

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
ЧАСТЬ I. Почему мы худеем и почему набираем вес?	18
С какой скоростью можно сбрасывать вес?	25
Сколько калорий вам можно?	26
Почему цифры из Интернета часто врут?	28
Необходимый дефицит калорий	31
<i>Грибы с 0%-ным творогом</i>	34
<i>Тарелка с отрицательной калорийностью</i>	39
<i>Рис с отрицательной калорийностью</i>	41
Почему калории — это не страшно	42
Преферанс для похудения	43
<i>Мясо кролика жирное</i>	43
<i>Мясо кролика жирное 180 ккал</i>	44
Поведенческая диетология	46
Белок	49
Белковая мука	54
Жиры	55
Углеводы	58
Клетчатка	61

СОДЕРЖАНИЕ

Плотность калорий.....	65
Теория калорийных бомб.....	68
Пектиновое варенье.....	69
Скрытые жиры.....	71
Принцип тарелки. Подробно об отрицательной калорийности.....	73
А что дальше?	76
ЧАСТЬ II. Раздел с рецептами	78
Десерты, выпечка, сладкое	79
Банановые сырники без сахара	
«Стройная тропиканка».....	79
Шарлотка обычная для разгрузочного дня.....	80
Творожная запеканка без муки, манки и сахара.....	81
«Рафаэлло» для похудения.....	82
Кексы «Давай займемся кексом?».....	83
ПП-тортик из отрубей «Ого, бисквит».....	84
Мармелад «Нулевочка».....	86
Творожный бланманже.....	87
Панакота из ряженки.....	88
Шарлотка с мандаринами «Предновогодняя».....	89
Мандариновая панакота.....	90
Мандариновые маффины.....	91
Молочное желе с мандаринами.....	92
Творожные маффины с черной смородиной.....	93
Гранатовое желе.....	94
Торт «Стройный граф».....	94
Овсяноблин «Обезжиривающий».....	96
Яблочное печенье.....	97
Чизкейк «Отпадный».....	98
«Наполеон на диете».....	99
Тирамису «Все можно».....	100

Худеем по метаболическому принципу

Брауни из кабачков «Не может быть»	101
Птичье молоко «Белая птичка на фоне красного платья»	102
Пирожное «Картошка от Обложко»	103
Морковный торт в микроволновке «Ничего себе морковка»	104
ПП имбирное печенье	105
Морковный кекс с корицей	106
Творожный торт «ПриТворожительный»	107
Мороженое	108
Творожное мороженое	109
Мороженое йогуртное с фруктами	110
Мороженое с протеином	111
Низкокалорийное мороженое	112
Мороженое из ряженки	112
Шоколадное мороженое	113
Мороженое из клубники и банана	114
Фруктовый сорбет	115
Черничный сорбет	115
Фруктовый лед	116
Клубничная гранита	117
Вишневая гранита	118
Клубничный замороженный десерт	119
Пять принципов снижения плотности калорий	119
Первый принцип: запаривание углеводов	119
Булки на псиллиуме	122
Каша с ягодами на казеиновом молоке «Для завтрака»	122
Гречка с грибами и запеченной тыквой	123
Гречка по-бакински	124
Крупеник из гречки с творогом	125
Гречневая каша с зеленью	125
Запеченные яблоки, фаршированные крупой	126

