



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Введение. Культура питания или культ еды?.....</b>	<b>10</b>
<b>1. ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ .....</b>	<b>15</b>
Диета и нездоровый азарт .....	16
Если весы не справляются .....	18
Шесть шагов к стройности .....	21
<b>2. ПОЛНОТА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ: МЕТОДЫ ОЦЕНКИ МАССЫ ТЕЛА.....</b>	<b>23</b>
Формула брока .....	24
Индекс массы тела (имт) .....	25
Индекс талия/бедра (итб) .....	28
Чем грозит ожирение: немного статистики .....	31
<b>3. КАКОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАННЫМ .....</b>	<b>35</b>
Сравнительная характеристика белков, жиров и углеводов .....	38
Белок — основной строительный материал организма .....	40
Биологическая ценность белка .....	42
Потребность организма в белке .....	45
Недостаток и избыток белка в организме .....	46
Роль жиров в возникновении лишнего веса .....	47
Углеводы — главный источник энергии .....	48
Холестерин .....	49

## СОДЕРЖАНИЕ

Органические кислоты . . . . .	51
Дубильные вещества, пигменты, фитонциды . . . . .	52
<b>4. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. . . . .</b>	<b>55</b>
Животные белки. . . . .	56
Как восполнить потребность в животных белках? . . . . .	72
Продукты, богатые углеводами . . . . .	73
Пищевые волокна — главное «лекарство» тучного человека . . . . .	82
Почему же пищевые волокна столь важны для организма? . . . . .	84
<b>5. СКОЛЬКО ВОДЫ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ . . . . .</b>	<b>94</b>
Как и чем утолять жажду? . . . . .	99
Вода «живая» и «мертвая». . . . .	101
Вредно ли запивать еду? . . . . .	102
Алкогольные напитки . . . . .	103
Энергетические напитки . . . . .	107
<b>6. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, или ПОЛЕЗНЫЙ АЛФАВИТ . . . . .</b>	<b>108</b>
Классификация витаминов. . . . .	109
Витаминная недостаточность. . . . .	111
Сколько нам необходимо витаминов? . . . . .	116
Витамин С . . . . .	121
Провитамин А. . . . .	126
Витамин D . . . . .	128
Витамин E . . . . .	130
Витамин К . . . . .	133
Витамины группы В . . . . .	134
Популярные заблуждения о витаминах . . . . .	143

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>7. ВАЖНЕЙШИЕ МИНЕРАЛЫ, или СОЛЬ ЗЕМЛИ</b> .....	150
Макроэлементы .....	151
Микроэлементы .....	159
<b>8. КАК УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ</b> .....	170
Режим питания .....	171
Состав пищи .....	173
Режим сна и бодрствования .....	179
Мышечный тонус .....	179
<b>9. ЧЕМ ОПАСНЫ «МОДНЫЕ» ДИЕТЫ</b> .....	186
Критический анализ популярных диет .....	189
Коварство голодных дней .....	191
Сочетания продуктов и совместимость блюд .....	198
<b>10. ХУДЕЕМ ЛЕГКО И КРАСИВО: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ</b> .....	211
Как справиться с ночным голодом .....	213
Как предотвратить потерю мышечной массы .....	214
Как сохранить красоту кожи .....	214
Чем заполнить холодильник .....	216
Как изменить пищевые привычки .....	217
Чем перекусить на работе .....	219
<b>11. МЕТОД ТАРЕЛКИ: КАК СТРОИТЬ БЕЗ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ</b> .....	220
Место для белкового блюда .....	221
Вторая половина тарелки .....	223
Образцы тарелок для проверки своего меню .....	229

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>12. ВАРИАНТЫ ДИЕТ ПО МЕТОДУ ТАРЕЛКИ</b> .....	231
Диета «гурман» .....	232
Диета «попроще» .....	298
Разгрузочные дни .....	341
Экспресс-метод: минус 3 килограмма за 3 дня .....	342
<b>Заключение</b> .....	345
<b>Список использованной литературы</b> .....	346
<b>Алфавитный указатель</b> .....	347

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Спасибо, что вы держите в руках эту книгу, появление которой связано с давно назревшей необходимостью развенчать многочисленные заблуждения и мифы о питании, по вине которых ожирение и другие нарушения питания приняли устрашающий масштаб. И главная опасность в том, что осложнения нарушений питания — один из факторов, подрывающих здоровье нации.

