

Как сказал один киногерой Калягина: «И есть хочется, и худеть хочется». Половина человечества страдает от недоедания, вторая борется с последствиями своей пищевой распущенности. Уж до чего дошло – проблемой ожирения москвичей озаботились столичные законодатели, доведя до нашего сведения пугающую статистику: четверть населения Москвы страдает от лишнего веса. Но честно говоря, как-то не верится. По дороге в НИИ питания РАМН, что на Солянке, с пристрастием оглядывала окружающих. Да, худых людей почти нет. Но, как известно, есть три степени полноты: первая вызывает зависть, вторая – улыбку, третья – жалость. Вот такими доморощенными наблюдениями и поспешила поделиться с заместителем директора института по научной работе Минкаилом Гаджиевичем ГАППАРОВЫМ.

Он легкомысленного тона не подержал, сразу определяя серьезный подход к теме:

– У нас, медиков, своя градация нормального веса и отклонений от нормы. А вот депутатов ввели в заблуждение – людей с лишним весом среди москвичей не 25, а все 40 процентов.

– **Но когда можно говорить о лишнем весе? Например, для женщин его критерием является юбка, сшитая 5 лет назад и которую теперь не можешь застегнуть.**

– Сойдет и юбка, если пять лет назад у вас был нормальный вес. Но существуют общепринятые в мировой медицине оптимальные показатели нормального веса. Один из них – ИМТ (индекс массы тела). Его легко рассчитать для себя любой человек: в числителе – ваш вес в килограммах, в знаменателе – ваш рост, возведенный в квадрат. Если в результате получится величина от 2,2 до 2,5, вам беспокоиться не о чем, вес в норме. Например, при росте 167 см, вы должны весить от 60 до 70 килограммов. Любой дополнительный килограмм – это уже лишний вес. Человек и сам тогда замечает, что привычные физические нагрузки становятся для него тяжелы, он потеет, появляется одышка. Можно, конечно, купить одежду на размер больше, но лучше не «прятать голову под крыло», а вовремя заняться собой.

– **Сесть на диету или приналечь на биодобавки, которые обещают потерю веса до 15 килограммов в месяц?**

– С помощью жесткой низкокалорийной диеты действительно можно быстро сбросить вес. Но организм так же быстро восстановит его, да еще с лихвой. Чтобы привести себя в норму без потери трудоспособности и не вгонять в депрессию, потребуется 6–12 месяцев. А действовать лучше по советам специалистов. Вот и адрес: Каширское шоссе, дом 21. Там москвичей примут каждый день с 9 до 16 часов. Причем только 3–5 процентов наших пациентов обслуживаются в условиях повышенной комфортности, за деньги, а все остальные – бесплатно.

– **Какие диеты вы предлагаете своим пациентам, традиционные или новые, такие, как, например, по группам крови?**

– Диета по группам крови не имеет под собой научной базы. Наши пациенты избавляются от лишнего веса, если он не вызван патологическими изменениями обменных процессов, традиционным путем: снижением калорийности ежедневно принимаемой пищи в сочетании с разумными физическими нагрузками.

– **Моя подруга лечилась от ожирения в вашем институте стационарно, и не один раз, а сейчас опять весит 120 килограммов.**

КИЛОГРАММЫ, КОТОРЫЕ МЫ НАБИРАЕМ



ФОТО ЭДУАРДА ПАПОВКА

– Мы помогаем людям грамотно избавиться от лишнего веса, но не можем избавить их от привычек и образа жизни, которые ведут к ожирению. После лечения в нашей клинике ваша подруга получила рекомендации, которые помогли бы ей держать вес в норме. Видимо, она ими пренебрегла.

Сегодня любой более или менее грамотный человек знает, что ему нужно делать, чтобы не набирать лишних килограммов. Есть одно простое правило – потреблять с пищей столько калорий, сколько вы в состоянии израсходовать за день. Есть еда низкокалорийная и

высококалорийная. Причем производители продуктов питания идут навстречу стремлению к стройности. Появились обезжиренные молочные продукты, низкокалорийные торты, кондитерские изделия, мясные продукты из постных сортов мяса. Свежие овощи и фрукты сейчас продаются круглый год. То есть можно питаться вкусно и не набирать лишних килограммов.

