неприятный запах говорит о том, что рыба несвежая.

Как выбрать мясо

Самое главное — не стоит покупать мясо, на котором нет клейма ветеринарно-санитарного контроля. Доброкачественное охлажденное мясо имеет бледно-розовый или бледно-красный цвет, при ощупывании не прилипает к пальцам и рука остается сухой. Консистенция мяса плотная, ямки от надавливания пальцем быстро восполняются. Цвет мяса на разрезе красный (говядина), коричнево-красный (баранина), розовато-красный (свинина). «Подозрительное» мясо имеет заветрившуюся корочку, поверхность его влажная, на разрезах мясо более темное. Ямка от нажимания пальцем долго не восполняется.

Если вы купили свежее мясо, его нужно заморозить как можно быстрее. При медленном замораживании мясной сок и

вода образуют крупные кристаллы льда, которые могут повредить структуру мяса.

Мороженое мясо имеет красный цвет с сероватым оттенком, который ему придают кристаллы льда. В месте прикладывания пальца образуется ярко-красное пятно. Не стоит покупать повторно замороженное мясо. Его качество оставляет желать лучшего. Если мясо было заморожено несколько раз, это легко определить. В таком случае при согревании пальцем цвет мяса не изменится.

Как выбрать яйца

Яйца можно посмотреть на свет: внутри испорченных яиц видны темные пятна. Дома можно проверить свежесть яиц еще одним способом. Разведите 1 столовую ложку соли в 0,5 литра воды и опустите туда яйцо. Свежее яйцо опустится на дно. Если же яйцо всплыло, то оно не годится в пищу.

Как выбрать молоко

Лучше покупать цельное молоко, а не восстановленное (его получают из сухого молока) или нормализованное (в которое добавляют жир). Срок годности молока — 5 дней. Молоко в стеклянных бутылках, как правило, лучшего качества, чем молоко в полиэтиленовых пакетах.

Как выбрать масло

Настоящее сливочное масло имеет вкус и запах пастеризованных сливок без посторонних привкусов и запахов. Сегодня надпись на этикетке «сливочное масло» не всегда гарантирует нам, что этот продукт — действительно натуральное сливочное масло. Производители безбожно добавляют в масло немолочные жиры, ароматизаторы, красители и другие добавки.

Что значит «немолочный жир»? Это хорошо знакомые нам растительные трансжиры. Если продукт изготовлен только из натуральных сливок и его жирность не менее 82,5%, это настоящее сливочное масло.

Посмотрите на срок хранения. Если увидите, что он составляет несколько месяцев — значит, в масле есть добавки. Ищите на упаковке ГОСТ 37-91. Правда, бывали случаи, когда даже под такой этикеткой скрывается нечто к сливочному маслу отношения не имеющее. Но это уже предмет работы ОБЭПа... Хранить масло нужно в холодильнике, отдельно от продуктов с ярко выраженным запахом, срок хранения смотрите на упаковке.

Как выбрать творог

Свежий творог отличается характерный белый цвет и приятный запах. Такой творог не слишком сухой, не комковатый, но и не слишком влажный, не перенасыщен сывороткой. На вкус хороший творог не должен иметь ни горчинки, ни кислинки, ни сладости. Цвет творога — ни в коем случае не желтый. Широко распространенное мнение о том, что рыночное лучше магазинного, по отношению к творогу не всегда верно. По крайней мере, молоко, из которого приготовлен заводской творог, проходит тщательный контроль, а значит, соответствует определенным микробиологическим требованиям. Если же мы покупаем творог на рынке, то не имеем никакой информации о молоке: где паслась эта корова, какую траву она ела — у дороги, около фабрики... А ведь в твороге содержание различных веществ «аккумулируется» по сравнению с исходным продуктом в 3 раза! Вторая причина, по которой магазинный творог лучше, — возможность купить обезжиренный, диетический «вариант». В 100 г такого творога содержится всего 86 ккал.

Если вы все-таки покупаете творог на рынке, хорошенько пробуйте его, причем не только сверху, но и из середины. Выбирайте продавцов, у которых много творога и нет в ассортименте сметаны.

И в заключение — несколько правил хранения творога. Обычный творог можно хранить в холодильнике при температуре до +8°C не более 72 часов. Лучше поместить творог в

стеклянную банку. Детские творожки хранятся только в холодильнике, в закрытом виде. Открытый творожок необходимо сразу же съесть, не стоит оставлять его «на завтра».

Как хранить сыр

Если сыр завернуть в бумагу, он высыхает, поэтому лучше обернуть его полиэтиленовой пленкой. Каждый сорт сыра нужно хранить отдельно. Идеальная температура хранения сыра — 5–8°C. Твердый сыр можно хранить до 10 дней.

Как хранить оливковое масло

Если масло, которое вы купили, хорошего качества, его можно использовать в течение одного-полутора лет. Хранить его нужно в прохладном темном месте (но не в холодильнике), в плотно закупоренной бутылке из темного стекла. Дело в том, что хорошее оливковое масло при хранении в холодильнике сильно мутнеет и загустевает. Белый осадок исчезает при комнатной температуре, и масло возвращается в исходное состояние. На свету и в тепле масло быстро прогоркает.

Еда, которая убивает

Вы имеете избыточный вес — значит, принадлежите к большинству. К сожалению, в отношении России это именно так. Что касается остальных стран, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, 1,2 миллиарда людей имеют избыточный вес или ожирение и их число растет угрожающе быстрыми темпами. В среднем на планете за последние 10 лет распространенность ожирения увеличилась на 75%!

Основной удар приняли на себя экономически развитые страны, в которых ожирение встречается у каждого второго взрослого человека. В США лишний вес зафиксирован у большей части взрослого населения, а ожирение — у каждого третьего его представителя. В Великобритании три четверти взрослого населения имеют избыточный вес или ожирение.

Темпы распространения ожирения в России сравнимы с европейскими и американскими. Около 55% населения нашей страны страдает избыточным весом и ожирением, это статистический факт. Средний вес жителя России за последние несколько лет увеличился на 2 кг. Эпидемия ожирения, разумеется, не обходит стороной и детей: 5,5% детей, проживающих в сельской местности, имеют ожирение. Среди городских детей этот процент еще больше — 8,5%. Родители по старинке убеждены: здоровый малыш — это обязательно толстенький малыш. «Вырастет — похудеет!», — считают заботливые бабушки. На самом деле, у ребенка нет выбора: приобретая лишние килограммы в детском возрасте, большинство таких детей сохраняют избыточный вес во взрослый период жизни.

Семь врагов хорошей фигуры

В каждом индивидуальном случае причины ожирения будут отличаться. Кто-то набрал вес во время беременности, кто-

то — после болезни, а кто-то — когда перешел на руководящую работу. Но какими бы ни были причины, механизм развития ожирения в любом случае единый: нарушение баланса между потреблением энергии и ее расходом. Иначе говоря, здоровый человек, который не теряет и не набирает вес, расходует то же самое количество энергии, которое он получает с пищей. Когда с пищей поступает больше энергии, чем организм может использовать, ее избыток будет откладываться в виде жира. Для детального рассмотрения всех возможных причин ожирения потребовалась бы отдельная книга, поэтому ограничимся только некоторыми из них — самыми значимыми.

Возраст

Распространенность ожирения, несомненно, увеличивается с возрастом. Здесь действует общее правило: чем вы старше, тем ниже уровень так называемого основного обмена, то есть расхода энергии на обеспечение нужд организма в состоянии покоя. К сожалению, лишь немногие осознают, что после 35 лет для сохранения своего нормального веса следует питаться умереннее, чем в молодости.

Пол

Хорошо известно, что ожирение в целом больше распространено среди женщин. Существуют две основные причины этого явления. Во-первых, у мужчин из-за большего объема мышечной ткани основной обмен интенсивнее, следовательно, им нужно больше калорий, чтобы поддерживать массу тела. Во-вторых, развитию ожирения у женщин часто способствуют периоды гормональных изменений в женском организме, связанные с беременностью и климаксом. Отсюда и три главных периода риска — начало менструаций, беременность и наступление менопаузы.

Эндокринные расстройства

Иногда ожирение является результатом эндокринного расстройства. Нарушение работы надпочечников, половых

желез, гипофиза и щитовидной железы закономерно приводит к увеличению массы тела. Если вы набрали вес быстро (в течение нескольких месяцев) и одновременно появились какие-либо другиестораживающие симптомы, обязательно обратитесь к врачу. Проведя дополнительное обследование, специалист либо подтвердит, либо исключит эндокринную природу заболевания и при необходимости назначит соответствующее лечение.

Наследственная предрасположенность

Сегодня мы знаем, что при одинаковых условиях жизни некоторые люди больше склонны набирать вес, чем другие. Дети полных родителей будут иметь избыточный вес с вероятностью 70–80%. Хотя генетические факторы могут определять аппетит и особенности метаболизма, ученые убеждены: наследственная предрасположенность к ожирению не означает, что вес снизить невозможно. Это просто значит, что сделать это будет трудней, чем остальным людям.

Для тех, кто предрасположен к ожирению генетически, гораздо легче не допустить ожирения, чем потом с ним бороться. Склонность к нарушению обменных процессов может никогда не перейти в болезнь, если не «сделают свое дело» неблагоприятные факторы образа жизни. Классическое доказательство правильности этого утверждения — результаты наблюдений за здоровьем мигрантов. Хорошо известно: если народы, ведущие традиционный образ жизни, переходят на западный рацион питания, среди них резко возрастает число полных людей, а вместе с этим — и риск таких болезней цивилизации, как ишемическая болезнь сердца, ожирение, сахарный диабет и рак. Так, в Японии население традиционно питалось рисом, овощами и рыбой. Как только японцы стали употреблять больше мяса, молока, яиц, макарон и сладостей, среди них почти удвоилось число больных с сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. А ведь

гены остались прежними, изменились только образ жизни и питание!

Поэтому уделим особое внимание тем факторам, воздействовать на которые вполне реально. Врачи называют их модифицируемыми. Всемирная организация здравоохранения считает основными причинами эпидемии ожирения именно такие, модифицируемые, факторы: недостаток физической активности в сочетании с чрезмерным потреблением высококалорийной пищи.

Недостаток физической активности

Давайте начнем разговор о модифицируемых факторах с физической активности. Именно ее недостаток, как утверждают ученые, — главная причина охватившей мир эпидемии тучности. Сегодня у нас есть компьютеры, факсы, сотовые телефоны, телевизоры, автомобили, разнообразная бытовая техника... Человечество добилось определенного технического совершенства, но движение перестало быть частью повседневной жизни. Средние энергозатраты у мужчин снизились с 3600 ккал/день в 1950 году до 2400 ккал/день в 2004 году. Пятьдесят лет назад считали: развитие техники подарит людям свободное время. Сегодня ясно: эти надежды не оправдались, и сегодня для многих из нас время в большом дефиците. Подумайте, даже дети так заняты, что не находят времени для прогулок! Но если свободное время все же появляется, оно используется не самым лучшим образом: например, на просмотр телепередач. Вот всего лишь один, но очень показательный пример. Исследование, в котором приняли участие более чем 50000 женщин в США, показало, что чем больше времени они тратили на телепередачи, тем в большей степени увеличивалась их масса тела.

Три часа просмотра телевизора в сутки вдвое повышают риск возникновения ожирения и на 50% — сахарного диабета!



Прибавьте к этому, что мы часто едим перед телевизором, и не будет ничего удивительного в том, что сегодня ожирение встречается гораздо чаще, чем на заре телевизионной эры. В группе риска — «сидячие» профессии (водители, офисные служащие), работники ночных смен и те, кто недавно бросил курить.

Нерациональное питание

Ожирение связано с характером питания так тесно, что сам собой напрашивается вывод: мы едим совсем не те продукты, которые могли бы помочь сохранить здоровье и стройность. Осознаем мы это или нет, но в течение последних 50 лет питание очень изменилось. Развитие пищевой индустрии, активно пропагандирующей свои продукты, привело к засилью не самой здоровой пищи. Можете подсчитать, и убедитесь сами — около 90% рекламы пищевых продуктов сегодня — это реклама калорийной, сладкой или слишком соленой пищи. Шоколад, чипсы и газированные напитки лидируют в этом списке. Реклама слишком часто направлена на наших детей, формируя их вкусы и прививая особую любовь к опасным продуктам. Беспроигрышный маркетинговый ход — еженедельное появление новых сортов мороженого, пива, шоколада и других продуктов — достигает своей цели, заставляя нас покупать как можно больше.

Разнообразие продуктов сегодня почти безгранично, но давайте посмотрим правде в глаза: типичная еда нашего времени — это стандартный набор колбасных изделий, полуфабрикатов, сладостей и консервированных продуктов. Они составляют до 70–80% всей нашей пищи. Пожалуй, голод сегодня угрожает только единицам, но до сих пор во многих семьях обильная еда считается главным признаком благополучия. Богатый стол остается неизменным атрибутом успешной, «настоящей» жизни. Дети, воспринимая от родителей эту философию, быстро приобретают привычку много есть

(возможно, это даже одна из причин «семейного» ожирения). Но много — не значит хорошо. Исследования состояния питания, проводимые в России, постоянно выявляют серьезный дефицит в питании наших граждан незаменимых жиров, пищевых волокон, большинства витаминов и минеральных веществ.

Психологические факторы

Современная жизнь как никогда предрасполагает к стрессовым ситуациям, ежедневно испытывая нас на прочность. Гораздо чаще, чем можно предположить, переедание бывает реакцией на перенесенный стресс или проявлением депрессивного состояния. «Если у меня проблемы, я только и делаю, что ем», — очень многие из нас могут подписаться под этими словами! Правда, иногда ситуация бывает прямо противоположной: деликатесами мы вознаграждаем себя за какие-нибудь достижения. Стоит только начать анализировать, что вы едите и при каких обстоятельствах, и вы узнаете много неожиданного о тех факторах, которые побуждают к перееданию.