СОДЕРЖАНИЕ

Салат с пророщенной гречкой и помидорами	127
Запеканка творожная с кашей в мультиварке.	128
Второй принцип: побольше фруктов-овощей.	129
Арбузный борщ	132
Арбузный суп	133
Салат-закуска с жареным арбузом.	134
Арбузная сангрия для ускоренного похудения	135
Шашлык из арбуза и креветок.	136
Арбузная сальса	136
Гаспачо из арбуза.	137
Арбузная окрошка.	139
Арбузный фруктовый лед.	139
ПП-штрудель	140
Яблочные оладьи.	141
Яблоки с творогом.	142
Галета с яблоками	143
Десерты из хурмы.	144
Диетическая панакота с хурмой.	145
Смузи из хурмы «Сытый как удав».	146
Смузи с хурмой и яблоком «Как пряник».	146
Зеленый ПП-смузи с хурмой «Две пользы».	147
Оранжевый микс «Солнце в стакане»	148
Десерт из творога, хурмы и сливы	
«Сладкая стройность»	149
Желе-десерт «Жиросжигающий»	150
Двухслойное желе на основе пектина	
«Низкокалорийное грехопадение»	151
Творожный крем с хурмой «Солнце в облаках» . .	152
Что делать, если не любишь овощи?	152
Жареный картофель «по калорийности меньше, чем яблоки»	155
Помидоры и огурцы.	156
Помидоры, фаршированные грибами	157
Томатный суп с морепродуктами.	158

Худеем по метаболическому принципу

Простой томатный суп.....	159
Помидоры, фаршированные творогом и зеленью .	160
Холодный огуречный суп.....	161
Салат весенний «Освежающий»	162
Роллы из огурцов и крабовых палочек.....	163
Маска для лица с огурцом, оливковым маслом и медом	163
Смузи.....	164
Напиток свекольный	165
Третий принцип: соусы.....	166
Ягодные соусы.....	168
Вишневый соус «Метаболический»	168
Пикантный вишневый соус к мясу «Обезжиривающий».....	169
Клюквенный соус «Сорок пять, сорок пять»	170
Праздничный клюквенный соус «Девушка в красном».....	171
Соус из брусники «Хюгге» к мясным блюдам	172
Домашний кетчуп	173
Майонез для похудения.....	174
Сацебели.....	175
Помидоры с чесноком и хреном	176
Томатный соус для спагетти.....	177
Соус «Аджика».....	178
Кетчуп с болгарским перцем и яблоками (можно для заготовки)	179
Соус «Цацики»	180
Грузинский соус ткемали из сливы.....	181
Соус из черной смородины «Скоро лето»	182
Соус «Наршараб» из гранатового сока.....	183
Соус «Желток».....	184
Четвертый принцип: супы. Как супы помогают худеть?	184
Грибной суп для разгрузочного дня.....	186

СОДЕРЖАНИЕ

Тыквенный крем-суп с видеорецептом	187
Диетическая солянка	188
Борщ для похудения	189
Фо-бо	191
Уха из форели	192
Рассольник с гречневой крупой	193
Куриный суп с ширатаки	194
Грибной суп со шпинатом	195
Диетический грибной суп из шампиньонов	196
Грибной суп с болгарским перцем и гречкой	197
Окрошка «Розе» с отварным куриным филе и свеклой	198
Окрошка на кефире с говядиной	199
Окрошка на кефире для разгрузочного дня	200
Окрошка с рыбой	201
Окрошка с кальмарами и помидорами	202
Окрошка с крабовыми палочками	203
Окрошка с рыбой на овощном соке	204
Постная окрошка с грибами	205
Окрошка на томатном соке	206
Свекольная окрошка с щавелевым отваром	207
Пятый принцип: блюда с отрицательной калорийностью	208
Шампиньоны, фаршированные овощами	209
Соте из овощей с грибами	210
Тушеная цветная капуста с грибами	211
Жюльен от Сергея Обложко	211
Салат с курицей и шампиньонами	212
Куриная грудка с грибами	213
Фаршированные перцы	214
Кабачки, патиссоны, баклажаны	214
Кабачки фаршированные	215
Оладьи из кабачков	216
Икра кабачковая	217