– **А могут ли помочь сбросить вес биологически активные добавки?**

– Могут, но именно помочь. И только те, которые разрешены Минздравом России и прошли испытания, напри-

мер, в нашем институте. Но не надейтесь, что несколько капсул БАДов в день нейтрализуют неумеренное потребление жирного мяса, пирожных и пива. Лишний вес набирается постепенно: дополнительных 2–3 кусочка сахара в день, незапланированная порция жареной картошки – вот и 50 граммов лишнего веса в день, а за год – 1,5 килограмма, а за 10 лет – уже 15!

– **Но ведь невозможно после каждого съеденного куска думать: «Сколько граммов лишнего веса я набрала?»**

– И не нужно. Еда должна приносить удовольствие. Но если вы сегодня «пе-

ребрали» калорий, то израсходуйте их завтра – идите в бассейн, поиграйте с детьми в волейбол, отправьтесь на лыжную прогулку и получите радость от сжигания калорий!

– **Все-таки слишком много хлопот с этими килограммами. Может, не стоит так о них беспокоиться?**

– Тогда они побеспокоят вас. Во многих случаях такие серьезные заболевания, как диабет, остеохондроз, другие патологические изменения внутренних органов имеют в своей основе лишний вес. Дело в том, что в человеческом организме изначально заложен механизм поддержания нормального веса. В идеале в 55 лет вы должны весить столько же, как и в 25, если этот механизм функционирует. Но мы с юности начинаем его ломать. Потребность в физическом движении так же естественна, как потребность в пище, в воздухе. Но мы, горожане, обездвижены с детства. Специалистов особенно беспокоит тот факт, что увеличивается количество детей с лишним весом. Физическое движение на свежем воздухе они заменяют компьютерными играми и сидением перед телевизором с чипсами и кока-колой.

– **Минкаил Гаджиевич, предположим, человек собрался с силами и сумел избавиться от лишних килограммов с помощью диетологов и оздоровительных мероприятий, как ему не потерять завоеванные с таким трудом позиции?**

– Соблюдать очень простые правила: основной объем пищи принимать в первой половине дня, желательно разбив его на 4–5 приемов, постараться организовать себе полноценный обед и завтрак, чтобы на ужин приходилось не более 10 процентов ежедневно потребляемых калорий. Не нужно жалеть на это усилий, они того стоят. Стройная, подтянутая фигура – это не только красиво. Это признак здоровья и физического, и душевного.

Наталья КРАСОВА

ТРЕНИНГ «СТРОЙНАЯ ФИГУРА»

Снизить вес можно не только диетой, но и выработав у себя определенные правила отношения к пище.

1. Не отвлекайтесь во время еды. Если вы, к примеру, начинаете читать за столом, то уже не обращаете внимания на то, что, сколько и как вы едите.

2. Тщательно пережевывайте пищу и, пока не проглотите ее, не тянитесь за новой порцией.

3. Старайтесь не есть в одиночестве. Присутствие за столом другого человека будет напоминать вам о необходимости умерить свой аппетит.

4. На вашем столе всегда должно быть разумное количество еды, дабы рефлекс обжорства не возобладали над вашим разумом.

5. Старайтесь растягивать время приема пищи. Помните, что сигнал об утолении голода поступает в головной мозг лишь через 20 минут после того, как человек начал есть.

6. Не съедайте все блюдо до конца. Если даже вы с детства приучены не оставлять ничего на тарелке, то все-таки критически посмотрите на себя, к чему это, возможно, привело.

7. Супруги должны поддерживать друг друга в желании ограничивать количество съедаемых продуктов.

8. Если между обычными приемами пищи вас потянет на то, чтобы непременно съесть что-то, ни в коем случае не тянитесь за конфетами, печеньем, шоколадом, пряниками или прочими сладостями, лучше пожуйте яблоко или погрызите морковь.

9. Если у вас неприятности, не ищите утешения в еде, старайтесь просто избежать ссор – не одну представительницу слабого пола они приводили к перееданию. Расстроившаяся, а тем более рассерженная женщина часто просто забывает о любой диете и ест все, что ей попадется под руку.

10. Вставайте из-за стола с легким чувством ненасыщенности.

11. После приема пищи не поддавайтесь состоянию расслабленности. Планируйте дела, связанные с движением (ведь любую еду должны «оплатить» мускулы). Иначе новые жировые прослойки, или так называемый целлюлит, вам гарантированы.

12. Снизить чувство голода поможет ароматерапия. Как только появляется желание перекусить во внеурочное время, поднесите к носу флакончик с эфирными маслами. Особенно эффективны в этих случаях масла бергамота или укропа, которые можно просто капнуть (1–2 капли) на носовой платок. Центры голода и обоняния находятся в головном мозгу рядом и влияют друг на друга. Потому аромат забывает на некоторое время даже самое острое чувство голода.