Если психологические причины привели к ожирению, нужно постараться определить их и попытаться исправить. Вряд ли удастся исключить стрессовые ситуации из жизни, но каждый в состоянии научиться правильно на них реагировать, не допуская психического и эмоционального перенапряжения.

Индекс массы тела. Талия как критерий здоровья и долголетия

Говорят, что лишь одна из сорока тысяч женщин в состоянии соответствовать параметрам супермодели. Насколько точна эта цифра — сказать сложно, однако то, что современный эстетический идеал женской красоты совершенно не учитывает реальные особенности нашего телосложения, — чистая правда. Поэтому критериями идеального веса вряд ли могут быть собственные представления, мода, пожелания любимого

человека или размер купленного костюма. Так, может быть, проблема лишних килограммов надуманна?

Здесь потребуются объективные критерии. Как узнать, является ли ваш вес нормальным, избыточным или вы уже перешагнули ту грань, после которой ваш вес можно назвать ожирением? Для этого нужно вычислить индекс массы тела (ИМТ).

Итак, ИМТ определяется путем деления массы тела (в килограммах) на величину роста (в метрах), возведенную в квадрат. Например, если ваш вес 80 кг, а рост 1 м 64 см, ИМТ вы можете рассчитать по следующей формуле:

$$80 : (1,64 \times 1,64) = 30$$

При ожирении (ИМТ больше или равно 30) или избыточной массе тела (ИМТ 25–29,9) вам необходимо снижать вес. Каждый лишний 1,0 кг/м² увеличивает риск для здоровья на 15%.

Согласно рекомендациям международной группы по ожирению ВОЗ, показатель ИМТ не является достоверным для детей с незаконченным периодом роста, людей старше 65 лет, спортсменов, а также для лиц с очень развитой мускулатурой и беременных женщин.

Таблица 3. Значения индекса массы тела

Недостаток массы тела	Ниже 18,5
Нормальные значения	18,5–24,9
Избыточная масса тела	25,0–29,9
Ожирение	30,0 и выше

Следите за талией

ИМТ хорошо отражает общую массу жира в организме, но ничего не говорит о типе распределения жира. Если жир

откладывается преимущественно в области живота, по сравнению с бедрами и ягодицами (по типу «яблока»), то риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета многократно увеличивается. Такой тип распределения жира называют абдоминальным. Тип распределения жира можно оценить, измерив талию на уровне пупка в расслабленном состоянии. Измерили? Теперь оценим результаты. Менее 80 см у женщин и 94 у мужчин — хорошие показатели. 80–88 см у женщин и 94–102 см у мужчин — риск повышен. Если же величина окружности талии превышает 88 см у женщин и 102 см у мужчин, — пора всерьез задуматься о своем здоровье.

Окружность талии, по мнению ученых, самый точный показатель сопутствующего ожирению риска.



Два человека с одинаковой окружностью талии имеют примерно одинаковый риск для здоровья. Это верно даже в том случае, если у этих людей разный вес!

Результаты исследований показали: риск заполучить полный «букет» связанных с ожирением болезней (сахарный диабет, ИБС, гипертония) увеличивается на 6% с каждым дополнительным сантиметром на вашей талии!

Худощавые долгожители

В обществе еще сильны представления о том, что ожирение — это личная проблема человека, не больше чем следствие переедания. Иногда избыточный вес воспринимается как косметический дефект, а плохое здоровье связывается совсем с другими причинами. Ошибочность такой точки зрения очевидна. Влияние ожирения на заболеваемость и смертность было известно еще со времен Гиппократов, которому принадлежат слова: «Внезапная смерть более характерна для толстых, чем для худых». Сегодня ожирение рассматривается как серьезное заболевание, которое требует длительного лечения.

Но настоящая проблема возникает тогда, когда развиваются осложнения. По данным ВОЗ, ожирение повышает вероятность многих хронических заболеваний, сокращающих жизнь человека. Вот некоторые из них:

- сахарный диабет 2 типа;
- артериальная гипертония;
- атеросклероз;
- ишемическая болезнь сердца;
- некоторые виды злокачественных новообразований.

Посмотрите на стариков вокруг нас. Среди них практически нет полных людей. До преклонных лет доживают только худощавые! Смирившись с ожирением, вы сознательно сокращаете себе жизнь на десятки лет.

Разговор об осложнениях, вызванных ожирением, будет неполным, если мы не затронем тему метаболического синдрома, открытие которого можно по праву считать одним из главных достояний медицинской науки XX века.

Метаболический синдром

Считается, что у человека метаболический синдром, если у него имеется одновременно несколько заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ: ожирение, повышенное артериальное давление, высокий холестерин крови, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца. Этот синдром есть как минимум у одного из пяти людей с избыточным весом. По-другому его называют синдромом инсулинорезистентности или синдромом X.

Считается, что в основе метаболического синдрома лежит инсулинорезистентность, или, говоря иначе, устойчивость тканей нашего организма к действию инсулина. Инсулин вырабатывается для того, чтобы транспортировать глюкозу в клетки различных органов (мышцы, печень, мозг), где она может быть использована для образования энергии. Другими

словами, инсулин действует подобно «ключу» к клеткам организма, обеспечивая поступление к ним глюкозы. При ожирении усвоение клетками глюкозы затрудняется и возникает состояние, когда клетки не «реагируют» на инсулин (это и называют инсулинорезистентностью). Стараясь преодолеть это состояние, организм отвечает выработкой все большего и большего количества инсулина, а это неблагоприятно действует на обмен веществ.

В дальнейшем, если не обращать внимание на «сигналы», которые подает организм, — абдоминальное ожирение, повышение уровня холестерина и триглицеридов, периодическое повышение артериального давления — состояние здоровья ухудшается. В возрасте 40–50 лет к ожирению может присоединиться гипертоническая болезнь, позднее — ишемическая болезнь сердца, а иногда и сахарный диабет 2 типа. Рано или поздно наступает такой момент, когда организм не может выработать необходимое количество инсулина для того, чтобы преодолеть инсулинорезистентность, в крови остается «лишняя» глюкоза, повышается сахар крови и возникает сахарный диабет.

К счастью, предотвратить эти серьезные заболевания реально. Важность метаболического синдрома для врачей заключается именно в том, что задолго до появления первых симптомов гипертонии, сахарного диабета и болезней сердца можно выделить среди больных с избыточным весом группу «высокого риска» и на этом, раннем этапе начать проводить комплексное лечение. Исследования показали: если правильно использовать имеющиеся на сегодняшний день терапевтические возможности, то разорвать «порочный круг» вполне возможно.

Становится понятным, почему при ожирении так важно не заниматься самолечением. Необходимо обследование, направленное на выявление сопутствующих заболеваний и име-

ющихся факторов риска. Врач выяснит анамнез (длительность ожирения, динамика массы тела) и наследственную предрасположенность к развитию ожирения. Обязательными при ожирении являются мониторинг АД, электрокардиография, анализ липидного профиля плазмы (триглицериды и фракции холестерина) и определение глюкозы крови натощак. По показаниям проводятся тест толерантности к углеводам, определение уровня гормонов щитовидной железы и инсулина, рентгенография черепа и ультразвуковое исследование внутренних органов.

Диеты убивают

Полсотни лет назад ученые Stunkard и McLaren-Hume охарактеризовали эффективность лечения ожирения такими словами: «Большинство совсем не пытается худеть. Из тех, кто пытается, многие не могут похудеть. А из тех, кому похудеть удастся, большинство набирают вес снова». Что изменилось за 50 лет? Пожалуй, сегодня изменилась бы первая часть высказывания — похудеть старается каждый. Что касается результатов... Парадоксально, но вместе с ростом наших знаний о влиянии генетических, психологических, физиологических факторов на массу тела, трудности в лечении ожирения только увеличиваются! Диеты разочаровывают своими результатами, помогая сбросить только 3–6% от первоначального веса. Но еще больше огорчает статистика рецидивов: 95% людей набирают вес снова в течение ближайших месяцев.

Если ожирение не всегда считают болезнью, значит, вопрос о его квалифицированном лечении иногда просто не стоит. Ни при какой другой болезни самолечение не практикуется с таким размахом. Новые диеты появляются сегодня чуть ли не каждый день. Их соблюдает большая часть населения, в осо-

бенности женщины. Так, в США 23–29% мужчин и 40–50% женщин пытаются снизить массу тела. Многие люди, обладающие достаточными материальными возможностями, тратят большие суммы на различные программы по снижению веса, продукты, биодобавки. При этом никто и никогда не исследовал их эффективность и влияние на здоровье. Неудовлетворительные результаты традиционного лечения являются причиной широкого распространения нетрадиционных методов (кодирование, гипноз), обещающих снижение веса без диет и прочих неудобств.

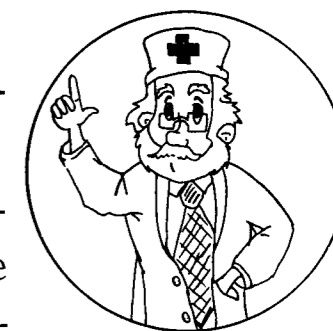
Практически каждый из нас в разные периоды своей жизни пытался похудеть. Каждый из нас имеет свое, особенное мнение о том, какая диета лучше. Так чего же мы ожидаем от идеальной диеты? Ответ предсказуем. Мы привержены к диетам, которые обещают «магическое» — быстрое и комфортное — снижение веса. По статистике, люди, желающие похудеть, хотя в среднем сбросить за год 32% веса! Сравните с 5–10%, которые советуют врачи. Понятно, что ни один здравомыслящий врач такого «блестящего» результата не пообещает... Однако его пообещают модные диеты! Что будет потом? Несколько недель очень строгих ограничений, конечно, не смогут исправить того, к чему привели годы избыточного питания! Лишние килограммы обязательно вернуться, а надежда на волшебные диеты все равно останется...

Хотя диеты должны быть полезным вмешательством в организм, часто приходится задаваться вопросом связанного с ними риска. Это в первую очередь касается тех, кто пытается похудеть «любой ценой», не имея перед собой цели улучшить состояние здоровья. Стремление приблизиться к идеалу — настолько сильный стимул, что позволяет мобилизовать силу воли. Правда, только на короткое время. Вот и получается, что пищевые ограничения в таких случаях носят поистине экстремальный характер. Удручающе низкое качество пита-

ния, его однообразие и скудность — хотя и постоянные, но еще не самые неблагоприятные проявления такого отношения к себе. Резкий переход к такой диете — и расстройство желудка, «сбои» в работе печени и поджелудочной железы практически гарантированы. Скорее всего, после окончания диеты придется «помогать» им, принимая пищеварительные ферменты и желчегонные средства. Хорошо еще, если удастся обойтись терапией. А если придется обращаться к хирургам?

Как мы зарабатываем камни в желчном пузыре

Обрадуют ли вас камни в желчном пузыре? Так вот, каждый, кто теряет 1,5 кг в неделю и больше, рискует их получить!



Страдает и функция кишечника. Во время полуголодных диет он практически «отключен». Не получая привычного питания, повреждаются кишечные эпителиальные клетки и нарушается местный иммунитет, потом начинаются проблемы со всасыванием пищевых веществ... Вредная микрофлора незамедлительно «окупирует» кишечник и в критических случаях даже может проникнуть в кровоток, а это может привести к сепсису и инфекциям.

История медицины знает много примеров, когда следование некоторым диетам представляло реальную опасность для здоровья. Среди самых опасных способов похудеть — применение гормонов щитовидной железы, мочегонных и слабительных препаратов. Даже если сердце никогда не было вашим слабым местом, на потерю электролитов — калия, кальция и магния — оно отреагирует незамедлительно. Учащенное сердцебиение при малейшей нагрузке еще не опасно, а вот нарушения сердечного ритма могут быть фатальными...

Как мы теряем способность иметь детей



Гинекологи знают не понаслышке о таких последствиях чрезмерно строгих диет, как нарушения менструального цикла и бесплодие.

Впрочем, отсутствие менструаций в течение нескольких месяцев (аменорея) типично вовсе не для толстушек, а для вполне стройных девушек, желающих за рекордные сроки избавиться от воображаемых лишних пяти килограммов. По утрам такая девушка бежит пятикилометровый кросс, вечера проводит в спортзале и почти ничего не ест... круглосуточно.



Ответ организма на диетические издевательства повторяет так называемую «триаду профессиональных спортсменов»: нарушения питания, расстройства менструальной функции и остеопороз.

Все объясняется просто: функцию продолжения рода организм не считает жизненно необходимой, и «поддерживает» ее в последнюю очередь. Продолжительные тренировки и полугодная диета ослабляют «контроль» за менструальной функцией, месячные поначалу становятся нерегулярными, а потом могут и вовсе прекратиться. Посоветовать этим девушкам можно только одно: помнить о своем биологическом предназначении — стать матерью...

А еще не стоит резко худеть перед климаксом. Вместе с излишками жировой ткани организм растрастит запасы хранящихся в ней гормонов, и тогда вряд ли удастся избежать неприятных симптомов — приливов, слабости, раздражительности и неустойчивого настроения.

С чем еще можно столкнуться при попытке быстро снизить вес? Сухость во рту, запоры, головные боли, нарушение работы щитовидной железы, головокружения и обмороки, усталость, выпадение волос, подагра и даже ... острые психозы.

Еще выше риск для здоровья и жизни, если для похудения вы отважились на самые радикальные — хирургические методы. Кровотечение, инфекция, непроходимость кишечника. Хирурги всегда предупреждают о риске, связанном с операцией. По американской статистике, где такие операции проводятся гораздо чаще, чем у нас, примерно у 10% прооперированных развиваются серьезные послеоперационные осложнения.

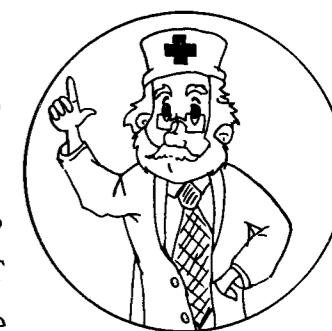
Культ стройности, или причем тут здоровье?