Эту книгу я с благодарностью посвящаю моей семье — родителям и сестре.

Отдельная благодарность Институту питания РАМН, благодаря которому я стала диетологом, и директору Института, академику РАМН, профессору Виктору Александровичу Тутельяну.

И, конечно, спасибо моим пациентам за вдохновение.

*С искренней благодарностью,  
Ваша Юлия Чехонина*

# ВВЕДЕНИЕ

## Культура питания или культ еды?



Состояние нашего здоровья напрямую зависит от пищи, которую мы едим, ее количества и режима питания. Научно доказано, что всякая пища обладает фармакологическими, то есть лечебными, свойствами. Но, как известно, любые — даже чудодейственные — лекарства при самолечении и неправильных дозировках могут навредить здоровью. То же относится и к еде.



### Случай из практики

У одной из моих пациенток, которая в погоне за стройностью решила опробовать «Кремлевскую диету», через две с половиной недели случился приступ подагры. Так разболелись суставы, что даже прикосновение к ним причиняло боль. Причем раньше женщина не страдала от этого заболевания.



Для наглядности поделюсь наблюдением из личного опыта. Я работаю в клинике НИИ питания, куда многие пациенты обращаются не только с жалобами на избыточный вес, но и с букетом сопутствующих проблем,

## ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

которыми часто сопровождается ожирение: с высоким артериальным давлением, сахарным диабетом, повышенным холестерином. В клинике таким людям назначается специальная низкокалорийная бессолевая диета, и уже на второй неделе ее соблюдения отмечаются удивительные факты: при сбалансированном рационе уменьшается масса тела и уходит лишняя жидкость из организма, нормализуется артериальное давление, а также уровень глюкозы и холестерина в крови. Если изначально пациент принимал препараты, снижающие давление или сахар в крови, то уже на второй неделе диетотерапии дозировки этих препаратов уменьшаются.

Конечно, перечисленными заболеваниями могут страдать и люди без избыточной массы тела, но и в этих случаях диета помогает существенно улучшить здоровье. И напротив, беспорядочное (бесконтрольное, несбалансированное) питание сначала приводит к появлению лишних килограммов, ухудшению самочувствия, затем (незаметно) переходит в ожирение, которое может сопровождаться повышением артериального давления, холестерина (вследствие чего может расти уровень давления), глюкозы и других показателей сыворотки крови. В дальнейшем развиваются заболевания суставов и позвоночника, которые не выдерживают нагрузки, обеспечиваемой организму лишними килограммами, и т. д. Этот список можно продолжать бесконечно.

Известны случаи, когда состояние здоровья людей было серьезно подорвано в результате необдуманного увлечения некоторыми сомнительными диетами. Например, «Кремлевская диета», меню которой включает продукцию, содержащую сало и большое количество копченостей и колбасных изделий, и даже водку, наносит сокрушительный удар по органам пищеварения в целом и поджелудочной железе в частности и провоцирует приступы острого панкреатита.

---

Человек, который неправильно питается, не может похвастаться цветущим внешним видом и хорошим самочувствием. Редкие и обильные приемы пищи, особенно на ночь, неизбежно ведут к ожирению. Кроме того, увеличивается нагрузка на органы пищеварения. Особенно вредно ло-

## ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

житься спать с полным желудком: в горизонтальном положении затрудняется процесс переваривания, нарушается желчевыделение, а это приводит к заболеваниям желчного пузыря и поджелудочной железы – холециститу и панкреатиту, которые сопровождаются болевыми приступами. Не стоит устраивать и длительные – свыше трех часов – интервалы между приемами пищи, поскольку это нередко приводит к застою желчи и образованию камней в желчном пузыре. Большие порции блюд непосильно нагружают поджелудочную железу, что является одной из причин ее воспаления (панкреатита).

