

УДК 613.2
ББК 51.230
К56

Ковальков, Алексей Владимирович.

К56 Методика доктора Ковалькова в вопросах и ответах / Алексей Ковальков. — Москва : Эксмо, 2019. — 416 с.

ISBN 978-5-699-98655-2

В современном мире трудно найти человека, который бы хоть раз в жизни не сидел на диете. Но даже сбросить вес зачастую не так сложно, как удержать полученные результаты.

Алексей Владимирович Ковальков, известный диетолог и эксперт многих телевизионных передач, утверждает: изменить систему питания, выработать новые пищевые привычки и раз и навсегда похудеть — реально! Автор не только создал методику, избавившую от проблем с лишним весом уже тысячи людей, но и проверил ее эффективность на себе. А чтобы похудение было комфортным и легким, в этой книге доктор ответил на самые важные вопросы, касающиеся его методики.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 613.2
ББК 51.230**

© Ковальков А.В., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-98655-2

Оглавление

I. МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ

Общие сведения	9
Методика кетогенной диеты доктора Ковалькова	31
Диета Ковалькова и образ жизни	45
Кетогенная диета и имеющиеся заболевания	65
Другие методики и диеты	84

II. СИСТЕМА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Общие сведения	115
Польза и вред различных продуктов питания	134
Самодисциплина во время похудения	231
Режим питания	241

III. ЧТО ХОТЯТ ЗНАТЬ ЖЕНЩИНЫ?

Общие сведения	253
Беременность, грудное вскармливание и диета	275
Некоторые особенности детской и подростковой диетологии	281
Месячный цикл и диета	293
Похудение и образ жизни	298
Достижение идеала	309

IV. ЧЕМ ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ ПОХУДЕНИИ?

Общие сведения	317
Вспомогательные лекарственные средства	324

V. ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ГОРМОНАХ

Общие сведения	341
Инсулин	358
Тестостерон	367
О некоторых других гормонах	370

VI. ВАЖНОЕ О НАГРУЗКАХ ПРИ ПОХУДЕНИИ

Общие сведения	383
Аэробные нагрузки	393
Силовые нагрузки	398
Спортивные нагрузки и питание	400
Алфавитный указатель	409



**МЕТОДИКА ПОХУДЕНИЯ
ДОКТОРА КОВАЛЬКОВА
В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО
ПОДХОДА К ПРАВИЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ**



Общие сведения

ВОПРОС

**КАК РАЗЛИЧАЮТСЯ ТАКИЕ ПОНЯТИЯ,
КАК ОЖИРЕНИЕ И ПОЛНОТА?**

ОТВЕТ

Существует много научных определений, но я бы сказал так: ожирение — это хроническое заболевание, затрагивающее обмен веществ, основанное на эндокринной патологии, внешне проявляющееся избыточным отложением жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее множество осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидивов. И самое главное: оно чаще всего имеет явную генетическую предрасположенность. Будучи системным заболеванием всего организма, ожирение поражает все его главные функции, органы и системы.

Само понятие полноты всегда рассматривалось врачами-диетологами двояко. С одной стороны, это явный косметический дефект, и существует целая армия врачей-косметологов со шприцами в ру-

ках и аппаратной косметологией за спиной, с другой — ожирение уже сейчас многими продвинутыми врачами рассматривается не как результат чревоугодия, а как результат определенного нарушения пропорции жиронакапливающих и жиросжигающих гормонов, то есть как серьезное гормональное заболевание. А разве гормоны не влияют на все органы и системы нашего организма? Не управляют ими?

Те, для кого проблему представляет только внешний вид, на самом деле видят лишь «верхушку айсберга». Другая его часть — нарушения здоровья — остается до поры до времени скрыта под «темной водой».

Здоровый молодой организм — прекрасная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Я бы даже не побоялся сказать — самоизлечивающаяся. Помните, как раньше говорили? Полежи, само пройдет. Пока организм молод, он справляется с любыми нагрузками и старается скомпенсировать любые возможные клинические проявления полноты.



Важно вовремя понять, что любой избыточный вес, даже если он не очень большой, — это не особенность конституции организма, а потихоньку развивающееся серьезное заболевание.