Так что же заставляет нас идти на такой серьезный риск? Существующий в нашем обществе «культ стройности», который чрезвычайно силен. Знаете ли вы, что стереотип «толстый — это плохо» существует уже у трехлетних детей, проходит через подростковый возраст и достигает максимума в юности. Причем не секрет: женщины подвергаются несравнимо большему давлению со стороны общества, чем мужчины. И вот закономерный результат — в развитых странах более половины женщин недовольны своим телом.

Иногда на собственное «несовершенство» даже взваливается бремя ответственности за успех в карьере и счастье в личной жизни. Только этим можно объяснить, что значительная часть женщин пытается похудеть, не имея избыточного веса!

По статистике, 34% использующих ту или иную диету для похудения составляют женщины с нормальным весом!

Они так же часто, как и женщины с ожирением, самостоятельно практикуют голодание, принимают лекарства для снижения веса, слабительные и даже гормональные препараты! Причина кажется им веской — они недовольны своей внешностью. Понимают ли они, что использование жестко ограничительных диет в этом случае может привести к эффекту, обратному ожидаемому, вызвать нару-



шения пищевого поведения, перестройку обмена веществ и неуправляемый рост веса в дальнейшем?

Но выход есть! Чтобы снизить вес, надо расходовать больше калорий, чем поступает с пищей. Это аксиома, и оспорить ее пока не смог никто: ключевыми компонентами полноценной стратегии снижения массы тела являются высокий уровень физической активности и оптимальное питание. Вот шаги, которые нужно предпринять в этом направлении.

Начинать, как всегда, нужно с профилактики. Какие изменения в своем образе жизни нужно предпринять, чтобы никогда не набрать лишнего веса? Возможно, вы будете удивлены, но это — минимальные изменения.

Нужно так изменить свое питание, чтобы получать хотя бы на 100 ккал меньше, а физическую активность так, чтобы расходовать хотя бы на 100 ккал больше.

Составьте свой собственный план по улучшению здоровья, выбирайте полезные продукты, занимайтесь физкультурой хотя бы 30 минут в день.

Это совсем немного по сравнению с огромным количеством дел, которые ежедневно ложатся на ваши плечи. Нужно приложить гораздо меньше усилий для того, чтобы не набрать лишний вес, чем потом от него избавляться. Конечно, говоря образно, некоторые из нас способны набрать вес «даже голодая», но все же для большинства таких небольших изменений будет достаточно.

Как быть, если заниматься профилактикой уже поздно?

Пожалуй, первое, что мы должны сделать в этом случае, так это избавиться от представления, что лечение ожирения — синоним достижения стройности.

Фактически большинство людей нацелено именно на снижение веса, и с этим трудно спорить: ничто так не улучшает настроение и не мотивирует продолжать диету, как похудение. Тем не менее, важно, что-



бы параллельно с улучшением внешности вы почувствовали положительные изменения в своем организме. Поставив реальную цель «сбросить» несколько килограммов, вы должны одновременно направить усилия на то, чтобы сделать свой образ жизни более здоровым, а это обязательно приведет к постепенному снижению массы тела и уменьшению риска заболеваний.

Цель — не просто снизить массу тела, но и удержать достигнутые изменения. Трудность заключается вовсе не в незнании того, что нужно делать, а в исполнении. Нам так часто приходится быть сильными, что именно в еде мы позволяем себе маленькие слабости. Ожирение невозможно излечить быстро: упорная борьба с вредными привычками — трудный и длительный процесс, и нужно подготовиться к тому, что он будет продолжаться несколько лет. Однако результат того стоит — появятся навыки рационального питания, которые в дальнейшем будут «работать на вас» и помогут удержать полученный результат.

Для поддержания веса необходимо предпринять более серьезные изменения образа жизни, чем для его простого снижения.

Диета, несомненно, главный компонент борьбы с ожирением. Но если изменения в питании влияют на массу тела главным образом краткосрочно, то физические нагрузки не только увеличивают эффективность любой диеты, но и оказываются одним из наиболее важных прогностических факторов сохранения достигнутых результатов. Так, в одном из исследований американские ученые попытались выделить отличительные характеристики людей, способных снизить массу тела на 30 кг и поддерживать ее более 6 лет. Оказалось, что все они уделяли одинаково большое внимание и диете, и физической активности. Кроме того, их рацион отличался низким содержанием жиров и обязательно



включал завтрак. Участники отличались жестким самоконтролем в отношении выбора пищи. И, наконец, уровень их физической активности был очень высоким (в частности, непременной частью распорядка дня являлась физическая нагрузка средней интенсивности в течение 60 минут).

Идеальный подход к питанию

Сопrotивляться переменам — свойство человеческой природы. Даже когда организм подает нам красноречивые сигналы «не все благополучно», мы обычно игнорируем их так долго, как можем. Нежеланию стать более активными находится масса оправданий. Вот некоторые из них, и это далеко неполный список:

- плохое самочувствие;
- отсутствие времени;
- отсутствие поддержки семьи и друзей;
- плохая погода;
- депрессия, плохое настроение.

Для многих людей среднего возраста вообще характерно негативное, скептическое отношение к различным видам физкультуры. «Мне некогда думать о себе» — вот любимая установка русских женщин. Но здоровая мама и жена — главное условие счастливой семьи, и каждая из нас может найти для себя подходящие способы привести себя в тонус. Ежедневная получасовая прогулка плюс утренняя зарядка — вполне достаточный минимум на первое время.

Однако снижение массы тела и даже ее поддержание в течение длительного времени — еще не все. Как это ни парадоксально, но степень снижения веса — не главный критерий эффективности лечения ожирения.

В «фокусе» любого вмешательства, направленного на снижение веса, должно находиться улучшение состояния здоровья.



Именно на это должно быть направлено «идеальное» питание для лечения ожирения. Правильнее даже назвать его системой питания. Идеальная система питания:

- оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья в целом;
- постепенно снижает вес и поддерживает его на желаемом уровне в течение длительного времени;
- способствует формированию навыков здорового питания;
- является органичной, неотъемлемой частью жизни;
- отличается гибкостью и простотой в применении;
- соответствует возрасту, учитывает пищевые предпочтения и материальную доступность продуктов.

Пирамида питания и «метод тарелки»

«Неужели мне придется всю оставшуюся жизнь провести с калькулятором в руках и заработать репутацию зануды, которая постоянно сверяется с этикетками на продуктах?». Нет, не придется. Не зря ведущие диетологи мира годами работали над вопросом, как привести ваши знания в систему. Все, что потребуется, — запомнить, какие группы продуктов существуют и сколько порций из каждой группы нужно съесть в день. Для этого ученые даже разработали наглядные пособия — так называемую «пирамиду питания», «метод тарелки» (тарелка с изображением на ней всех продуктов дневного рациона) и обычные таблицы.

Вот очень хороший вариант таблицы, который составлен диетологами Национального института сердца, легких и крови США, и рассчитан он на 1600 ккал в день (см. таблицу 4).

Очень интересен и «метод тарелки», разработанный первоначально шведскими диетологами. Он наглядно показывает, сколько места на нашей тарелке должна занимать каждая группа продуктов. Не так давно метод был усовершенствован диетологами американского штата Айдахо, и в результате по-

Таблица 4. Основные группы пищевых продуктов и их содержание в рационе (калорийность — 1600 ккал)

Группы продуктов	Кол-во порций	Объем одной порции	Наименование продуктов
Зерно и зерновые продукты	6 в день	1 ломтик цельнозернового хлеба, 80 г сухого зерна, 120 г вареного риса, овсянки и т.п.	Хлеб, овсяная крупа, геркулес, рис
Овощи	3–4 в день	160 г сырых листовых овощей, 160 г вареных овощей, 180 мл овощного сока	Томаты, картофель, морковь, горох, тыква, брокколи, репа, капуста и др.
Фрукты	4 в день	180 мл фруктового сока, 40 г сухофруктов, 1 фрукт среднего размера	Абрикосы, бананы, финики, виноград, апельсины, дыня, арбузы, персики, изюм, клубника и др.
Молочные продукты	2–3 в день	240 мл молока, 120 мл йогурта, 45 г сыра	Обезжиренное молоко, нежирные йогурт и сыр
Мясо, птица, рыба	≤2 в день	84 г вареного мяса, рыбы или птицы	Постное мясо, птица без кожи, рыба
Орехи, семена, бобы	3 в неделю	42 г орехов, 14 г семян, 80 г бобовых	Миндаль, фундук, арахис, грецкий орех, фасоль
Жиры	2 в день	1 чайн. ложка масла	Нежирный майонез, растительные масла
Сладости	0–5 раз в неделю	1 ст. ложка сахара, джема или варенья	Сахар, джем, варенье, желе, мармелад, карамель, шербет, фруктовый лед

явилась так называемая «тарелка Айдахо». По сравнению с таблицей, которую вы только что видели, метод тарелки хорош тем, что учит правильно составлять свой завтрак, обед и ужин. Познакомимся с ним поподробнее.

Итак, на завтрак одна четвертая часть тарелки должна быть занята источниками белка, половина — крахмалами, одна четвертая должна быть... пустой. Завтрак можно дополнить молоком, йогуртом и фруктами. На обед и ужин тарелка будет иметь одинаковый вид: одна четверть — крахмал (хлеб, каши), одна четверть — белок (рыба, мясо, яйца, соевые продукты), половина — низкокалорийные овощи (не крахмалистые, как картошка и кукуруза). По сторонам тарелки может стоять чашка молока или йогурта, полчашки пудинга или мороженого или один фрукт. Питаясь по методу тарелки, вы будете получать 1200–1500 ккал в день. Особенно метод подходит для тех, кто ест 3 раза в день.

Внимание, опасность! Внезапная смерть при рационе меньше 600 килокалорий

Как ни заманчиво применять низкокалорийные диеты долго, это невозможно — по причине огромного количества побочных эффектов и осложнений. Образование камней в желчном пузыре, кетоз, повышение мочевой кислоты в крови, обмороки, нарушения сердечного ритма... Описаны даже случаи внезапной смерти у пациентов с сопутствующими заболеваниями, особенно если калорийность рациона была меньше 600 ккал. Причины — нарушение электролитного состава крови, баланса витаминов и минералов и... отсутствие квалифицированного медицинского наблюдения.

* * *

По мнению Всемирной организации здравоохранения, диета, проводимая без наблюдения врача, должна содержать как минимум 1200 ккал в сутки. Поэтому показания и противопоказания к очень низкокалорийной диете, которая, по сути, представляет собой рацион с предельно низкой энергетической ценностью, должен определять врач. Обычно диета

используется в случаях выраженного ожирения, когда ИМТ превышает 35 кг/м².

Этот способ борьбы с лишним весом противопоказан беременным и кормящим женщинам, детям, подросткам и пожилым людям. Бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца (особенно если есть нарушения сердечного ритма), сахарный диабет 1 типа, серьезные болезни почек и печени тоже являются препятствием к использованию очень низкокалорийных диет.

Диету часто сопровождают побочные эффекты — чувство голода, слабость, низкое артериальное давление, запоры, тошнота, жидкий стул.

Диета проводится только под медицинским наблюдением, а ее продолжительность не должна превышать 3 месяцев.

Продукты нон-грата

Если потреблять слишком много углеводов, организм тоже вынужден производить слишком много инсулина, чтобы избавиться от «лишней» глюкозы. Нередко случается, что поджелудочная железа отвечает на углеводную нагрузку не совсем адекватно и выбрасывает в кровь инсулина даже больше, чем требуется. В таких случаях уровень сахара крови снижается так же резко, как он до этого повысился (возникает гипогликемия), и, замыкая порочный круг, появляется чувство голода и настойчивое желание съесть еще «чего-нибудь сладенького». Привыкнув к большому количеству инсулина, через некоторое время клетки организма просто перестают на него реагировать (это и называют инсулинорезистентностью). Избыточная продукция инсулина, запускаемая чрезмерным потреблением углеводов, нарушает метаболический баланс организма и может в некоторых случаях привести к артериальной гипертензии, атеросклерозу и даже сахарному диабету.

Переворот в науке? Казалось бы, все выглядит логично. Но с подобным мнением готовы согласиться далеко не все ученые. Как минимум, теория грешит чрезмерным упрощением. Действительно ли существует цепочка «много углеводов — много инсулина — много жира»? На самом деле пока окончательно не ясно — то ли избыток инсулина приводит к ожирению, то ли, наоборот, сначала появляется ожирение, а затем нарушается инсулиновый обмен. Например, в исследовании «Atherosclerosis in risk in Communities study» ученые, обследовав 11 тысяч человек, обнаружили, что ожирение возникало у людей с ... низким, а вовсе не с высоким уровнем инсулина! Обследуя индейцев Пима (народность, которая стала моделью для изучения ожирения по причине небывалой его распространенности), установили: больше всего набирают вес люди с нормальной чувствительностью к инсулину, а вовсе не те, у кого эта чувствительность нарушена. Это сложнейшая тема, и поверьте, по ней можно вести (и ведут!) бесконечные научные споры.

Пока можно подвести итог так: все, что мы знаем достоверно, — это то, что инсулинорезистентность есть у большинства больных с ожирением. А вот является ли она причиной ожирения — сказать сложно. Возможно, инсулинорезистентность, наоборот, приспособительный механизм, который возникает при ожирении для того, чтобы защитить организм от дальнейшего нарастания веса? Вот такая альтернативная точка зрения тоже существует среди ученых.

Но оставим инсулин в покое. Может быть, углеводы — главная причина ожирения? Придется огорчить всех, кто так считает: пока никто не доказал, что если мы постоянно (и даже в большом количестве) будем есть углеводную пищу, то заработаем себе ожирение. Пример — редкость ожирения в азиатских странах, хотя доля углеводов в рационе там иногда достигает 75–80%. И если углеводы как источник энергии

имеют перед жирами приоритет (другими словами, окисляются гораздо легче), то жиры, наоборот, легче «откладываются про запас». Получается, превратить углеводы в жир — не такое простое дело, и все же, если это возможно теоретически...