---

Вегетарианство, весьма популярное сегодня, противопоказано детям, так как приводит к задержке их роста и развития.

Отмечу, что, помимо вреда, причиненного здоровью, все подобные псевдодиеты имеют еще одну негативную сторону: как только человек возвращается к привычному рациону питания, все потерянные килограммы возвращаются с избытком. Ниже я обязательно объясню, почему так происходит.

Люди, будучи существами социальными, стремятся к тому, чтобы их считали культурными. Умение общаться и поддерживать взаимоотношения дает нам возможность достичь определенных высот и благополучия в жизни. Неотъемлемой составной частью общей культуры является и культура питания, соблюдение которой позволяет улучшить самочувствие, здоровье и внешний вид.

---

При соблюдении диеты для достижения нормальных значений артериального давления и глюкозы в крови требуется меньшее количество лекарств. Дальнейшее соблюдение диеты постепенно избавляет от необходимости ежедневно принимать такие препараты.

---

## ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

Проведу такую аналогию. Культура внешнего вида подразумевает выбор соответствующего стиля одежды в зависимости от ситуации, в которой мы оказываемся: идем на работу, в магазин, на занятия спортом, в гости или на вечеринку.



### Случай из практики

Нужно точно знать, какие продукты можно себе позволить каждый день, а какие — гораздо реже. Торты, шоколад, красная икра и т. п. не должны быть повседневными блюдами, даже если финансово вы можете их себе позволить ежедневно. В противном случае вы очень скоро увидите в зеркале печальный результат. Если же каждый день есть нежирные сорта мяса или рыбы, курицу, творог, овощные салаты, не забывать о супе и кисломолочных напитках, то у вас будет повод гордиться своей внешностью!



Чаще всего в гардеробе преобладает будничная, повседневная одежда. Есть место и для праздничных нарядов, но их гораздо меньше, ведь мы нуждаемся в них два-три раза в месяц, если не реже. Если человек явится на работу в спортивном или маскарадном костюме, его сразу заподозрят в неадекватности, поэтому мы всегда соблюдаем соответствующий внешний вид. Такого же подхода следует придерживаться и в отношении продуктов питания.

Культура питания создает защитный диапазон, за пределами которого начинаются избыточный вес и проблемы со здоровьем.

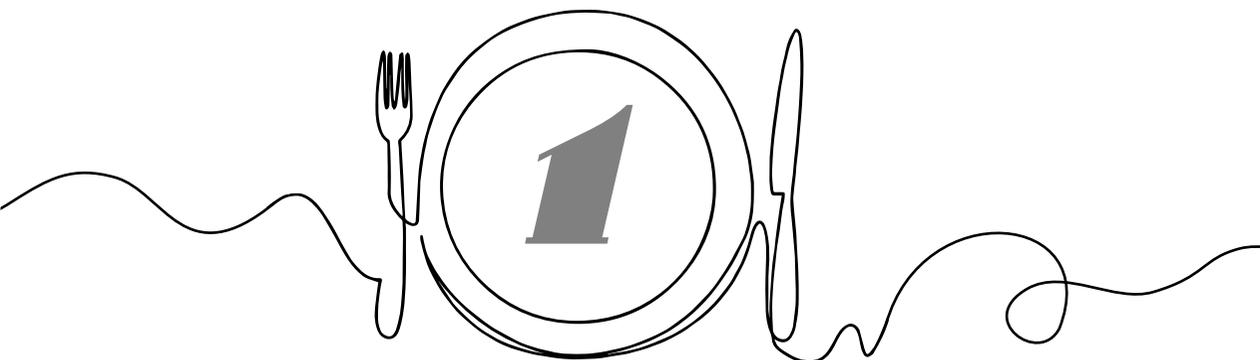
Человека, не умеющего правильно питаться, вряд ли можно назвать культурным во всех отношениях. Культура питания включает в себя не толь-

## ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

ко правильную сервировку стола, поведение за столом и знание, в какой руке держать вилку и нож. Она предусматривает отсутствие спешки во время еды, а также количество еды, которое должно лежать на тарелке и даже в ложке. Ложка или вилка не должны непрерывно «нырять» из тарелки в рот и обратно.