Худеем по метаболическому принципу

Карпаччо из кабачков.....	218
Патиссоны, запеченные в духовке.....	219
Жареные патиссоны с 0%-ным творогом и зеленью	220
Рататуй.....	221
Салат с баклажанами и отрубями	222
Жареные баклажаны с помидорами	222
Блюда из капусты	223
Капустные оладьи	224
Запеченная капуста в духовке	225
Тушеная капуста с грибами	226
Голубцы для разгрузочного дня	227
Ленивые голубцы	228
Голубцы из пекинской капусты	229
Макароны с капустой.....	230
Пирожки с капустой «Сядь на пенек».....	231
Капуста квашеная	233
Рецепты сытных блюд	233
Яичный завтрак с овощами.....	234
Котлетки из картофельного пюре с грибами	235
Куриные сердечки в сырном соусе	236
Куриный рулет с грибами	237
Куриные грудки запеченные «Изысканные»	238
Сочная куриная грудка на скорую руку	239
Правильный шашлык для безуглеводного дня.....	239
Блюда с куриной грудкой	241
Грудка куриная «по-нашему»	241
Пряный маринад для курицы.....	242
Маринад для куриной грудки в духовке с мягким 0%-ным творогом.....	242
Маринад «Кефирный» для шашлыка из куриной грудки.....	243
Маринад соевый	244
Маринад для куриной грудки «Ананасовый»	245
Вкусная заправка для грудки на 0%-ном твороге..	245

СОДЕРЖАНИЕ

Филе курицы в особом соусе	246
Куриное филе чахохбили	247
Куриные кармашки с творогом	248
Куриная грудка карри	249
Рыба и морепродукты	249
Гречневая лапша с креветками и кальмарами	250
Кальмары, фаршированные кашей	251
Креветки с овощами	252
Салат с креветками	252
Салат с морской капустой и морским коктейлем .	253
Соте из морепродуктов	254
Паэлья «Сдержанная»	255
Спагетти с морепродуктами	256
Форель с начинкой из зелени	257
Правильные перекусы	258
Протеиновые батончики	260
Бутерброды	262
Куриная грудка для бутербродов	
«Мясом на язык»	262
Фирменные бутерброды «С чистой совестью»	263
Бутерброд с тунцом	263
Бутерброд с морепродуктами	264
Паштет овощной	265
Паштет мясной	265
Паштет рыбный	265
Бутерброды итальянские «Когдажелетто»	266
Бутерброд «Амстердамский»	266
Салаты на все случаи жизни	266
Тазик оливье «Хоть заешься»	267
Салат «Мимоза в купальнике»	268
Жульен с отрицательной калорийностью	269
«Стройный краб»	270

Салат «Легендарная приталенная шуба»	271
Курица с ананасом и шампиньонами	
«Скромное обаяние»	272
Салат с курицей и шампиньонами	
«Минус на весах на утро»	272
Напитки	273
Кофе	277
Капучино на казеиновом молоке	278
Цикорий-капучино «Восемнадцать плюс»	281
Какао	282
Клубника и шоколад	283
Огуречно-лимонная детокс-вода	284
Зеленый чай и летний ягодный микс	284
Деликатесная огуречно-ананасовая детокс-вода ..	285
Согревающий имбирный морс с облепихой	
«Бодрящий витамин»	286
Брусничный чай «Стройная Маша	
и стройный медведь»	286
Имбирный чай с апельсином	287
Зеленый чай с имбирем	288
Чай с имбирем и мятой	289
Напиток из черноплодной рябины и яблока	289
Витаминный фреш	290
Фреш овощной с яблоком	290
Пектин и кисели	291
Универсальный рецепт пектинового компота	292
Кисель сезонный	292
Кисель из свеклы с облепихой «Вкусная польза» ..	293
Кисель клубничный	293
Безалкогольные коктейли, глинтвейн, пунш	294
Глинтвейн с вишневым соком	
«Горячий КурЩавель»	295

СОДЕРЖАНИЕ

Фруктово-ягодный пунш	296
Цитрусовый коктейль с отрубями	297
Кефирный коктейль с апельсином	297
Гранатовый глинтвейн безалкогольный	298
Клубничный коктейль	299
Коктейль с грушей и грейпфрутом	300
Коктейль 90 × 60 × 90	300
Клубничный лимонад	301
Клубничный напиток с базиликовым льдом	302
Клубничный «Мохито»	303
Послесловие	304
Приложение	305
Авторская таблица-раскраска калорийности продуктов	306
Указатель ингредиентов	315

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга носит исключительно познавательно-ознакомительный характер и не является прямым руководством к действию и/или медицинской услугой. Перед тем как начинать снижение веса, посоветуйтесь с врачом. Если у вас есть вопросы медицинского характера, обратитесь к врачу.