Сколько надо съесть углеводов, чтобы поправиться? Оказывается, очень приличное количество! Исследования показали: даже после одномоментного употребления 480 г углеводов они еще не начинают превращаться в жир. А вот в Камеруне, где существует национальная традиция перекармливать детей, описан случай, когда мальчик набрал 12 кг жира всего за 2 месяца. Это доказывает, что в принципе углеводы превращаться в жир могут, правда, для этого нужно их съесть около 2000 г в день. Это очень много — больше трех с половиной килограммов белого хлеба!

В топку «неправильные» углеводы

Значит ли это, что у диетологов нет к углеводам никаких претензий? Претензии к углеводам есть! Вернее, не к углеводам как таковым, а к их качеству. Сегодня пищевая промышленность делает «неправильные» углеводы, а мы их едим. По статистике, сдоба, газированные напитки и соки в пакетах, конфеты, печенье и пирожные, сахар, джем и варенье, а еще жареная картошка и чипсы уверенно лидируют в списке наших пристрастий. Каши из цельного зерна? Нет, каши быстрого приготовления в пакетиках! Запеченная картошка в кожуре? Нет, такое, с позволения сказать, блюдо стыдно подать на стол — лучше мы, как всегда, пожарим картошку. Хлеб на завтрак? Зачем, если есть сладкая булочка.

Пустые калории

Отдельный разговор о сахаре. Своей недоброй славой этот продукт обязан тем, что он абсолютно не содержит витами-

нов, минералов или каких-либо других полезных веществ, за что калории сахара заслужили красноречивое название «пустых калорий». Так вот, иногда на долю этих «пустых калорий» приходится половина всех калорий суточного рациона! Употребление чистого сахара в развитых странах сегодня оценивается огромной цифрой — 100 г в день, и нет никаких оснований надеяться, что в России это количество меньше. Когда питание буквально перенасыщено сахаром и сладостями, газированными напитками и сдобой, эти продукты действительно могут стать одними из главных виновников ожирения. Ваше питание было именно таким? Тогда неудивительно, если исключение углеводов действительно поможет вам похудеть.

Особенно опасны сладкие газированные напитки, которые считают основной причиной роста ожирения среди детей и подростков в течение последних десятилетий. Это — тот самый продукт, который заставил диетологов пересмотреть свое скептическое отношение к углеводам как возможной причине ожирения. Точнее, не к углеводам, а к сахару, а особенно — к сахару в жидком виде. Сладкие напитки могут доставить мышцам максимум глюкозы за короткое время — это их поистине уникальное свойство оказалось полезным в создании «быстрых» энергетических напитков для спортсменов. Но всем остальным — тем, кто далек от большого спорта — такой концентрат энергии ни к чему! Так, в двухлитровой бутылке колы сахара около 200 г, а это больше чем в 4 раза превышает дневную норму! И если съесть килограмм риса трудновато, то выпить 2 литра сладкой газировки... «Легко!», — подтвердит любой ребенок.

Не меньшую проблему представляет и калорийность лимонадов, которая незаметно может «утяжелить» рацион на 1000 и даже 2000 ккал в день. А вот еще цифра, говорящая сама за себя. Каждая дополнительная порция сладких напитков в день увеличивает риск ожирения на 60%! Иначе говоря, мальчик

Ваня, который привык выпивать 5 стаканов газировки в день, при прочих равных условиях рискует заработать ожирение в 3 раза больше, чем мальчик Саша, которому родители газировку принципиально не покупают. Еще одна опасность заключается в том, что легкодоступные калории, которыми богаты газированные напитки, «обманывают» мозг. Да что там говорить: все мы замечали, что сладкие напитки не уменьшают чувство голода и даже не утоляют жажду, а только их увеличивают. О значимости этой проблемы говорит такой факт.

В некоторых штатах США производство газированных напитков предлагается облагать специальным налогом, все поступления от которого направлять на детское здравоохранение.

Есть и вторая претензия — но уже не к самим углеводам, а к нашим пищевым привычкам. Картошку мы обильно поливаем маслом. Тем же маслом мажем бутерброд, а сверху еще кладем кусок сыра. Обожаем жареную картошку, торты с кремом и блины со сметаной... Институт питания Российской академии медицинских наук регулярно отслеживает качество питания различных групп населения во всех регионах России. Эти исследования подтверждают: больше трети населения нашей страны злоупотребляет жирами, и это количество растет год от года. Традиционное меню жителя России содержит жиров до 40–50% суточных калорий (сравните с рекомендациями диетологов — 25%).

А вот свежие данные из-за океана. В течение года на Интернет-сайте клиники WebMD Weight Loss Clinic было опрошено 28700 людей. Цель опроса — выяснить, наконец: что едят те, кто толстеет? Оказалось, что люди с избыточным весом отличались от остальных тем, что ели больше жиров! При этом количество потребляемых углеводов у стройных и «неизящных» респондентов достоверно не различалось. Печально, но женщины оказались больше чувствительны к избытку

жира, чем мужчины (увы, в жизни это тоже подтверждается на каждом шагу)...

Но как бы ни было заманчиво найти единственного виновника поразившей всю планету эпидемии ожирения, ликвидировать его и всем до единого обрести желанную стройность невозможно. Сколько бы ни велись дебаты о роли углеводов в возникновении ожирения, ясно одно: люди, имеющие ожирение, необязательно едят больше углеводов, чем все остальные. Но они обязательно едят больше калорий. Сколько бы ученые ни спорили, что вреднее — жиры или сахар, — очевидно одно: если вы хотите похудеть (или не хотите поправиться), придется научиться следить за тем и другим.



Приложение 1. Рационы, но не диеты!

Уважаемый читатель! Рацион не предполагает жесткого следования предложенному меню. Важен принцип. Продукты вы выбираете сами.

Низкожировой рацион. Примерное семидневное меню

День первый

• Завтрак

- 1/2 чашки пшеничных отрубей
- 1 чашка фруктового йогурта без жира
- 1 чашка свежей клубники
- 1 стакан апельсинового сока
- Кофе без кофеина

• Обед

- 1 картофелина, запеченная в кожуре
- 3/4 чашки отваренной брокколи
- 1/2 чашки вареных бобов
- Салат (2 чашки нарезанного латука, 1 средний помидор, 2 ст. ложки обезжиренного соуса)
- 1 большое яблоко

• Ужин

- Брусчетта: 5 тостов, 5 помидоров, 1 ст. ложка каперсов
- Макароны с овощами (небольшая тарелка)
- Спаржа с перцем: 1 чашка вареной спаржи, 1 долька лимона, 1/4 чашки болгарского перца, 2 ст. ложки нежирного дрессинга
- Салат: 2 чашки зелени и 1/2 чашки мякоти помидоров
- 1 чашка персиков, запеченных с корицей и 2 ст. ложки красного вина

День второй

● **Завтрак**

- 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта
- 1/2 чашки овсяных хлопьев
- 1 чашка свежих ягод
- Апельсиновый сок
- Кофе без кофеина

● **Обед**

- Рис с морепродуктами (небольшая тарелка)
- Салат из фасоли с нежирной салатной заправкой (блюдец)
- Свежая морковь и сельдерей

● **Ужин**

- Летний овощной суп
- Салат из свежих помидоров с нежирной салатной заправкой
- Запеченное яблоко с корицей

День третий

● **Завтрак**

- Половина грейпфрута
- 1 чашка овсяной каши на обезжиренном молоке
- Изюм (2 ст. ложки)
- Чай

● **2 завтрак**

- Яблоко

● **Обед**

- 1 кукурузная тортилья
- Соус сальса
- 1/2 чашки вареных бобов
- Салат из помидоров с нежирной салатной заправкой
- 1/2 чашки нарезанного латука
- Дыня (1 кусок)

● **Ужин**

- 1 чашка коричневого риса
- Тофу (блюдец)
- Овощи на пару (кабачки, брокколи, морковь, сладкий перец) (тарелка)
- Соус терияки
- Семена кунжута с 1/4 грейпфрута, 2 ст. ложки обезжиренного соуса для заправки
- Клубника (1 стакан)

День четвертый

● **Завтрак**

- 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта
- 1 чашка салата из фруктов и злаков (ячмень, коричневый изюм, лимонный сок, листья мяты)
- Чай

● **Обед**

- Пицца с грибами с пикантным соусом сальса (1 кусок)
- Отварная кукуруза в початках (1 початок)

● **Ужин**

- Суп-пюре из фасоли (150 г)
- Тофу (блюдец)
- Хлеб зерновой (1 кусок)
- Сезонные фрукты (100 г)

День пятый

● **Завтрак**

- Булочка из овсяных хлопьев с яблоком и корицей
- 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта
- Свежая малина (1 стакан)
- Чай

● **Обед**

- Томатная сальса

Лазанья овощная (150 г)

Зеленый салат с нежирной салатной заправкой (200 г)

● **Ужин**

1 чашка спагетти из муки грубого помола

Томатный соус с шампиньонами

Салат из свежих огурцов (200 г)

1 ст. ложка обезжиренной салатной заправки с травами

День шестой

● **Завтрак**

1 банан, сливы

Нежирный сыр рикотта

Крекеры из цельного зерна (2–3 шт.)

Кофе без кофеина

● **Обед**

Салат из помидоров, огурцов, болгарского перца с нежирной салатной заправкой (200 г)

Грибной суп (150 г)

Зерновой хлеб (1 кусок)

● **Ужин**

Молодой картофель запеченный (150 г)

Спаржа с лимонным соком (100 г)

Салат из свежей капусты с нежирной салатной заправкой (200 г)

Фруктовый пирог (1 кусок)

День седьмой

● **Завтрак**

Штрудель с яблоками и изюмом (1 кусок)

Нежирный деревенский сыр (50 г)

Яблоко

Апельсиновый сок (1 стакан)

● **Обед**

Салат из дикого риса и артишоков (150 г)

Холодный томатный суп гаспачо (200 г)

Цельнозерновой хлеб (1 кусок)

● **Ужин**

Картофель в мундире запеченный (150 г)

Салат из цуккини (цуккини, красный репчатый лук, чеснок, помидоры черри) (200 г)

2 персика

Рацион на основе средиземноморской диеты. Примерное семидневное меню

Средиземноморская диета признана врачами мира наиболее здоровой и способствующей долголетию.

День первый

• Завтрак

Хлеб с отрубями
 Нежирный домашний сыр (1–2 куска)
 Мармелад (1 ст. ложка)
 Кофе
 Персик

• Обед

Салат деревенский «хориатики» с оливковым маслом (помидоры, огурцы, сладкий перец, брынза, листовой салат, репчатый сладкий лук, маслины) (150 г)
 Тунец, запеченный на гриле, с лимоном (или макрель, палтус, форель) (100 г)
 Хлеб с отрубями (1 кусок)

• Ужин

Свежая зеленая фасоль с картофелем (стручковая фасоль, лук репчатый, картофель, помидоры, чеснок) (150 г)
 Хлеб с отрубями (1 кусок)
 Фрукты, орехи

День второй

• Завтрак

Хлеб деревенский (1 кусок)
 Сыр Фета (5 кубиков)
 Персики, сливы
 Кофе

• Обед

Кролик тушеный (стифадо) (100 г)
 Салат из свежих помидоров по-гречески (помидоры, петрушка, маслины, лимонный сок) (150 г)
 Хлеб зерновой (1 кусок)

• Ужин

Крупная белая фасоль, запеченная в духовке (фасоль, чеснок, лук, помидоры, оливковое масло) (150 г)
 Хлеб с отрубями (1 кусок)
 Фрукты

День третий

• Завтрак

Хлеб (1 кусок)
 Свежие фрукты
 Нежирный биоогурт (125 г)
 Чай

• Обед

Греческий салат из маслин и чечевицы (зеленая и красная чечевица, маслины, каперсы, петрушка, чеснок, орегано, лимон, оливковое масло) (150 г)
 Хлеб домашний (1 кусок)

• Ужин

Рагу из ягнатины (ягнатины, тушеная с луком, чесноком, белым вином, тимьяном, маслинами) (150 г)
 Салат деревенский «хориатики» (150 г)
 Хлеб с отрубями (1 кусок)
 Фрукты

День четвертый

• Завтрак

Фруктовый салат (1 стакан)

Зерновой хлеб (1 кусок)
Апельсиновый сок (1 стакан)
Чай

● **Обед**

Закуска из запеченных баклажанов (баклажаны запечь в духовке до мягкости, мелко порезать, добавить измельченные помидоры, лук, чеснок и зелень) (150 г)

Спагетти с соусом болоньезе (100 г)
Хлеб (1 кусок)

● **Ужин**

Салат из кальмаров с оливковым маслом (100 г)
Нарезанные помидоры, огурцы, редис, петрушка, укроп (200 г)
Хлеб домашний (1 кусок)
Десерт из айвы или других фруктов (100 г)

День пятый

● **Завтрак**

Пирог со шпинатом и сыром (1 кусок)
Апельсин
Кофе

● **Обед**

Салат из стручковой фасоли (фасоль, лук репчатый, петрушка, оливковое масло, лимонный сок) (150 г)
Креветки в томатном соусе (100 г)
Хлеб домашний (1 кусок)

● **Ужин**

Салат из латука по-гречески (200 г)
Помидоры и сладкий перец, фаршированные рисом и овощами (150 г)
Хлеб зерновой (1 кусок)

День шестой

● **Завтрак**

Пита с овощами и домашним сыром (100 г)
Абрикосы (2–3 шт.)
Кофе

● **Обед**

Салат с тунцом, анчоусами и оливками, заправленный оливковым маслом (150 г)
Свежая зелень
Хлеб зерновой (1 кусок)

● **Ужин**

Неаполитанская пицца (с помидорами, чесноком, оливковым маслом и щепоткой душицы) (1 кусок)
Сладкий перец, зеленый салат, петрушка (200 г)
Бокал красного вина
Фрукты

День седьмой

● **Завтрак**

Нежирный биоогурт (125 г)
1 чашка ягод
Хлеб, кофе

● **Обед**

Овощное рагу (кабачки, баклажаны, помидоры, перец, лук, зелень) (150 г)
Рис со шпинатом (1/2 чаш.)
Хлеб домашний (1 ломтик)