Кстати, отсутствию спешки за столом и правильному приему пищи способствует нейтральная неторопливая беседа. Даже при нехватке времени прием пищи должен длиться не менее 15–20 минут и не более 35 минут. Если у вас в запасе только 10–15 минут, количество еды в тарелке не должно превышать 150–200 граммов — примерно треть тарелки диаметром 25 см, перекусите фруктами и йогуртом или творожком. Не пытайтесь на бегу впихнуть в себя весь обед из трех блюд за 10 минут — это приведет к неприятному чувству тяжести в желудке, что неизбежно снизит работоспособность и КПД. Но и пропустить прием пищи тоже не выход. Так вы накопите чувство голода за день, что обязательно вызовет переедание перед сном.

При любой загруженности рабочего дня вполне реально выкроить три раза в день время по 10 минут, чтобы выпить чашку чая и перекусить йогуртом или творожком с яблоком или бананом. Благодаря этому вы сможете соблюсти дробность питания и защитить себя от переедания. Нужно только потратить немного времени накануне, чтобы продумать, когда и чем именно вы будете перекусывать на следующий день.



## ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК:

### штрихи к портрету



Пациент, страдающий ожирением, имеет характерный внешний вид: двигается тяжело и с одышкой, отличается повышенной потливостью; ноги у него отекают, поэтому очень сложно подобрать подходящую обувь, а об одежде нужного размера и говорить нечего. Жалобы тоже типичны: ощущение дискомфорта, связанного с лишним весом, затруднение движений во время одевания, мытья и т. д.

Часто наблюдаются головные боли, так как повышается артериальное давление, затруднение дыхания, особенно при движении и в положении лежа, поскольку избыточная масса тела давит на грудную клетку. Обычно подобные пациенты даже не могут спать на спине, и им трудно лишний раз повернуться в кровати. Но при этом все утверждают: «Доктор, я же ничего не ем. Я не знаю, от чего так поправляюсь! Другие вон сколько едят — еще больше, чем я. Видимо, у них не «в коня корм». А у меня, наверное, просто нарушен обмен веществ».

Конечно нарушен! Ведь жировая ткань гормонально активна, это эндокринный орган. При ее излишке гормоны вырабатываются в избыточном количестве и нарушаются все обменные процессы. В результате у мужчин появляется больше женских гормонов, а у женщин — мужских. Постепенно при ожирении происходят маскулинизация женщин и феминизация мужчин. Другими словами, у женщин появляются мужские признаки: избыточное оволосение, в том числе на лице, изменение фигуры по мужскому типу; в дальнейшем развивается бесплодие. А у мужчин увеличивается грудь, уменьшаются половые органы и нарушается их функция, что также ведет к бесплодию. Сомневаюсь, что кого-то обрадует перспектива превратиться в бесполое существо.

Однако основная и единственная причина накопления лишней жировой ткани, ожирения и его последствий — беспорядочное питание, в том числе систематическое переедание. Да, нередко ожирение наблюдается при различных гормональных нарушениях: в результате заболеваний щитовидной железы, нарушения функции гипофиза, на фоне гормонозаместительной терапии и т. д. Но и здесь все дело в том, что эти патологические состояния влекут за собой повышение аппетита — человек начинает больше есть и прибавлять в весе. В подобных случаях необходимо провести обследование, установить причину заболевания, нормализовать гормональный фон — и соответствующая диета неизбежно принесет положительные плоды.

Основная и единственная причина ожирения и вызываемых им болезней — превышение поступления калорий в организм над их расходом.

## **ДИЕТА И НЕЗДОРОВЫЙ АЗАРТ**

Следующую жалобу нередко можно услышать в первую неделю диетотерапии, когда уже потеряны несколько килограммов: «Доктор, сегодня я прибавил(а) 100 граммов! Ваша диета мне не помогает». В этом высказывании проявляются недостаток терпения и нежелание самостоятельно задуматься над тем, как протекает процесс снижения массы тела. Каждому пациенту приходится терпеливо объяснять одно и то же: в этой диете не-

## ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

откуда взяться лишним граммам, тем более в виде жировых отложений. Она рассчитана на 1600–1700 ккал, а это едва превышает расход энергии, требующийся для основного обмена.