Я — Обложко Сергей Михайлович, врач-психотерапевт и диетолог. Вот уже более 20 лет я занимаюсь темой пищевого поведения, веду программы по снижению веса и сохранению стройности.

Книга перед вами задумана как пошаговое руководство по принципам питания для достижения стройности и формированию правильного пищевого поведения.

За много лет работы я понял, что стройность — не «удача», а совокупность знаний и навыков, сродни умению танцевать или управлять автомобилем.

Мы не умеем этого от рождения, но можем научиться.

Для большинства это является важным открытием — стройности и правильному пищевому поведению можно и нужно учиться.

Очень многие могут рассказать о неправильном пищевом поведении. Интуитивно догадываются, как не надо делать.

Но часто этого бывает недостаточно для успеха в снижении веса. В этой книге вы можете найти конкретные примеры того, какое именно пищевое поведение приводит человека к нормализации веса.

Принципы питания для снижения веса я буду показывать на примере простых рецептов. Они будут по возможности составлены из обычных и доступных продуктов.

Практикуя предложенные рецепты, вы сможете сформировать новые пищевые привычки. Которые, в свою очередь, станут основой долговременного результата по сохранению стабильного и здорового веса.

Эта книга может быть полезной и для тех, кто решил сбросить вес, и для тех, кто хочет научиться не набирать лишнего.

Эта книга — и сборник рецептов, и учебник. В каждом рецепте мы учимся чему-то новому в рамках того, что я называю поведенческой диетологией. Это особый подход к пищевому поведению, который строится на соединении знаний о питании и нутриентах с принципами поведенческой психотерапии.

По замыслу моя книга — практическое руководство, тренинг навыков выбора продуктов и приготовления пищи для тех, кто решил нормализовать вес. Опыт показывает, что такая практика — важнейший этап в формировании более правильного пищевого поведения у людей, склонных к набору веса (и нарушениям того самого пищевого поведения).

Сначала я объясню несколько базовых принципов — а потом мы приступим к приготовлению. Если вы уже на кухне и торопитесь поскорее сделать какое-нибудь вкусное блюдо для снижения веса, переходите к разделу с рецептами. Пусть вместо меня говорят тарелки.

Но пробовать — обязательно, только так вы сможете понять, как все работает. Для того чтобы научиться танцевать, нужно... танцевать. Не петь, не плавать, а именно танцевать. Для того чтобы стать стройным, нужно есть как стройный. Готовить и есть, снова готовить и снова есть — вот тот путь к стройности, который я покажу вам в этой книге.

Поэтому, пожалуйста, не обижайтесь, но я буду спорить о вкусе пектинового варенья только с теми, кто его ел.

Следуя духу времени, мы размещаем в этой книге QR-коды. Как ими пользоваться: наводите камеру своего смартфона на этот код — и попадаете сразу же на нужный видеорецепт, форму расчета калорийности или другие полезные материалы.

Вот, например, потренируйтесь:



Если же вы по какой-то причине не можете воспользоваться кодом, рецепты дублируются текстом, и вы ничего не пропустите!

Хочу поблагодарить всех тех, кто вдохновлял меня на написание этой книги; добрыми комментариями в социальных сетях, мотивирующими вопросами во время прямых эфиров на «Ютубе» напоминал мне о необходимости собрать разрозненное и опубликовать в виде книги.