● **Ужин**

Рыбный суп по-гречески (морская рыба, помидоры, лук, чеснок, перец, зелень) (200 г)
Хлеб зерновой (1 кусок)

Ово-лактовегетарианский рацион. Примерное семидневное меню

День первый

- **Завтрак**
1 чашка овсяной каши на воде с сухофруктами и медом
Травяной чай
- **2 завтрак**
Апельсин
- **Обед**
Суп из чечевицы (200 г)
Хлеб «Семь злаков»
Салат из свежих овощей с льняным маслом (200 г)
- **Полдник**
Сливы (2–3 шт.)
- **Ужин**
Рассыпчатая гречневая каша (150 г)
Овощное рагу (150 г)
Томатный сок (1 стакан)
Хлеб «Семь злаков» (1 кусок)
Запеченный банан
- **На ночь**
Простокваша нежирная (200 мл)

День второй

- **Завтрак**
Бутерброд из черного хлеба с овощами (помидор, салат, укроп, сладкий перец)
Сок томатный (1 стакан)
Кофе
- **Обед**
Салат из свеклы с яблоками, черносливом и льняным маслом (150 г)

Гречневая каша с грибами (150 г)
Тофу (блюде)

- **Полдник**
Персики (2 шт.)
- **Ужин**
Суп-пюре из красной фасоли (150 г)
Хлеб «Семь злаков» (1 кусок)
Натуральный йогурт со свежими ягодами (1/2 стакана)

День третий

- **Завтрак**
Хлеб с отрубями (1–2 куса)
Тыквенная каша (тыква, обезжиренное молоко, пшено) (150 г)
Помидоры (150 г)
Чай с лимоном и имбирем
- **Обед**
Салат из зеленых овощей с растительным маслом (200 г)
Лобио с грецкими орехами (100 г)
Хлеб зерновой (1 кусок)
- **Полдник**
Ломтик дыни или арбуза
- **Ужин**
Постный украинский борщ (200 г)
Хлеб зерновой (1 кусок)
Штрудель с изюмом, яблоками и корицей (1 кусок)

День четвертый

- **Завтрак**
Сырник из нежирного творога с абрикосовым джемом
Зерновой хлеб
Чай с лимоном

Сок апельсиновый свежавыжатый (1 стакан)

- **Обед**

Салат из краснокочанной капусты (200 г)

Запеченный болгарский перец, фаршированный овощами (150 г)

Отварной картофель в мундире (1 шт.)

- **Полдник**

Ягоды (1 стакан)

- **Ужин**

Щи из свежей капусты вегетарианские (200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Сухофрукты (2–3 шт.)

День пятый

- **Завтрак**

Омлет из двух яиц с помидорами и болгарским перцем

Хлеб «Семь злаков»

Томатный сок (1 стакан)

Чай с шиповником

- **Обед**

Голубцы с овощной начинкой и рисом (150 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

- **Полдник**

Апельсин

- **Ужин**

Винегрет с морской капустой (150 г)

Молодой картофель, (1 шт.), запеченный с кожурой, с зеленью

- **На ночь**

Кефир нежирный (200 мл)

День шестой

- **Завтрак**

1/2 грейпфрута

Каша из хлопьев геркулеса с яблоками, орехами и ягодами (150 г)

Фруктовый сок свежавыжатый (1 стакан)

Кофе

- **Обед**

Пицца овощная с грибами и нежирным сыром (1 кусок)

Томатный соус

Зелень

- **Полдник**

Орехи фундук (5 шт.)

- **Ужин**

Салат из помидоров с чесноком и зеленью (150 г)

Спагетти из муки грубого помола с грибным соусом (100 г)

Сухофрукты (2–3 шт.)

День седьмой

- **Завтрак**

Нежирный биоогурт (125 г)

1 чашка малины или других ягод

Оладьи из гречневой муки (2–3 шт.)

Чай зеленый

- **Обед**

Соте из баклажанов (150 г)

Дикий рис отварной (100 г)

Салат из помидоров с зеленью (укроп, петрушка) (200 г)

- **Полдник**

Абрикосы (2–3 шт.)

• **Ужин**

Салат из огурцов, редиса и зеленого лука (200 г)

Щи зеленые с 1 яйцом (150 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай из шиповника

Низкокалорийный сбалансированный рацион. Примерное семидневное меню (калорийность 1400–1600 ккал).

Использовать в течение короткого периода под наблюдением врача.

День первый

• **Завтрак**

Каша овсяная с орехами и изюмом (неглубокая тарелка средних размеров)

Апельсин средних размеров

Чай

• **2 завтрак**

Яблоко свежее (200 г)

• **Обед**

Салат из белокочанной капусты с оливковым маслом (150 г)

Суп из овощей вегетарианский без соли (1 / 2 порции)

Куриная грудка отварная (40 г)

Чай

• **Полдник**

Фруктовый йогурт 1%-ной жирности (1 / 2 стакана)

• **Ужин**

Рыба гриль без соли с лимонным соком (50 г)

Каша гречневая рассыпчатая (80 г)

Сок яблочный (100 г)

• **На ночь**

Курага (30 г)

День второй

• **Завтрак**

Хлеб пшеничный зерновой (1 кусок)

Домашний сыр (1 кусок)
 Помидор средних размеров
 Болгарский перец (1 шт.)
 Чай зеленый

● **2 завтрак**

Банан средних размеров

● **Обед**

Рыба (лосось), запеченная с овощами в фольге (50 г)
 Рис коричневый (80 г)
 Салат зеленый с оливковым маслом (150 г)
 Хлеб зерновой пшеничный (1 кусок)

● **Полдник**

Йогурт нежирный (1 / 2 стакана)

● **Ужин**

Суп из красной фасоли (1 / 2 порции)
 Хлеб зерновой пшеничный (1 кусок)
 Сок томатный (1 стакан)

● **На ночь**

Кефир нежирный (1 стакан)

День третий

● **Завтрак**

Каша овсяная на воде с фруктами и орехами неглубокая тарелка средних размеров
 Яблоко (200 г)
 Чай зеленый

● **2 завтрак**

Нежирный йогурт (1 / 2 стакана)

● **Обед**

Салат из помидоров и болгарского перца с оливковым маслом (150 г)
 Куриная грудка отварная (40 г)
 Хлеб пшеничный с отрубями (1 кусок)

Сок апельсиновый свежесжатый (100 г)

● **Полдник**

Орехи грецкие (3–5 шт.)
 Чай

● **Ужин**

Спагетти из муки грубого помола с томатным соусом (помидоры, базилик, чеснок) (100 г)
 Чай каркаде

● **На ночь**

Кефир нежирный (1 стакан)

День четвертый

● **Завтрак**

Каша гречневая рассыпчатая (80 г)
 Йогурт нежирный (1 / 2 стакана)
 Чай зеленый

● **2 завтрак**

Яблоко (200 г)

● **Обед**

Рыба отварная (50 г)
 Салат греческий (150 г)
 Хлеб зерновой (1 кусок)
 Сок яблочный (100 г)

● **Полдник**

Хлебцы ржаные с отрубями (2–3 шт.)
 Чай каркаде

● **Ужин**

Омлет с зеленой стручковой фасолью (150 г)
 Зерновой хлеб (1 кусок)
 Минеральная вода

● **На ночь**

Простокваша нежирная (1 / 2 стакана)

День пятый

● **Завтрак**

Мюсли с сухофруктами (1 / 2 стакана)
Груша (200 г)
Чай зеленый

● **2 завтрак**

Апельсин средних размеров

● **Обед**

Щи вегетарианские (1 / 2 порции)
Салат из кальмаров (100 г)
Хлеб с отрубями (1 кусок)

● **Полдник**

Йогурт нежирный (1 / 2 стакана)

● **Ужин**

Картофель, запеченный в кожуре (1 шт.)
Рагу овощное (150 г)
Сок томатный (1 стакан)

● **На ночь**

Кефир нежирный (1 / 2 стакана)

День шестой

● **Завтрак**

Творог нежирный (100 г)
Яблоко (200 г)
Чай черный с медом (1 чайн. ложка меда)

● **2 завтрак**

Грейпфрут средних размеров

● **Обед**

Зеленый горошек (100 г)
Бефстроганов (80 г)
Хлеб с отрубями и семенами подсолнечника (1 кусок)
Минеральная вода

● **Полдник**

Курага (30 г)
Чай зеленый

● **Ужин**

Овощная пицца (1 кусок)
Сок томатный (1 стакан)

● **На ночь**

Нежирная простокваша (1 / 2 стакана)

День седьмой

Разгрузочный яблочный день. В течение дня съесть 1,5 кг свежих яблок, пить чай и воду.

Очень низкокалорийный рацион без использования специальных смесей. Примерное семидневное меню

Применять только под контролем врача!

День первый

- **Завтрак**

Овсяные хлопья на соевом молоке (90 г)

Кофе

- **2 завтрак**

Яблоко средних размеров

- **Обед**

Курица отварная (90 г)

Свежие овощи (200 г)

Сок томатный (1 стакан)

- **Ужин**

Рагу из овощей (125 г)

Чай

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День второй

- **Завтрак**

Творог обезжиренный (100 г)

Кофе без сахара

- **2 завтрак**

Свежие ягоды (200 г)

- **Обед**

Суп овощной (200 г)

Сок томатный (1 стакан)

- **Ужин**

Гречка рассыпчатая (100 г)

Свежие овощи — помидор, огурец, салат (200 г)

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День третий

- **Завтрак**

Творог обезжиренный (100 г)

Чай

- **2 завтрак**

Апельсин средних размеров

- **Обед**

Кета отварная (90 г)

Салат из помидоров (150 г)

- **Ужин**

Кабачки тушеные (150 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День четвертый

- **Завтрак**

Кефир 1% (200 мл)

Чай зеленый

- **2 завтрак**

Яблоко средних размеров

- **Обед**

Мясо кролика отварное (80 г)

Свежие овощи — болгарский перец, помидор, огурец (200 г)

- **Ужин**

Щи вегетарианские (200 г)

- **На ночь**

Груша средних размеров

День пятый

- **Завтрак**

Творог обезжиренный (100 г)

Кофе без сахара

- **2 завтрак**

Яблоко средних размеров

- **Обед**

Яйцо всмятку

Зеленый горошек без масла (50 г)

Чай

- **Ужин**

Салат из белокочанной капусты (200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

- **На ночь**

Апельсин средних размеров

День шестой

- **Завтрак**

Овсяные хлопья с ягодами (90 г)

Кофе

- **2 завтрак**

Яблоко средних размеров

- **Обед**

Курица отварная (90 г)

Салат из свежих огурцов (200 г)

- **Ужин**

Фасоль зеленая отварная (150 г)

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День седьмой

- **Завтрак**

Каша из геркулеса на воде (90 г)

Чай без сахара

- **2 завтрак**

Апельсин средних размеров

- **Обед**

Омлет запеченный (100 г)

Свежие овощи (200 г)

Чай

- **Ужин**

Борщ вегетарианский (200 г)

Чай

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Диеты, заслуживающие внимания

Диета Мишеля Монтиньяка

Фаза 1 — потеря веса

Исключаются: сахар, картофель, белый хлеб, белый рис, кукуруза, макаронные изделия из муки высшего сорта, морковь, свекла, кондитерские изделия, арахис, грецкие орехи, кокосовые орехи, шоколад, пиво, вино, сладкие газированные напитки, цельное молоко, фруктовые соки промышленного производства, какао.

Разрешаются: овсяные хлопья, макаронные изделия из цельных зерен, дикий рис, коричневый (необработанный) рис. Мясо, рыба и птица нежирных сортов (не обваливать в муке перед жаркой). Обезжиренное молоко, все сорта сыра, нежирный творог, натуральный йогурт без добавок и консервантов (не больше 125 г), все овощи (за исключением картофеля, кукурузы, моркови и свеклы), бобовые (фасоль, чечевица, горох), фрукты, яйца, травяной чай, кофе без кофеина, сухофрукты, растительные масла.

Основные принципы питания в 1 фазе:

- Не употреблять «плохие» углеводы с высоким гликемическим индексом (см. список запрещенных продуктов).
- Исключить так называемые углеводо-липиды — продукты, в которых вместе с «плохими» углеводами содержится большое количество жира. К ним М.Монтиньяк относит жареный картофель, цельное молоко, авокадо, орехи, шоколад и выпечку.
- Продукты из цельных злаков можно включать в рацион. Хлеб и макаронные изделия допускаются, но только из муки грубого помола.
- Следует отдавать предпочтение «хорошим» жирам, например оливковому маслу.

- Фрукты лучше есть в перерывах между приемами пищи или натощак за 20 минут до завтрака (завтрак в этом случае должен быть белково-углеводным).
- Необходимо чаще включать в рацион бобовые: горох и фасоль.
- Перерыв между приемом углеводов и жиров должен составлять не меньше 3 часов.