Здесь нужно пояснить, что энергетический обмен, то есть ежедневные общие затраты энергии, состоит из трех компонентов, таких как:

- основной обмен — затраты энергии, необходимые для нормального функционирования клеток и органов в покое (составляет почти 70 % от общего энергетического обмена);
- термический эффект пищи — затраты энергии, связанные с перевариванием и всасыванием пищи (около 10 % от совокупного энергетического обмена);
- затраты энергии, связанные с физической активностью: энергетическая емкость произвольной механической работы, непроизвольная активность, спонтанные мышечные сокращения (около 20 % от совокупного энергетического обмена).

Так вот, на основной обмен в среднем уходит 1200–1600 ккал в сутки. Столько энергии организм тратит на дыхание, сердцебиение, теплообмен, кровообращение и другие жизненно важные функции, пребывая в покое. Иначе говоря, даже если мы решим лежать сутки напролет, то все равно потеряем около 1200–1600 ккал. Если мы ведем привычный образ жизни, то нам как минимум требуется еще столько же килокалорий. Поэтому при рационе в 1600–1700 ккал создается отрицательный энергетический баланс и похудение неизбежно, ведь расход энергии превышает ее поступление.

Другое дело, что пища продолжает поступать регулярно, а она имеет определенную массу. Даже низкокалорийный суточный рацион, энергетическая ценность которого не превышает 1600 ккал, может весить 1,5 килограмма. Также прибавьте жидкость. Это количество пищи какое-то время находится внутри, а не выводится полностью в тот же день. Но весы на следующий день показывают не плюс 1,5 килограмма, а максимум 200–300 граммов при отсутствии стула. Значит, масса тела все-таки снижается. Только не резко и прямолинейно, а постепенно и ступенчато. Одной из таких обязательных ступеней является фаза «Плато» — периодическая остановка потери веса во время диеты. Когда я беседую с пациентами, то для наглядности провожу аналогию со швом «назад иголку».

Техника его выполнения заключается вот в чем: чтобы сделать стежок вперед, нужно сначала ввести иглу назад на половину предыдущего стежка, а затем вывести ее, пройдя по изнаночной стороне расстояние, в два раза превышающее длину верхнего стежка.

Но у тучных пациентов, которые легко переносят низкокалорийную диету, всегда пробуждается нездоровый азарт. Они начинают думать, что если станут есть еще меньше или вообще откажутся от пищи, то похудеют гораздо быстрее. Боюсь вас разочаровать. В данном случае лучшее — враг хорошего! Либо вы строго соблюдаете диету, при которой не возникает

На основной обмен, то есть на дыхание, сердцебиение, теплообмен, кровообращение и другие жизненно важные функции, в среднем расходуется 1200–1600 ккал в сутки.

чувство голода, и неторопливо, но стабильно избавляетесь от лишних килограммов, либо в результате самодеятельности — пропусков основных приемов пищи или полдника и второго завтрака — срываетесь и набираете потерянный было вес, да еще с прибавкой. Путь к стройности всего один — ученые НИИ питания доказали это в процессе много-

летних исследований. Его эффективность подтверждена на практике. Не надо считать себя умнее светил диетологии и заново изобретать велосипед. Все давно изобретено, и ваша задача — неукоснительно следовать рекомендациям.

## ЕСЛИ ВЕСЫ НЕ СПРАВЛЯЮТСЯ

На съемках той же программы (см. пред. стр.) меня обвинили в некорректности. Когда пациент пожаловался, что не может взвеситься, поскольку обычные бытовые весы рассчитаны на 100–150 килограммов, я, разумеется, задала вопрос: «Почему вы не занялись своим здоровьем раньше, когда весы еще показывали, что вы весите намного больше нормы?»

Конечно, занимать позицию «Я такой бедный-несчастный, меня весы уже не взвешивают» легко и даже в чем-то приятно; в ней красной нитью прослеживается мысль: «Во всем виноваты диетологи». Однако такая позиция ведет пациента в тупик. Не надо искать виноватых: во-первых, это несправедливо, во-вторых, стройнее от этого никто не станет.

## ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Тучный человек вечно стремится заполучить чудодейственное средство, съев которое, можно сразу похудеть. Он ищет самый легкий путь, желает плыть по течению и не хочет заморачиваться. Чудодейственных средств, которые позволили бы похудеть сразу и навсегда, не существует.

Ничего удивительного здесь нет. У большинства таких пациентов настолько сужен круг интересов и увлечений, что еда становится единственным источником положительных эмоций. Некоторым бывает сложно вспомнить, что удовольствие от жизни можно получать и другими способами.

Что ж, придется и над этим поработать — выбрать для себя увлечение, не связанное с едой, лучше всего такое, которое сопровождалось бы двигательной активностью. Нужно задаться целью и в корне изменить свой образ жизни. Только так можно обрести утраченную стройность. Но помогать в этом должен уже не диетолог.

Существует и такое понятие, как заедание стресса (или, говоря научным языком, гиперфагическая реакция на стресс), когда на фоне негативных эмоций либо повышается аппетит, либо появляется неосознанная потребность что-то жевать даже при отсутствии аппетита. При подобных симптомах следует немедленно обратиться к психотерапевту, чтобы тот своевременно назначил антидепрессанты, иначе есть риск незаметно для себя набрать десяток-другой лишних килограммов.

Извлечение приятных эмоций из еды опасно тем, что привычка может перейти в пищевую зависимость, очень похожую на алкоголизм или наркоманию.

Алкоголики и наркоманы прекрасно понимают, как пагубно для здоровья их пристрастие, и всегда обещают, что все, это был последний раз. Но вскоре большинство из них вновь срывается, и начинаются очередные запои и «дозы».

Лишь немногие из этих людей способны навсегда отказаться от пагубной привычки. То же происходит и при ожирении.

Среди больных ожирением высок риск внезапной смерти. И отнюдь не все тучные люди способны осознать свое неправильное отношение к еде, изменить его и навсегда распрощаться с ожирением.

Чревоугодие — это пагубная страсть, которая порой приводит к трагическим последствиям. Не стоит упускать из виду тот факт, что многие пациенты являются жертвами собственных заблуждений о питании. Если им удастся понять, каким должно быть рациональное питание, то результат порадует и их, и врача.

Нужно учесть еще один нюанс: похудевшие пациенты нередко срываются. К сожалению, эти срывы неизбежны: как и любое хроническое заболевание, ожирение сопровождается рецидивами. Своевременное обращение к врачу помогает с ними справиться.

В целом у меня сложилось впечатление, что беда тучных людей — безответственное отношение к своему внешнему виду и здоровью. Причем зачастую оно не распространяется на остальные сферы жизнедеятельности.

Чревоугодие — это пагубная страсть, которая порой приводит к трагическим последствиям. Многие пациенты являются жертвами собственных заблуждений о питании. Если им удастся понять, каким должно быть рациональное питание, то результат порадует и их, и врача.

Такие пациенты могут быть весьма хорошими работниками, обязательными по отношению к другим людям. Но о себе они совершенно не заботятся. Когда начинаешь им рассказывать, как именно нужно изменить образ жизни, у них сразу отыскивается масса отговорок: не хватает времени из-за работы; ходить в спортзал стыдно из-за объемов тела; надо уделять внимание семье, детям. Приходится объяснять, что они ничем не хуже и не лучше других людей, у которых точно так же не хватает времени, которые

так же стесняются заниматься фитнесом в группе (если не из-за веса, то из-за возраста или из-за того, что все получается хуже, чем у других). А муж (жена) и дети, напротив, хотят, чтобы вы больше времени уделяли себе, обрели стройность, красоту и здоровье.

Я знаю, как гордятся дети своими родителями, особенно когда те молодые, подтянуты и современны.

И если вам действительно хочется хорошо выглядеть, сила этого желания превысит стеснение и заставит жестко планировать время. На какое-то время это желание должно стать смыслом вашей жизни, ведь результат напрямую зависит от мотивации.