Спасибо всем, кто помогал мне в написании. Всей моей команде. Участникам моих программ по снижению веса и нормализации пищевого поведения. Спасибо многочисленным людям, которые делились со мной опытом, рецептами и находками. К сожалению, я не могу упомянуть всех, но моя искренняя благодарность безмерна.

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ МЫ ХУДЕЕМ И ПОЧЕМУ НАБИРАЕМ ВЕС?

Программы по питанию работают для снижения веса только в том случае, если создают дефицит калорий.

За этой простой фразой стоят десятки тысяч исследований, проведенных по всему миру. Мы сэконоим много времени и быстрее достигнем цели по снижению веса и сохранению результата, если перестанем подвергать сомнению принципы термодинамики.

Во дни сомнений, во дни тягостных раздумий о судьбах приталенной одежды («все-таки выкинуть или оставить?») помните, пожалуйста, что в одном грамме жира — девять килокалорий. Вот уже много лет я, специалист по снижению веса и пищевому поведению, наблюдаю в своей работе, как эта простая истина меняет жизнь людей к лучшему. Но самое поразительное — в тот момент, когда люди видят, как хорошо работают принципы питания, создающие дефицит калорий, то сильно удивляются! Все равно что удивляться тому, что яблоко падает на землю, или поражаться, что белое — это белое, а черное — это черное.

Конечно же, есть детали и тонкости.

Создавать дефицит калорий — это не значит меньше есть.

На практике даже наоборот: в процессе снижения веса приходится есть больше. Больше по объему, но меньше по калориям. Это один из базовых принципов и хороший прием снижения тяги к еде.

Программы эффективны ровно на степень создаваемого ими дефицита калорий. Чем больше дефицит, тем больший результат мы получим. Все попытки перебора стратегий — едим только жиры, едим только белки, едим только углеводы — и все невообразимые сочетания рестриктивных подходов к питанию привели научное сообщество к четкому пониманию: решающим фактором для снижения веса все-таки является калорийность рациона.

Однако же ключевое значение для успеха имеет переносимость методики. То есть те программы, на которых люди срываются меньше, в долгосрочном плане дают лучший результат.

Хорошо худеют не те, кто слишком снижает калорийность, а те, кто не срывается.

Для сохранения результата по снижению веса более эффективны усилия, направленные на модификацию или изменение пищевого поведения.

Запреты и ограничения здесь вообще не работают!

Если диетологи говорят: «Давайте не будем есть сладкое!» — то люди, как правило, им отвечают: «А давайте

будем!» Или ничего не отвечают, потому что уже жуют, а с набитым пирожными ртом говорить невежливо.

Страдания хоть и облагораживают душу — и ими, как известно, спасемся, — но совершенно не способствуют похудению. Если мы видим, что дефицит калорий работает, то получается, что страдать совершенно необязательно. Это не помогает в формировании пищевых привычек. Даже наоборот.

Программа по снижению веса, построенная на страдании и душевной боли, скорее всего, приведет к «эффекту йо-йо». Это когда человек, избавившись от лишнего веса, набирает его снова. И так по кругу. Героическим трудом сбросил пять килограммов — а потом легко и незаметно набрал десять. Сбросил десять — набрал двадцать.

Очень важно в питании для снижения веса не запрещать себе, а научиться договариваться с собой.

Небольшой пример:

Давайте представим себе женщину. Молодую, лет 40–50, которой внезапно повезло. Она устроилась на новую работу, а там все по-современному, по-модному. Повсюду опенспейсы, гудвайбы и кофе-споты. По-русски говоря — капучино на халяву. То есть даром, безвозмездно. Сколько таких стаканчиков она дернет за день? Исключительно «для мозга»?

Обычно, говорят, выходит 4–6. Если «для мозга». А если «для сердца» — может, и больше получится.