И поэтому полнота не должна восприниматься ни как результат дурных привычек, ни тем более как признак здоровья и благополучия. Цифры статистики также не утешают: только в Москве 70 % взрослого населения имеют избыточный вес, а не менее 30 % страдают ожирением! Есть над чем задуматься. Все эти люди — потенциальные клиенты наших горе-поликлиник, так как у них будут неизменно возникать заболевания. Правда, чаще всего эти люди даже не подумают связать их с главной причиной своего состояния — ожирением.

ВОПРОС

ВЛИЯЕТ ЛИ ВОЗРАСТ НА РАЗВИТИЕ ОЖИРЕНИЯ?

ОТВЕТ

Способность организма сжигать жиры с возрастом действительно постепенно снижается, а аппетит, как ни странно, усиливается. Примерно каждые 10 лет расход энергии человека уменьшается на 10 % (то есть не так активно работают функции дыхания, сердечно-сосудистая система, замедляется обмен веществ). За эти же 10 лет вес человека увеличивается в среднем на 10 %. Связь очевидна: если бы с возрастом уровень обменных процессов в организме не замедлялся, такой тенденции, скорее всего, не было бы. Выделяют даже особый тип ожирения — возрастной. Риск расползаться значительно повышается и при климаксе, причем это актуально не только для женщин, но и для мужчин. Способствует этому падение уровня основных половых гормонов. Для мужчин это тестостерон, для женщин — эстроген. Не выровняв эту гормональную недостаточность, похудеть практически невозможно, а вот проверить уровень гормонов можно легко: нужно сдать кровь в любой медицинской клинике или лаборатории. И, несмотря на всю значимость вышеуказанных показателей, гормональный тест на тестостерон у нас сдают только 5 % мужчин критического по этому показателю возраста! Это просто ужас, ведь от уровня половых гормонов зависит не только увеличение веса, но и жизнь человека: повышается вероятность развития инфарктов, инсультов и даже онкологии.

Другая причина, способствующая набору веса в пожилом возрасте, — уменьшение чувствительности центра аппетита в головном мозге к действию глюкозы. Причем во всем, кроме поглощения еды, активность пищевых центров зачастую остается прежней.



Большое значение в развитии возрастного ожирения имеет снижение функции щитовидной железы. Как правило, меняется и сам образ жизни. Если человек с годами не уменьшает адекватно потребление жиров и углеводов (обычно этого и не происходит), а образ жизни уже не тот, что прежде, то его вес будет неизбежно расти.

Тем не менее хочу с уверенностью сказать, что пенсионный возраст — это отнюдь не приговор к вечному ношению жирового курдюка. Человек не может быть слишком стар для того, чтобы расстаться с брюшком! Конечно, похудение в этом возрасте дается не так легко, как в юности, да и возникает риск навредить здоровью, но под контролем опытных врачей можно смело худеть в любом возрасте. Вернуть себе кусочек второй молодости — это вполне безопасно и абсолютно реально!

ВОПРОС

МОЖНО ЛИ ОЖИРЕНИЕ ВЫЛЕЧИТЬ?

ОТВЕТ

Лечить ожирение должен только квалифицированный, опытный врач!

Только представьте себе, сколько людей умирало бы от диабета, если бы этот недуг вместо врачей вдруг вздумали лечить целители или психологи, не имеющие должного медицинского образования?

Я до сих пор не понимаю почему, но люди в большинстве своем мало волнуются о своем здоровье и тем более о своем лишнем весе.

Они находят себе какие-то детские оправдания, готовы даже признать собственную распущенность и чревоугодие, лишь бы не признавать, что ожирение — это болезнь, лишь бы не обращаться

к врачу. Хотя исследование на тему «Беспокоит ли вас собственный вес?» показало, что у каждого десятого респондента эта проблема подсознательно стоит очень остро, а каждый четвертый — немного обеспокоен ею. Да, две трети опрошенных заявили, что это их совсем не волнует. Но по статистике только 60 % людей страдают ожирением как заболеванием — остальные 40 % едят все подряд и остаются стройными до глубокой старости.



Среди основных причин, приводящих к ожирению, называют возраст, малоподвижный образ жизни, переедание и болезни, однако лишь десятая доля врачей понимают, что это серьезное системное гормональное заболевание. К развитию ожирения в том числе приводит и умственная работа — не только по причине низкой физической активности, но и потому, что работающий мозг нуждается в большом количестве глюкозы, что постоянно обостряет аппетит (а лишняя глюкоза откладывается на боках и животе).