Примерное семидневное меню фазы 1

День первый

● Завтрак

Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
Обезжиренный творог (100 г)
Травяной чай

● Обед

Салат из помидоров (150 г)
Кролик тушеный (80 г)
Зеленая стручковая фасоль (150 г)

● Ужин

Баклажаны, фаршированные грибами (150 г)

● На ночь

Нежирный йогурт (1/2 стакана)

День второй

● Завтрак

Яичница-глазунья с помидорами из 1 яйца
Травяной чай

● Обед

Салат из краснокочанной капусты (200 г)
Лосось запеченный (90 г)
Сыр (1 кусочек тонкой нарезки)

● Ужин

Домашний суп из свежих овощей (1/2 порции)

Цельный рис с томатной подливкой (80 г)
Биойогурт обезжиренный (1/2 стакана)

День третий

● Завтрак

Овсяные хлопья с обезжиренным молоком (неглубокая тарелка средних размеров)
Травяной чай

● Обед

Салат из помидоров с моцареллой (150 г)
Куриная грудка гриль (80 г)
Зеленый салат (200 г)

● Ужин

Французский луковый суп (1/2 порции)
Запеченный тунец (90 г)
Зеленый салат (200 г)
Обезжиренный творог (100 г)

День четвертый

● Завтрак

Обезжиренный йогурт (1/2 стакана)
Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
Фруктовый джем без сахара (2 чайн. ложки)

● Обед

Салат из огурцов (200 г)
Филе трески в томатном соусе (90 г)
Шпинат
Йогурт (1/2 стакана)

● Ужин

Рыбный суп (1/2 порции)
Макароны из муки грубого помола с томатной подливкой (100 г)
Обезжиренный творог (100 г)

День пятый

- **Завтрак**

Яйцо всмятку

Зеленая стручковая фасоль (150 г)

Травяной чай

- **Обед**

Редис (150 г)

Эскалоп из индейки (80 г)

Тушеный цикорий (100 г)

Нежирный сыр (1 кусочек тонкой нарезки)

- **Ужин**

Каша из пшеничной крупы с овощами (неглубокая тарелка средних размеров)

Обезжиренный творожный соус или йогурт (1/2 стакана)

День шестой

- **Завтрак**

Мюсли (без сахара, кукурузных хлопьев) (100 г)

Фруктовый джем без сахара (2 чайн. ложки)

Травяной чай

- **Обед**

Спаржа (150 г)

Палтус запеченный (80 г)

Салат латук (200 г)

- **Ужин**

Чечевица с обезжиренным творожным соусом (150 г)

Обезжиренный йогурт (1/2 стакана)

День седьмой

- **Завтрак**

Нежирный йогурт (1/2 стакана)

Зерновой хлеб (1 кусок)

Травяной чай

- **Обед**

Копченая семга (50 г)

Утиная грудка (80 г)

Грибы с петрушкой (100 г)

Зеленый салат с сыром (150 г)

- **Ужин**

Запеченные томаты с петрушкой (150 г)

Салат овощной с лимонной заправкой (200 г)

Обезжиренный йогурт (1/2 стакана)

Фаза 2 — поддержание и стабилизация веса

Основные принципы питания во 2 фазе:

- Фаза 2 — это программа питания на всю жизнь!

- Сахар, мед, варенье и конфеты по-прежнему остаются в списке запретных продуктов.

- То же самое относится к картофелю, белому рису, макаронам из рафинированной муки и кукурузе. Их можно позволить себе только изредка и в сочетании с продуктами, богатыми клетчаткой (например некрахмалистыми овощами).

- В виде редких «эпизодических отклонений от диеты» допускаются шоколад, щербеты, мороженое, выпечка, мясные и печеночные паштеты, вино и сочетание хлеба с легким маслом. Но здесь главное, предупреждает М.Монтиньяк, научиться равномерно распределять «отклонения от правил»!

- Лучше отдавать предпочтение нежирным молочным продуктам.

- Не стоит забывать о пользе морской рыбы, чтобы предупредить сердечно-сосудистые заболевания.

- И, наконец, не следует пить алкоголь на голодный желудок!

Примерное семидневное меню фазы 2**День первый**● **Завтрак**

Фрукты (1 шт. или фруктовый салат)
Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
Джем без сахара (2 чайн. ложки)
Травяной чай

● **Обед**

Авокадо под соусом (90 г)
Бифштекс с зеленой стручковой фасолью (90 г)
Крем-брюле (100 г)
2 бокала вина

● **Ужин**

Овощной суп (200 г)
Омлет с грибами (150 г)
Зеленый салат (200 г)
Обезжиренный творог (100 г)
Вода

День второй● **Завтрак**

Апельсиновый сок (домашний) (1 стакан)
Круассан или булочка (*значительное отклонение от диеты*)
Кофе

● **Обед**

Помидоры с огурцами (150 г)
Рыба в гриле (90 г)
Шпинат (200 г)
Сыры (1 кусочек)
1 бокал вина

● **Ужин**

Артишоки под соусом (100 г)
Яичница с помидорами (из 1 яйца)
Зеленый салат (200 г)
Вода

День третий● **Завтрак**

Фрукты (1 шт. или фруктовый салат)
Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
Легкое масло (1 чайн. ложка) (*небольшое отклонение от диеты*)
Кофе

● **Обед**

Копченая семга (50 г)
Запеченная баранья ножка с фасолью (150 г)
Сыры (1 кусочек)
Шоколадный мусс (1 порция)
Бокал вина

● **Ужин**

Овощной суп (200 г)
Фаршированные помидоры (150 г)
Зеленый салат (200 г)
Обезжиренный творог (100 г)
Вода

День четвертый● **Завтрак**

Яичница (из 1 яйца)
Бекон (1 кусочек)
Кофе и молоко (1 стакан)

● **Обед**

10–12 устриц

Туец в гриле с помидорами (150 г)
 Земляничный торт (1 кусочек) (*небольшое отклонение от диеты*)
 2 бокала вина

● **Ужин**

Овощной суп (200 г)
 Цветная капуста с сыром (150 г)
 Салат латук (200 г)
 Йогурт (1/2 стакана)

День пятый

● **Завтрак**

Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
 Обезжиренный творог (100 г)
 Кофе

● **Обед**

Салат из цикория (200 г)
 Антрекот с зеленой фасолью (150 г)
 Клубника (1 стакан)
 1 бокал вина

● **Ужин**

Фрукты: 1 апельсин, 1 яблоко, 1 груша, 150 г клубники, малины или ежевики
 Вода

День шестой

● **Завтрак**

Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
 Легкое масло (1 чайн. ложка) (*небольшое отклонение от диеты*)
 Кофе
 Снятое молоко (1/2 стакана)

● **Обед**

Креветочный коктейль (1 блюдец)
 Туец с баклажанами (150 г)
 Зеленый салат (200 г)
 Сыр (1 кусочек)
 Бокал вина

● **Ужин**

Овощной суп (200 г)
 Чечевица (150 г)
 Клубника (1 стакан)
 Бокал вина

День седьмой

● **Завтрак**

Сырые злаковые (100 г)
 Апельсиновый сок (1 стакан)
 Кофе с молоком (1 стакан) (*небольшое отклонение от диеты*)

● **Обед**

Огурцы, грибы, редис (салат) (200 г)
 Сайра, запеченная в томатном соусе (150 г)

● **Ужин**

Овощной суп (200 г)
 Ветчина (1 кусок)
 Зеленый салат (200 г)
 Йогурт (1/2 стакана)

Диета «Южного берега» Артура Агатстона. Примерное семидневное меню

Основные принципы питания в 1 фазе

- Диета состоит из трех фаз. Первая фаза — самая строгая часть диеты и поэтому самая короткая. Ее продолжительность составляет всего 2 недели!
- Выбор продуктов резко ограничен: на эти две недели из рациона исключаются фрукты, хлеб и все мучные изделия, картофель и рис.
- Основа рациона — овощи (можно есть в неограниченном количестве), нежирный сыр, нежирное мясо и рыба.

Примерное семидневное меню фазы 1

День первый

- **Завтрак**
180 г овощного сока
2 порции овощных тартинок (без хлеба)
Кофе или чай без кофеина
- **2 завтрак**
75 г нежирного сыра
- **Обед**
Грудка цыпленка-гриль
Желе без сахара (1 порция)
- **Полдник**
Сельдерей с кусочками нежирного сыра (150 г)
- **Ужин**
Семга-гриль (80 г)
Отварная капуста брокколи (150 г, можно больше)
Овощной салат (200 г, можно больше)
Оливковое масло (1 чайн. ложка)

День второй

- **Завтрак**
180 г томатного сока
Омлет (из одного яйца)
Кофе или чай без кофеина
- **2 завтрак**
75 г нежирного сыра
- **Обед**
Салат с тунцом (150 г)
Желе без сахара (1 порция)
- **Полдник**
Сельдерей с нежирным сыром (150 г)
- **Ужин**
Запеченная куриная грудка (90 г)
Баклажаны тушеные (150 г, можно больше)
Зеленый салат (200 г, можно больше)
Кофейный крем из сыра рикотта (1 / 2 стакана) или обезжиренный кефир (1 стакан)

День третий

- **Завтрак**
180 г овощного сока
Омлет с помидорами и цветной капустой (из 1 яйца)
Кофе или чай без кофеина
- **2 завтрак**
75 г нежирного сыра
- **Обед**
Салат из кальмаров (90 г)
Желе без сахара (1 порция)
- **Полдник**
Шампиньоны, фаршированные шпинатом (100 г)
Соус с кинзой

● **Ужин**

- Бифштекс с перцем (80 г)
- Отварная цветная капуста (150 г, можно больше)
- Помидоры жареные (100 г)
- Миндальный крем из сыра рикотта (1 / 2 стакана) или обезжиренный кефир (1 стакан)

День четвертый

● **Завтрак**

- 180 г овощного сока
- Брокколи и запеченная ветчина (150 г)
- Кофе или чай

● **2 завтрак**

- 75 г нежирного сыра

● **Обед**

- Салат из цыпленка с фисташками (150 г)

● **Полдник**

- Пирог овощной (1 кусочек)

● **Ужин**

- Отварной лосось (90 г)
- Салат из зеленой стручковой фасоли (150 г, можно больше)
- Помидоры (150 г, можно больше)
- Крем из сыра рикотта с лимонной цедрой (1 / 2 стакана) или обезжиренный кефир (1 стакан)

День пятый

● **Завтрак**

- Запеканка из шпината с томатным соусом (150 г)
- Кофе или чай

● **2 завтрак**

- 75 г нежирного сыра

● **Обед**

- Греческий салат (150 г)
- Желе без сахара (1 порция)

● **Полдник**

- Сельдерей с кусочками нежирного сыра (150 г)

● **Ужин**

- Кебаб из рыбы (90 г)
- Овощи запеченные (перец, баклажаны, кабачки) (150 г, можно больше)
- Салат из свежих огурцов с оливковым маслом (200 г, можно больше)

День шестой

● **Завтрак**

- 180 г томатного сока
- Яичница со свежей зеленью (из 1 яйца)

● **2 завтрак**

- Кофе или чай без кофеина
- 75 г нежирного сыра

● **Обед**

- Крабовый салат (100 г)

● **Полдник**

- Нежирный творог (100 г)
- Помидоры и огурцы (200 г, можно больше)

● **Ужин**

- Судак на гриле (90 г)
- Салат из красной капусты (200 г, можно больше)
- Кабачки, запеченные в духовке (150 г, можно больше)

День седьмой

● **Завтрак**

- 180 г овощного сока
- Омлет из яичных белков (из 2 яиц)

Кофе или чай без кофеина

● **2 завтрак**

75 г нежирного сыра

● **Обед**

Гаспаччо или греческий салат (150 г)

Цыпленок в соусе «бальзамико» (100 г)

Салат из огурцов, помидоров, перца, зелени (200 г, можно больше)

● **Ужин**

Красная рыба в имбирном соусе (90 г)

Зеленый горошек (100 г)

Салат из капусты с оливковым маслом (200 г, можно больше)

Основные принципы питания в фазе 2

● Эта фаза может продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете желаемого веса.

● В рацион добавляются продукты, содержащие большое количество пищевой клетчатки: фрукты, овсяная каша, хлеб и макароны из муки грубого помола, нешлифованный и дикий рис, бобовые.

● По-прежнему нежелательны белый хлеб из муки высшего сорта, сахар, кондитерские изделия, белый рис и картофель.

Примерное семидневное меню фазы 2

День первый

● **Завтрак**

1 стакан клубники

Овсяная каша на обезжиренном молоке (1/2 тарелки средних размеров)

Кофе, чай

● **2 завтрак**

1 яйцо

● **Обед**

Салат из курицы средиземноморский (150 г)

● **Полдник**

Свежая груша с ломтиком легкого сыра

● **Ужин**

Филе лосося-гриль (90 г)

Овощи тушеные (150 г)

Салат из свежих овощей с оливковым маслом (200 г, можно больше)

Клубника в шоколаде (1/2 стакана)

День второй

● **Завтрак**

Коктейль из ягод и обезжиренного йогурта (1 стакан)

Кофе или чай

● **2 завтрак**

1 яйцо

● **Обед**

Кус-кус с лимоном или зерновая каша на воде (150 г)

Цыпленок отварной (90 г)

Помидоры и огурцы (200 г, можно больше)

● **Полдник**

120 г обезжиренного йогурта без сахара

● **Ужин**

Шампиньоны, тушеные в оливковом масле (150 г)

Салат из помидоров (200 г, можно больше)

Мускусная дыня (1 кусочек), сыр рикотта (1 ст. ложка)

День третий

● **Завтрак**

Каша овсяная на обезжиренном молоке (1/2 тарелки средних размеров)

Ягоды свежие (1 стакан)

Кофе или чай

- **2 завтрак**
Яблоко
- **Обед**
Греческий салат (150 г)
- **Полдник**
120 г обезжиренного йогурта без сахара
- **Ужин**
Индейка, тушеная с овощами (150 г)
Свежая груша
Сыр рикотта (1 ст. ложка)

День четвертый

- **Завтрак**
Половинка грейпфрута
Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)
Сыр чеддер (1 кусочек)
Кофе или чай
- **2 завтрак**
120 г обезжиренного йогурта без сахара
- **Обед**
Салат мясной с зелеными овощами (150 г)
- **Полдник**
Яблоко
- **Ужин**
Салат из свежей капусты (200 г, можно больше)
Курица с овощами по-азиатски (150 г)
Миндальный крем из сыра рикотта (1 / 2 стакана) или обезжиренный кефир (1 стакан)

День пятый

- **Завтрак**
Оладьи из овсяных хлопьев (2–3 шт.)
Кофе или чай

- **2 завтрак**
Яблоко
- **Обед**
Пита с помидорами и курицей (1 кусок) или блюдо из овощей с курицей (150 г)
Салат из огурцов с зеленью (200 г, можно больше)
- **Полдник**
120 г обезжиренного йогурта без сахара
- **Ужин**
Треска, запеченная в фольге (90 г)
Зеленый горошек (100 г)
Запеченное яблоко

День шестой

- **Завтрак**
200 г овощного сока
1 цельнозерновая булочка
1 вареное яйцо
- **2 завтрак**
Яблоко
- **Обед**
Творог нежирный (100 г)
Желе без сахара (1 порция)
- **Полдник**
Пюре гороховое, свежие овощи (150 г)
- **Ужин**
Курица в винном соусе (90 г)
Салат из свежих овощей (200 г, можно больше)
Кабачки тушеные (150 г, можно больше)

День седьмой

- **Завтрак**
Коктейль из свежих ягод и обезжиренного молока (1

стакан)

Кофе или чай

● **2 завтрак**

1 яйцо

● **Обед**

Сандвич с ростбифом (хлеб из муки грубого помола, салат, ростбиф, лук, помидор)

● **Полдник**

120 г йогурта

● **Ужин**

Камбала жареная (80 г)

Салат из помидоров с оливковым маслом (200 г, можно больше)

Лимонный крем из сыра рикотта (1 / 2 стакана) или обезжиренный кефир (1 стакан)

Основные принципы питания в фазе 3

● Фаза 3 — это гибкая программа питания на всю оставшуюся жизнь.