И мы даже сейчас не будем говорить, что к этому стаканчику так и просятся печенье, пирожное или конфетулечка. Для фэншуя. И не станем упоминать, что сахар будет выбран самый модный и полезный. Тростниковый или кокосовый (все равно 380 ккал на 100 г).

Каждый стаканчик получается примерно 150 ккал (вы можете заглянуть в калорийность напитков в любой сети кофеен). Это 600–900 ккал в день, примерно половина суточной потребности в калориях. А женщина пока еще ничего не ела толком. Тут травинка, там розинка. Некогда.

Как вы понимаете, в одних напитках получается огромная калорийность.

И вот давайте представим, что наша женщина прочитала книгу скромного, но убедительного диетолога, где написано, что в процессе снижения веса можно использовать так называемое казеиновое молоко. Мы берем очищенный молочный белок (можно ванильный, шоколадный или что-то другое, интересное, на ваш вкус) — 2–3 чайных ложечки, растворяем в 100 мл горячей воды и встряхиваем в шейкере. Получается прекрасный сливочный вкус и мощная пена. Выливаем это в кофе — и вот у нас капучино для похудения.

Видеорецепт капучино для похудения



Кофеин ускоряет метаболизм и помогает худеть. Белок влияет на чувство сытости и подавляет тягу к еде. Таким образом, получается напиток, который помогает худеть и сохранять стройность.

Если героине из нашего примера понравится вкус, то мы сможем сказать, что сформировали новую пищевую привычку. Модифицировали пищевое поведение. Сделали первый шаг в сторону пляжа и отдельных купальников.

И еще два важных момента. Во-первых, напоминаю, что мы спорим о вкусе ванильного капучино только с теми, кто его пил. Если вы будете возражать мне в духе: «Я никогда не пробовал, но осуждаю. Наверняка он такой же противный, как и все диетологи», мы далеко не продвинемся. Потому что модификация пищевого поведения возможна, только если мы пробуем и делаем что-то новое. Вы пробуете и выбираете для себя.

Ну и во-вторых, если вам не понравился вкус молочного белка, дайте ему второй шанс! Попробуйте другую фирму, другую добавку — они очень разные. Да, кстати, растительное молоко (кокосовое, к примеру) совершенно не помогает худеть. Такие же жидкие калории, как и все остальное.

Смотрите, что произошло: женщина как пила капучино или кофе с молоком, так и пьет. Но раньше от этого она набирала вес, а сейчас привычка пить кофе с молоком помогает ей сбрасывать вес и сохранять результат!

Мы не заставляли ее отказываться. Мы поменяли рецепт. И мир, в котором она живет, уже никогда не будет прежним.

Боль не приводит к снижению веса. Если страдания не работают, тогда зачем страдать? Чтобы потом, отмучившись, наесться с чистой совестью? Это прямой путь к нарушениям пищевого поведения.

Поэтому важно не отказаться от салата «Селедка под шубой», а научиться делать его вкусным, но с низкой плотностью калорий. И мы будем осваивать так называемую «Приталенную шубу» (см. раздел с рецептами). У нас бу-

Худеем по метаболическому принципу

дут и «шуба», и оливье, и мороженое, и печенье, и шашлык, и мармелад, и пицца — и даже хлеб и блины.

Но все это будет безопасным для фигуры. Потому что по другим рецептам, потому что с низкой плотностью калорий.

Вы можете сбрасывать вес, даже если не хотите разбираться с подсчетами. Дефицит калорий работает для снижения веса даже в том случае, если вы в него не верите.

Диеты не дают долговременного результата, потому что не формируют новых привычек. Можно создать привычку есть сельдерей? Можно ли его полюбить? Если есть его месяц без перерыва — может, стерпится-слюбится?

Это так не работает.

Пищевой привычкой становится только то, что человек принимает. Только вкусное, только по любви.

Даже из правильных продуктов — выбирайте вкусные.

Даже из правильных продуктов — выбирайте те, которые вы любите.

Даже из правильных продуктов — выбирайте с насыщенным вкусом.