Тактика лечения ожирения без учета причин его развития (этиологии) приводит лишь к тому, что все увлеченно борются с самим избыточным весом как с симптомом заболевания, — а это все равно, что пытаться лечить больного с воспалением легких, погружая его в ледяную воду, чтобы сбить температуру. Это и есть основное заблуждение традиционной, старой школы диетологии — лечить не болезнь, а бороться с симптомами. И часто бывает, что большинство заболеваний у нас до конца не вылечивают, а в лучшем случае переводят в хроническую фазу. Но это, впрочем, уже совсем другая история.

Быть может, именно с подачи неквалифицированных врачей пациенты до сих пор взваливают всю вину за лишний вес исключительно на себя, даже не помышляя о развитии у них столь грозного заболевания. Им просто никто об этом не сказал! К нам в клинику звонят пациенты и порой очень удивляются, что мы не берем на

прием без наличия определенных анализов: «Вы первая клиника, которая потребовала от нас хоть какого-то обследования. Другие говорят, приезжайте мы и так вас «похудеем!».

Вместо того, чтобы избавляться от симптомов с помощью голодных диет, следует для начала понять, откуда берутся лишние килограммы. Да, вы хотите колбасы и сладостей, да, вы не знаете границ и можете есть до тех пор, пока, как говорят в народе, «из ушей не ползет». Но почему это происходит именно с вами, в то время как ваш сосед совершенно спокойно подходит к вопросу еды? Да просто потому, что вы больны, а он — нет! Вот и все.

Лечить ожирение необходимо в профильной клинике, у которой есть лицензия на диетологию, эндокринологию, терапию и психологию, а также опыт работы в этой области не менее 10–15 лет. Это идеальный вариант. На современном этапе развития медицинской науки можно смело утверждать, что, вопреки устоявшемуся мнению, ожирение все-таки излечимо! И я сам тому ходячий пример: прошло более 15 лет с того момента, как я похудел почти на 60 кг, и с тех пор свободно удерживаю этот вес. Чего и вам желаю!

ВОПРОС

**ВСЕ-ТАКИ МОЖНО БЫСТРО ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?**

ОТВЕТ

Быстро похудеть — возможно! Кто-то даже шутит, что для похудения примерно на 30 кг всего за один день надо просто ампутировать ноги — и все. Но я почему-то думаю, что вас этот вариант не устроит. Тогда поговорим серьезно. Ведь резкая потеря веса — это всегда огромный стресс для организма, поэтому худеть лучше так, чтобы потом не жалеть об этом, лежа на больничной койке. Согласны?

Если, к примеру, на первых порах из вас выходит вода, то вы вполне можете терять и по три килограмма в день. А вот если лишней воды в вашем организме нет, то будет происходить уничтожение не только жировых отложений, но и частично мышечных тканей, да и других жизненно необходимых компонентов. Это уже чревато множеством осложнений, и худеть *так* нельзя!

Так что вывод прост: хотите худеть быстро — худейте только под наблюдением опытного врача, который знает, как с помощью приборов проконтролировать состав вашего тела и тем самым предотвратить все нежелательные последствия. Если вы хотите похудеть и оставаться стройным долгие годы, нужно выбирать не диету, а систему питания, образ жизни, которого вы будете придерживаться постоянно. Его надо принять, впустить в себя. Можно назвать это философией здорового образа жизни. И главное: эти перемены должны вам нравиться настолько, чтобы вы ни за что не променяли их на очередной соблазнительный пончик!

ВОПРОС

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ! ХОТЕЛОСЬ БЫ ИМЕННО ОТ ВАС ПОПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ДИЕТОЛОГИИ, О ТОМ, КАКИМИ ЗНАНИЯМИ ДОЛЖЕН ВЛАДЕТЬ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ.

ОТВЕТ

Диетология — раздел медицины, изучающий вопросы питания, в том числе питания больного человека. В связи с тем, что индивидуализация питания осуществляется с помощью строго организованных систем питания — «диет», диетология и получила свое название. Это раздел медицинской науки, имеющий много направлений: рационализация питания, индивидуализация питания, обеспечение безопасности питания. И только в последние 20 лет в общей клинической диетологии выделился раздел терапии избы-