● Списка запрещенных продуктов нет, вы сами регулируете свой рацион. Однако предпочтение лучше отдавать «полезным» продуктам: цельным злакам, богатым пищевыми волокнами, рыбе и птице, нежирным молочным продуктам, растительным маслам, овощам и фруктам.

● Если вы сильно «отклонились» от диеты, возможно временное возвращение к фазе 2.

Примерное семидневное меню фазы 3

День первый

● **Завтрак**

Половина грейпфрута

Овощные тартинки

Овсяная каша на нежирном молоке

● **2 завтрак**

Свежее яблоко

● **Обед**

Рулет из жареной говядины (100 г)

Зеленый салат

● **Ужин**

Цыпленок по-мароккански (100 г)

Кус-кус с лимоном

Цветная капуста отварная

Салат из свежих овощей

Клубника с ванильным йогуртом

День второй

● **Завтрак**

180 г овощного сока

Омлет (из 1 яйца)

1 ломтик нежирного бекона

Половинка булочки с отрубями

● **Обед**

Салат с куриной грудкой

● **Ужин**

Приготовленные на пару зеленые бобы

Отбивная (100 г)

Помидоры запеченные

Салат из клубники

День третий

● **Завтрак**

1 апельсин

Овощной пирог

1 ломтик хлеба из нескольких злаков

- **Обед**
Красный перец, фаршированный овощами
Нежирный творог
- **Ужин**
Семга запеченная (100 г)
Брокколи отварная
Овощной салат с оливковым маслом
Шоколад и клубника

День четвертый

- **Завтрак**
Ягодное пюре
Кофе или чай
- **Обед**
Салат с грецкими орехами
Пита с индейкой и овощами
120 г обезжиренного йогурта
- **Ужин**
Запеченная спаржа
Молодой картофель с зеленью
Овощной салат с оливковым маслом

День пятый

- **Завтрак**
Апельсин
Запеканка из помидоров с зеленью
1 ломтик хлеба
- **Обед**
Салат из тунца, огурцов и красного перца
Желе без сахара
- **Ужин**
Курица в абрикосовой глазури (100 г)
Кус-кус

Зеленый салат
Шоколадный бисквит

День шестой

- **Завтрак**
Грейпфрут
Омлет
Половина булочки с отрубями
- **Обед**
Греческий салат
Нежирный йогурт
- **Ужин**
Шашлычки из говядины и перца (100 г)
Коричневый рис
Салат из помидоров и авокадо
Миндальный крем из сыра рикотта

День седьмой

- **Завтрак**
Свежая черника
Овсяные оладьи
- **Обед**
Салат «цезарь» с курицей
- **Ужин**
Креветки (100 г)
Коричневый рис
Салат из свежих овощей
Абрикосы в шоколаде

Макробиотическая диета. Примерное семидневное меню

День первый

● Завтрак

Тушеная брокколи (150 г)
Жареный тофу (100 г)
Тост из муки грубого помола
Чай с медом

● Обед

Овощи по китайски (200 г)
Рис нешлифованный (100 г)
Чай

● Ужин

Фасолевый суп (200 г)
Коричневый рис (100 г)
Тушеная морковь (100 г)
Печенье с изюмом (1–2 шт.)
Чай

День второй

● Завтрак

Ржаные хлебцы (1–2 шт.)
Сухофрукты (2–3 шт.)
Яблоко
Чай

● Обед

Суши из моркови и кресса (100 г)
Тушеные овощи (200 г)
Рис коричневый, вареный в скороварке (100 г)
Чай

● Ужин

Луковый суп по-французски (200 г)

Коричневый рис (100 г)
Маринованные огурчики (2–3 шт. маленьких)
Чай

День третий

● Завтрак

Хрустящие хлопья из коричневого риса (100 г)
Салат из яблока, изюма и орехов с лимонным соком
(100 г)
Кофе из злаков

● Обед

Рыба, запеченная на гриле (90 г)
Свежий салат (200 г)
Чай

● Ужин

Кус-кус с овощами или тушеные овощи (150 г)
Пирог с яблоками и изюмом (1 кусок)
Чай

День четвертый

● Завтрак

Гречишные блины (2–3 шт.)
Яблочный соус
Чай

● Обед

Салат из краснокочанной капусты (200 г)
Тертая редька дайкон (100 г)
Морские гребешки с имбирем или лосось на пару (90 г)
Чай

● Ужин

Коричневый рис (100 г)
Суп из гороха (150 г)
Чай

День пятый

• Завтрак

Пшенная каша с тыквой (150 г)

Обжаренные полоски водорослей или салат из водорослей (100 г)

Чай

• Обед

Куриная грудка, тушенная с овощами (90 г)

Рис коричневый (100 г)

Маринованный дайкон или зеленый салат (200 г)

Кофе из злаков

• Ужин

Суп-пюре из тыквы (150 г)

Отварная брокколи (200 г)

Тофу (соевый сыр) (100 г)

Салат зеленый (200 г)

Чай

Груша

День шестой

• Завтрак

Каша ячменная на пару (150 г)

Китайская капуста (100 г)

Чай

Орехи обжаренные (миндаль, каштаны, грецкие орехи) (80 г)

• Обед

Рисовые шарики (100 г)

Отварной тофу (100 г)

Кофе из злаков

• Ужин

Фасолевый суп (200 г)

Хлеб зерновой

Орехи обжаренные (80 г)

Чай

День седьмой

• Завтрак

Овсяные хлопья с изюмом (150 г)

Брокколи на пару (200 г)

Чай

• Обед

Запеченный палтус с рисом (150 г)

Квашеная капуста (100 г)

Чай

• Ужин

Обжаренные овощи (100 г)

Рис коричневый (100 г)

Салат из зеленых овощей (200 г)

Чай

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Низкокалорийный рацион при хронических запорах

День первый

- **Завтрак**

Стакан минеральной воды
Оладьи из овсяных хлопьев с морковью (2 шт.)
Сок сливовый (200 мл)

- **2 завтрак**

Яблоко
Кофе

- **Обед**

Перец, фаршированный овощами (200 г)
Хлеб с отрубями (1 кусок)
Минеральная вода

- **Полдник**

Чай зеленый
Чернослив и курага (по 3 шт.)

- **Ужин**

Омлет с зеленой стручковой фасолью (200 г)
Хлеб с отрубями (1 кусок)

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День второй

- **Завтрак**

Стакан минеральной воды
Чашка салата из тертой моркови, заправленного лимонным соком и медом (1 ст. ложка)

Кофе

● **2 завтрак**

Хлебец зерновой с джемом (2 чайн. ложки)

Чай

● **Обед**

Спагетти с грибным соусом (100 г)

Сыр (30 г)

Чай

● **Полдник**

Яблоко или груша

Морс брусничный (200 мл)

● **Ужин**

Окрошка классическая (квас, вареное мясо, огурцы, лук зеленый, яйцо, редис, зелень) (200 г)

● **На ночь**

Простокваша 1,5% (200 мл)

День третий

● **Завтрак**

Салат из свеклы, яблок и чернослива с 1 чайн. ложкой растительного масла (120 г)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

Чай

● **2 завтрак**

Апельсин

● **Обед**

Скумбрия, запеченная на овощной «подушке» (100 г рыбы, 200 г овощей)

Рис нешлифованный рассыпчатый (100 г)

Сок томатный (200 мл)

● **Полдник**

Коктейль из нежирной простокваши и фруктов (150 мл)

● **Ужин**

Картофель, запеченный в мундире (1 шт.)

Салат из квашеной капусты, яблок, зеленого лука и клюквы с растительным маслом (200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

● **На ночь**

Груша

День четвертый

● **Завтрак**

Салат из моркови, яблок, чернослива, заправленный оливковым маслом (150 г)

Чай зеленый

● **2 завтрак**

Хлеб зерновой (1 кусок)

Джем (2 чайн. ложки)

Чай

● **Обед**

Бифштекс из говядины (60 г)

Гречка рассыпчатая (100 г)

Свежие овощи: зеленый салат, помидор, сладкий перец (200 г)

Минеральная вода

● **Полдник**

Чернослив (5 шт.)

Морс

● **Ужин**

Зеленый суп из простокваши (укроп, кинза, огурец, чеснок, нежирная простокваша — всего 200 мл)

Хлеб ржаной (1 кусок)

● **На ночь**

Яблоко

День пятый

Разгрузочный кефирный день. В течение дня выпить 6 стаканов кефира 1,5%. Пить через равные промежутки времени.

День шестой**● Завтрак**

Бутерброд с копченым лососем и сыром (хлеб «Здоровье», лосось, брынза)

Чай

Сок морковный

● 2 завтрак

Йогурт натуральный (150 г)

● Обед

Суп перловый с овощами вегетарианский (200 г)

Хлеб «Здоровье» (1 кусок)

Чай

● Полдник

Грейпфрутовый сок (200 мл)

● Ужин

Винегрет с морской капустой, заправленный растительным маслом (200 г)

Хлеб «Здоровье» (1 кусок)

Морс

● На ночь

Кефир 1,5% с ягодами (200 мл)

День седьмой**● Завтрак**

Овсяные хлопья (90 г)

Яблоко

Сок фруктовый с мякотью без сахара

● 2 завтрак

Груша

● Обед

Кролик отварной (80 г)

Салат из пекинской капусты с 1 чайн. ложкой оливкового масла (200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

● Полдник

Ягоды или фрукты

● Ужин

Холодный томатный суп гаспачо: помидоры, хлеб, болгарский перец и огурец измельчите в блендере, разведите холодной водой, добавьте чеснок и зелень (всего 200 мл)

● На ночь

Простокваша нежирная с сухофруктами (200 мл)

Низкокалорийный рацион при заболеваниях желчевыводящих путей

День первый

- **Завтрак**

Овсяные хлопья с яблоком, заправленные натуральным йогуртом (150 г)

Чай зеленый

- **2 завтрак**

Апельсин

- **Обед**

Рыба, запеченная в фольге (90 г)

Салат из свежих овощей (помидоры, листовой салат, перец болгарский, петрушка), заправленный 1 чайн. ложкой оливкового масла (200 г)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

- **Полдник**

Яблоко

- **Ужин**

Пудинг морковный запеченный (150 г)

Чай с лимоном

- **На ночь**

Бифидокефир 1,5% (200 мл) со свежими или замороженными ягодами

День второй

- **Завтрак**

Каша овсяная на воде с черносливом (100 г)

Чай с лимоном и медом

- **2 завтрак**

Апельсин

- **Обед**

Филе судака отварное (100 г)

Овощное рагу из кабачков (200 г)

Хлеб из муки грубого помола (1 кусок)

- **Полдник**

Пюре из сырых яблок (200 г)

- **Ужин**

Суп из геркулеса (200 мл)

Морс брусничный (200 мл)

- **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл) с ягодами

День третий

- **Завтрак**

Каша гречневая рассыпчатая (100 г)

Чай со смородиной (200 мл)

- **2 завтрак**

Яблоко

- **Обед**

Омлет паровой с кабачками, зеленью (150 г)

Хлеб «8 злаков»

Отвар шиповника с медом

- **Полдник**

Персики (2 шт.)

Чай с ромашкой

- **Ужин**

Винегрет с 1 чайн. ложкой оливкового масла (200 г)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

Чай

- **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл) с яблоками (100 г)

День четвертый

Разгрузочный яблочный день. В течение дня съесть 1,5 кг печеных яблок (по 300 г каждое) и выпить 5 стаканов чая без

сахара. Количество разгрузочных дней можно увеличить до 2 в неделю при хорошей переносимости.

День пятый

- **Завтрак**

Творог нежирный (100 г) со свежими или замороженными ягодами — вишня, клубника (100 г)

Чай с медом и лимоном

- **2 завтрак**

Груша

Отвар шиповника

- **Обед**

Макароны из муки грубого помола (100 г)

Томатный соус — помидоры, чеснок, базилик, оливковое масло (50 мл)

Свежие овощи (200 г)

Чай

- **Полдник**

Тыква запеченная (100 г)

- **Ужин**

Суп-пюре из овощей (200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

- **На ночь**

Бифидокефир 1,5% (200 г)

День шестой

- **Завтрак**

Мюсли с фруктами и орехами (1 / 2 чашки)

Чай с лимоном и медом

- **2 завтрак**

Сливы свежие

- **Обед**

Суп-пюре из тыквы с гренками (150 мл)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

Чай

- **Полдник**

Кефир 1,5% (200 мл)

- **Ужин**

Бефстроганов из отварного мяса (60 г)

Овощной гарнир — зеленая стручковая фасоль отварная, морковь припущенная (200 г)

Салат листовой (100 г)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

День седьмой

- **Завтрак**

Яйцо всмятку (1 шт.)

Хлебец зерновой (2 шт.)