Такой подход сделает ваше питание «не диетой»! Программа по снижению веса — это пробовать новые продукты, новые рецепты, новые пищевые приемы.

Когда люди учатся договариваться с собой по поводу продуктов и рецептов, то и сотрудничают лучше, и срываются меньше, и легче формируют полезные пищевые привычки. Путь к снижению веса — это не про силу воли, а про новые пищевые знакомства.

Программы питания, построенные на сбалансированном составе нутриентов, — сытные и вкусные. Они более эффективны для снижения веса, потому что дают меньше срывов и позволяют длительно и последовательно создавать дефицит калорий, что имеет решающее значение для снижения веса. Чем меньше срывов, тем быстрее мы худеем.

Снизить вес — это всего лишь часть проблемы. Очень важно сохранять достигнутый результат длительное время. Создание, укрепление и поддержание новых пищевых привычек — ключ к снижению веса с сохранением результата.

И модификация пищевых привычек — это:

- 1) работа с продуктовой корзиной;
- 2) модификация наших рецептов!
- 3) создание и поддержание пищевых приемов, снижающих тягу к еде и нормализующих пищевое поведение.

Нам кажется, что это мы принимаем пищевые решения и совершаем пищевые поступки. Но на самом деле наше поведение в отношении еды во многом бессознательно. Простой пример: вспомните человека, который голодным приходит в продуктовый магазин. Много ли он там покупает? Как правило, очень много. Все кажется вкусным, что-то для семьи, что-то про запас. И часто именно изобилие вкусных продуктов провоцирует переедание.

Что входит в нашу продуктовую корзину? Я могу предсказывать судьбу по вашему чеку из продуктового. Ждет ли вас дальняя дорога к морю? Или «казенный дом» в виде поликлиники и осуждающий вздох «червонного» врача-эндокринолога и «бубнового» доктора-реабилитолога?

В этой книге я покажу вам основные пищевые приемы, которые позволят сбросить вес и сохранить результат. Они понятные и легкие для использования.

С какой скоростью можно сбрасывать вес?

Сколько времени потребуется, чтобы достичь результата по снижению веса? Как можно определить идеальный вес? Как можно вообще разобраться, какой вес вполне нормальный, а какой — уже лишней?

К счастью, нам не нужно спорить о наших представлениях о прекрасном. Существуют четкие и понятные критерии, подтвержденные исследованиями, на которые мы можем ориентироваться.

Существуют два основных подхода к пониманию нормы веса. Это индекс массы тела и индекс «талия — бедра». По этим простым критериям мы можем понять, нужно ли человеку сбрасывать вес.

Индекс массы тела



Индекс «талия — бедра»



Более того: зная антропометрические данные человека и понимая необходимый дефицит калорий, можно даже примерно рассчитать, сколько потребуется времени на снижение веса. Конечно же, при условии соблюдения рекомендаций и последовательности усилий.

Калькулятор времени на снижение веса



Но ориентироваться только на темп похудения — все равно что ждать поезд в аэропорту. Стройность — это не только сколько вы сбросили, это прежде всего то, чему вы научились. Ваши навыки.

С одной стороны, хороший темп снижения веса мотивирует и помогает продолжать усилия, с другой — не слишком увлекайтесь скоростью. Старайтесь оценивать себя за усилия, а не только за результат.

Путь к стройности не должен быть похожим на спорт. Стройность — она скорее как танец. Но для танца нужны двое. Поэтому одних только усилий диетолога недостаточно. Нужны поступки и действия от вас.

К сожалению, часто рекомендации по снижению веса описывают то, чего нельзя. Запреты и ограничения. Но проблема в том, что запрещать легко. Разрешать сложнее.

Сразу возникает много вопросов. А горох — это белок или углевод? Почему супы суперполезны для похудения? Можно ли есть мучное и худеть?

Поэтому я хочу вам показать, как правильно. Повторяя, вы станете стройными.