13. И еще... Призовите на помощь тренинг выжидания. В первую неделю потерпите 6 минут, прежде чем тянуть руку во внеурочное время к каким-либо продуктам, во вторую неделю наберитесь терпения уже на 10 минут и так далее, по нарастающей. Если на четвертой неделе вы дойдете до 20 минут, значит, первый раунд сражения с лишними калориями вами выигран!

Евгений АЛЕКСАНДРОВ,
психолог

Уже много лет кандидат медицинских наук Зинаида Вуколова успешно использует лечебное голодание в борьбе со многими заболеваниями, в том числе и с ожирением.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

В своей практике она широко применяет и достижения народной медицины. Вот некоторые из ее рекомендаций, которые помогают избавиться от лишнего веса.

● При ожирении и других нарушениях обмена веществ можно пить настой горца птичьего. 2/3 ст. л. этой травы залить 2 стаканами кипятка, нагревать на кипящей водяной бане, помешивая, 15 мин., охлаждать 45 мин., процедить. Выпить в течение дня перед едой.

● Также для борьбы с ожирением можно использовать настой корня петрушки: 2 ч. л. измельченных корней залить в термосе 0,5 л кипятка и оставить на ночь, утром процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

● Периодически 1 раз в неделю полезно устраивать разгрузочный рисово-яблочный день, съедая 3 раза в день рисовую кашу, приготовленную из расчета 25 г риса на 1 стакан молока, и 0,8–0,9 кг яблок.

● Свежий сок капусты белокачанной рекомендуется пить тучным людям 3–4 раза в день за 30 мин. до еды, начиная с 0,5 стакана на прием и увеличивая его количество до 1 стакана в течение 3–4 недель. Это прекрасное средство от лишнего веса.

● Очень полезны людям, страдающим ожирением, апельсины. Все цитрусовые помогают очищению крови и кровеносных сосудов. Можно при ожи-

рении употреблять в пищу тыкву в сыром, вареном, жареном, печеном, консервированном, засушенном виде. Из нее готовят салаты, супы, каши, плов.

● Солевые ванны также способствуют избавлению от лишнего веса: 2–3 кг поваренной или морской соли, помещенной в тканевый мешочек, подвесить к крану с горячей водой при наполнении ванны. Температура солевой ванны – 35–38°C, продолжительность 10–12 мин. Курс лечение – 15–30 процедур.

При общем истощении, заболевании легких, повышенной возбудимости солевые ванны не рекомендуются.

● Избавиться от отложения жира на животе помогут ванны с добавлением пищевой соды.

● При ожирении эффективна русская баня. Однако учтите, что при заболеваниях сердца и сосудов, ОРЗ, пневмонии, бронхите, беременности, воспалительных заболеваниях (в том числе кожи), обострении суставного ревматизма баня противопоказана. Применение бани не совсем здоровым людям без совета врача не рекомендуется.

АМЕРИКАНСКАЯ ДИЕТА

Завтрак: 1 стакан фруктового сока, 1 стакан кофе или чая без сахара.

Понедельник:

обед – 2 яйца, 1 стакан томатного сока, 1 стакан кофе или чая; ужин – салат овощной, 1 ломтик подсушенного хлеба, чай или кофе.

Вторник:

обед – 2 яйца, 1 стакан фруктового сока, чай или кофе; ужин – шницель, овощи (квашеная капуста), чай или кофе.

Среда:

обед – 2 яйца, 1 стакан томатного сока, чай или кофе; ужин – овощ, кусок хлеба, сыр, чай.

Четверг:

обед – 2 яйца, 1 стакан томатного сока, чай или кофе; ужин – 2 куска отварного мяса, 1 стакан томатного сока, чай или кофе.

Пятница:

обед – 2 яйца, стакан томатного сока, чай или кофе; ужин – рыба отварная, 1 ломтик хлеба, 1 стакан фруктового сока, чай или кофе.

Суббота:

обед – фруктовый салат (2 яблока, 1 апельсин) или из других фруктов; ужин – шницель, огурец, стакан томатного сока, чай или кофе.

Воскресенье:

обед – холодное куриное мясо, морковный сок, капуста квашеная, помидор, кофе или чай;

ужин – куриное мясо, морковь тертая, помидоры, 1 стакан фруктового сока.

Так питаться надо 14 дней, исключив из своего меню сахар.