Сок овощной свежесжатый — морковь, сельдерей, петрушка (200 мл)

- **2 завтрак**

Персики

Чай с мятой

- **Обед**

Куриные котлеты отбивные, приготовленные на пару (90 г)

Салат из свеклы с черносливом, заправленный оливковым маслом (150 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

- **Ужин**

Ризотто с зеленым горошком (200 г)

Чай с ромашкой

Десерт из печеных яблок с корицей и изюмом

- **На ночь**

Ацидофилин (200 мл)

Низкосолевого рацион для больных артериальной гипертонией

День первый

- **Завтрак**

Натуральный йогурт (150 мл)

Каша из хлопьев геркулес на соевом молоке (100 г)

Зеленый чай

- **2 завтрак**

Фруктовый салат

Чай

- **Обед**

Чашка нарезанной листовой зелени

90 г тушеного мяса

Овощное рагу (200 г)

Сок из свежих ягод

- **Полдник**

Яблоко

- **Ужин**

Винегрет (200 г) с растительным маслом

Компот

- **На ночь**

Простокваша (150 мл)

День второй

- **Завтрак**

Овсяная каша с отрубями (100 г)

Кофе из цикория (150 мл)

- **2 завтрак**

Йогурт нежирный (150 мл)

- **Обед**

Хлеб зерновой (1 кусок)

Тофу (соевый сыр) (50 г)

Салат из помидоров с заправкой из лимонного сока, оливкового масла и базилика (200 г)

- **Полдник**

Миндаль (5 шт.)

Чернослив (4 шт.)

Чай травяной (200 мл)

- **Ужин**

Курица гриль (90 г)

Свежие овощи: морковь, огурец, помидор (200 г)

Чай травяной (200 мл)

- **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл)

День третий

- **Завтрак**

Каша гречневая с курагой (100 г)

Зеленый чай (200 мл)

- **2 завтрак**

Яблоко

- **Обед**

Салат из белокочанной капусты, моркови, сладкого перца, зелени укропа и петрушки с 1 чайн. ложкой заправки — лимонный сок, чеснок и оливковое масло (200 г)

Цыпленок, жаренный на решетке, с пряностями (90 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

- **Полдник**

Банан

- **Ужин**

Суп овсяный с мидиями — хлопья геркулес, морковь, мидии, зелень (200 г)

Сок яблочный с мякотью без сахара

● **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл)

День четвертый

● **Завтрак**

Морковный салат с кефирной заправкой (100 г)

Кофе из цикория (150 мл)

● **2 завтрак**

Апельсин

● **Обед**

Картофель, запеченный в кожуре (1 шт.)

Салат зеленый (айсберг, кресс-салат, кочанный) с грецкими орехами, заправленный 1 чайн. ложкой рапсового масла, лимонным соком, горчицей и чесноком (200 г)

Чай с листьями смородины

● **Полдник**

Курага (5 шт.)

Чай травяной

● **Ужин**

Семга-гриль в медово-горчичном маринаде без соли (100 г)

Свежие овощи: помидоры, перец, листовой салат (200 г)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

День пятый

● **Завтрак**

Сэндвич из зернового хлеба с овощами (помидор, цуккини, петрушка)

Апельсиновый сок

Чай

● **2 завтрак**

Персики или другие фрукты

● **Обед**

Коричневый рис (100 г)

Куриная грудка отварная без соли (90 г)

Салат из сладкого перца и помидоров с укропом и чесноком, заправленный 1 чайн. ложкой оливкового масла и лимонным соком (200 г)

● **Полдник**

Биоюгурт (150 г)

● **Ужин**

Фасоль, тушенная с овощами (помидоры, лук, чеснок, петрушка), заправленная оливковым маслом и лимонным соком (150 г)

Салат зеленый (100 г)

Чай с мелиссой (200 мл)

● **На ночь**

Яблоко

День шестой

Разгрузочный арбузный день. В течение дня съесть 1,5 кг арбуза за пять приемов (по 300 г за прием). Или яблочный день в зимний период. В течение дня съесть 1,5 кг свежих или печеных яблок.

День седьмой

● **Завтрак**

Творог обезжиренный (100 г) с ягодами (100 г)

Чай

● **2 завтрак**

Яблоко, 1/2 банана

- **Обед**

Спагетти из муки грубого помола с овощным соусом — помидор, морковь, сладкий перец, базилик, чеснок, лук (100 г)

Чай

- **Полдник**

Груша, запеченная с корицей

- **Ужин**

Суп-пюре из свежего зеленого горошка с сухариками и зеленью (200 г)

Чай

- **На ночь**

Морковь (1 шт.)

Низкожировой рацион для больных ишемической болезнью сердца

День первый

- **Завтрак**

Овсяные хлопья с яблоком (1 / 2 чашки), заправленные 3 ст. ложками натурального йогурта

Чай

- **2 завтрак**

Апельсин

- **Обед**

Щи вегетарианские из свежей капусты (200 мл)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

Зефир (1 шт.)

Чай

- **Полдник**

Грецкие орехи, миндаль

Чай

- **Ужин**

Треска запеченная (100 г)

Салат греческий с 1 чайн. ложкой оливкового масла (200 г)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

- **На ночь**

Простокваша 1% (200 мл)

День второй

- **Завтрак**

Овсяная каша на воде с грецкими орехами и курагой (100 г)

Чай зеленый

● **2 завтрак**

Абрикосы

● **Обед**

Зерновая булочка с сыром (30 г сыра)

Свежие овощи: морковь, помидор, салат листовой
(1 чашка)

Сок томатный (200 мл)

● **Полдник**

Нежирный натуральный йогурт (150 мл)

● **Ужин**

Куриная грудка без кожи, запеченная (60 г)

Салат из свежих овощей (капуста, морковь, перец
сладкий, лук зеленый) с 1 чайн. ложкой льняного
масла (200 г)

Горький шоколад (2 квадратика — около 50 ккал)

Чай

● **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День третий● **Завтрак**

Овсяные хлопья с ягодами (100 г)

Апельсиновый сок (200 мл)

Чай

● **2 завтрак**

Яблоко

● **Обед**

Скумбрия запеченная (100 г)

Гарнир из отварного зеленого горошка с 1 чайн. ложкой
оливкового масла (100 г)

Свежие овощи: помидор, огурец

Хлеб с отрубями (1 кусок)

● **Полдник**

Грейпфрут

● **Ужин**Суп томатный с фасолью, чесноком, зеленью и 1 чайн.
ложкой оливкового масла (200 мл)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

● **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День четвертый● **Завтрак**Гречневая каша на воде с добавлением овсяных отрубей
(100 г)

Сок апельсиновый (200 мл)

● **2 завтрак**

Грейпфрут

● **Обед**Суп из чечевицы с помидорами, зеленью и 1 чайн.
ложкой оливкового масла (150 мл)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

● **Полдник**

Желе фруктовое (100 г)

● **Ужин**

Творог обезжиренный (100 г)

Свежие овощи: помидор, перец болгарский, сельдерей
(200 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

● **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл)

Курага (4 шт.)

День пятый

Разгрузочный сыроовощной день. В течение дня съесть 1,5 кг любых свежих овощей через равные промежутки времени (без соли и заправок).

День шестой● **Завтрак**

Каша перловая с фруктами, сваренная на воде (100 г)

Чай

● **2 завтрак**

Апельсин

● **Обед**

Лосось, приготовленный на гриле (100 г)

Капуста брокколи, запеченная с помидорами и пряными травами (200 г), с 1 чайн. ложкой оливкового масла

Сок томатный (200 мл)

● **Полдник**

Яблоко

● **Ужин**

Бутерброд из зернового хлеба с авокадо и помидором

Листовой салат (100 г)

Десерт из ягод и нежирного фруктового мороженого (100 г)

Чай

● **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл)

День седьмой● **Завтрак**

Свежие фрукты (200 г)

Чай

● **2 завтрак**

Булочка из муки грубого помола с джемом (1 шт.)

Чай

● **Обед**

Коричневый рис (100 г) с курицей (70 г) и овощами: морковь, зеленый горошек, капуста брокколи, сельдерей, сладкий перец (200 г), оливковое масло

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай

● **Полдник**

Желе из ягод (100 г)

● **Ужин**

Салат из свеклы с чесноком, заправленный льняным маслом (100 г)

Хлеб зерновой (1 кусок)

Чай с травами

Сбалансированный рацион для пожилых людей

День первый

- **Завтрак**

Каша гречневая на обезжиренном молоке с сухофруктами (150 г)

Чай с медом и лимоном

- **2 завтрак**

Салат из тертой моркови с яблоками (100 г)

- **Обед**

Крупеник с творогом (150 г)

Свежие ягоды (1 чашка)

Чай зеленый

- **Полдник**

Яблоко

- **Ужин**

Щи вегетарианские (150 мл)

Хлеб отрубной (1 кусок)

Чай с травами

- **На ночь**

Кефир 1% (200 мл)

День второй

- **Завтрак**

Биокефир (150 мл)

Курага (4 шт.)

Чай с медом

- **2 завтрак**

Небольшой банан

- **Обед**

Суп перловый с овощами (150 мл)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

Сок томатный (200 мл)

- **Полдник**

Яблоко

- **Ужин**

Гуляш соевый (100 г)

Картофельное пюре (100 г)

Чай с травами

- **На ночь**

Простокваша 1,5% (200 г)

День третий

- **Завтрак**

Каша пшеничная с тыквой на обезжиренном молоке (100 г)

Чай зеленый

- **2 завтрак**

Груша

- **Обед**

Рыба паровая — горбуша, кета (90 г)

Салат из помидоров и зелени с 1 чайн. ложкой оливкового масла (200 г)

Чай

- **Полдник**

Яблоко

- **Ужин**

Омлет, запеченный с цветной капустой и кабачками (200 г)

Хлеб с отрубями (1 кусок)

- **На ночь**

Бифидокефир (200 мл) со свежими ягодами (50 г)

День четвертый

Разгрузочный кефирный день. В течение дня выпить 6 стаканов нежирного кефира или простокваши. Пить через равные промежутки времени.

День пятый● **Завтрак**

Каша овсяная (100 г)

Сок овощной (200 мл)

● **2 завтрак**

Чернослив, курага (по 3 шт.)

Чай с медом

● **Обед**

Картофель молодой отварной (1 шт.)

Капуста тушеная (200 г)

Чай зеленый

● **Полдник**

Свежие фрукты

Морс клюквенный

● **Ужин**

Котлета рыбная паровая (100 г)

Салат из свеклы и укропа с 1 чайн. ложкой растительного масла (100 г)

Чай травяной

● **На ночь**

Биойогурт (150 мл) со свежими ягодами

День шестой● **Завтрак**

Хлеб зерновой, сыр

Сок томатный (200 мл)

● **2 завтрак**

Абрикосы

● **Обед**

Голубцы, фаршированные овощами и рисом (200 г)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

Чай

● **Полдник**

Яблоко печеное

Морс брусничный

● **Ужин**

Гречневая каша рассыпчатая (100 г)

Треска, припущенная в молочном соусе (100 г)

Зеленый салат (100 г)

● **На ночь**

Биопростокваша (200 мл)

День седьмой● **Завтрак**

Каша перловая рассыпчатая с яблоками и сухофруктами (150 г)

Чай с лимоном

● **2 завтрак**

Брусника (200 г)

● **Обед**

Суп-лапша куриный (200 мл)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

Отвар шиповника

● **Полдник**

Яблоко

● **Ужин**

Запеканка морковная (100 г)

Хлеб «8 злаков» (1 кусок)

Чай с ромашкой

● **На ночь**

Кефир 1,5% (200 мл)

**Медведева И.В.
Пугачева Т.А.**

Продукты вместо лекарств

Художник Е.Д.Копылова

Подписано в печать 10.10.2014.

Формат 70×100 1/16. Усл. печ. л. 18,15.

Тираж 5000 экз.

Заказ 7420

ООО «МЕТАФОРА». 115035, Москва, Космодамианская наб., д. 40–42,
строение 3.

Телефон: (495) 626-08-88.

Сайт издательства: metafoga-knigi.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.

Оптовая продажа книг издательства «Метафора»

«Книжный клуб 36.6»

Москва, Бакунинская ул., дом 71, строение 10

Телефон: +7 (495) 926-45-44,

факс: +7 (495) 926-45-44 доб. 110

e-mail: club366@aha.ru

<http://www.club366.ru>

ИРИНА МЕДВЕДЕВА

член-корреспондент РАН

ТАТЬЯНА ПУГАЧЕВА

кандидат медицинских наук

«Каждый фрукт, овощ, злак, любое съедобное растение — это уникальное произведение природы и это нечто неделимое. Раскладывать натуральные продукты питания на составляющие — витамины, фитовещества, жиры, белки и углеводы — совершенно бессмысленно, потому как в каждом съедобном растении есть нечто большее. Важны пропорции, важно само сочетание природных компонентов, некая живая сила, делающая каждый овощ, фрукт или ягоду настоящим природным лекарством с уникальными свойствами. Чем глубже мы познаем природу, тем очевидней истина — продукты питания больше чем еда. Это природные лекарства.»

*Авторитетный французский врач,
ведущий медицинской программы на радио Europe 1*

Жан-Франсуа Лемуан

Натуральные продукты питания – больше, чем еда. Это природные лекарства с уникальными свойствами.

Из этой книги вы узнаете, как питаться, чтобы не болеть. Природа уже создала все лекарства для нас — просто включите их в свой рацион!

Ну а мертвую еду, которая подрывает здоровье, пришло время выбросить в мусорный контейнер.

ОТПРАВЛЯЕМ В МУСОРНЫЙ КОНТЕЙНЕР

- «Мертвые» кисломолочные продукты
- Трансжиры и опасные биодобавки
- Сорты рыбы, накапливающие ртуть
- Трансгены — пищу Франкенштейна

ВКЛЮЧАЕМ В РАЦИОН

- «Живые» кисломолочные продукты
- «Белое» мясо и «легкие» белки
- Продукты с антираковыми свойствами
- Продукты — защитники сердца и сосудов
- «Магниевые» продукты — против гипертонии
- Пребиотики: меню для ваших бифидобактерий
- Продукты, выводящие токсины и радионуклиды



ISBN 978-5-85407-120-8