Сколько калорий вам можно?

Сколько нужно калорий, чтобы худеть?

Для практических нужд сохранения веса и поддержания стройности мы выделяем такое понятие, как равновесная калорийность. Этот показатель отвечает на вопрос, сколько вам нужно калорий, чтобы вес стоял на месте. Чтобы не сбрасывать и не набирать.

Воспользуйтесь нашим калькулятором



Или самостоятельно подсчитайте по формуле Харриса — Бенедикта¹, прибавив расход на физическую активность.

Для мужчин

Равновесная калорийность = $88,362 + (13,397 \times \text{вес в кг}) + (4,799 \times \text{рост в см}) - (5,677 \times \text{возраст в годах}) + \text{средняя нагрузка по шагомеру в день (в калориях)}$

Для женщин

Равновесная калорийность = $447,593 + (9,247 \times \text{вес в кг}) + (3,098 \times \text{рост в см}) - (4,330 \times \text{возраст в годах}) + \text{средняя нагрузка по шагомеру в день (в калориях)}$

Обязательно вычислите свою равновесную калорийность! Посчитайте всем своим близким и тем, кого любите. Бывшим не считайте.

В Интернете есть много неправильных формул. Дело в том, что раньше нам было трудно определить уровень физической активности человека. Мы это делали по специальным коэффициентам физической активности, что давало огромную погрешность.

Сейчас, когда появились современные шагомеры и фитнес-трекеры, мы можем гораздо точнее рассчитать уровень

¹ Впервые метод Д. А. Харриса и Ф. Г. Бенедикта был опубликован в 1919 году Институтом Карнеги в Вашингтоне и назывался «Биометрические исследования основного обмена человека». В 1984 году появилась новая формула вычисления базального метаболизма, скорректированная с учетом возраста (Roza AM, Shizgal HM, 1984).

физической активности и, соответственно, равновесную калорийность. Все люди очень разные, и мы наблюдаем широчайший диапазон этого показателя в популяции. У металлурга или строителя равновесная калорийность может составлять 4000–5000 ккал, а у женщины сидячего, преимущественно нервно-психического труда, — 1200.

И часто трагедия заключается в том, что эти люди, строитель и учительница, женаты. И метаболическая несправедливость природы является частой причиной конфликтов между ними. Почему один может есть все и оставаться худым, как сельдерей, а кому-то достаточно понюхать конфетку — и получить набор веса?

Почему цифры из Интернета часто врут?

Сразу хочу сказать, что большинство информации, которую я как специалист нахожу в открытых источниках, либо вообще неправильная, либо просто некорректная, либо ее нужно правильно читать.

Например, часто можно найти рекомендацию, что средне-суточная калорийность для женщины без избыточного веса равна 2000 ккал. А взгляните на пирожок из любой фастфуд-сети: на нем даже указывается, сколько таких пирожков якобы «можно» безнаказанно съесть в течение дня и не огорчить свои весы. Во-первых, это ложь. Во-вторых, введение в заблуждение, а в-третьих, провокация.

Мы больше не скирдует, не пашем, не бегаем за козой, даже на работу редко ходим пешком — энергетические затраты современного человека заметно снизились!

Поэтому расчет равновесной калорийности, от которой мы будем потом брать дефицит калорий, должен быть

индивидуальным для каждого. Это один из важнейших принципов успеха в снижении веса.

Кто-то будет худеть на 2500 ккал, а кто-то поправится на 1200 ккал, и у этого обязательно есть термодинамические причины, помимо жирного сглаза и сахарной порчи. Которые я бы тоже не сбрасывал со счетов.

Разберем на примере.

У Марии рост 1,5 метра, вес — 68 килограммов, возраст — 50 лет. Эндокринолог, отталкиваясь от индекса массы тела (вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате), поставил диагноз «ожирение первой степени».

С горя Мария ворвалась в ближайший кафетерий и наелась пирожных. Мария довольна как слон, но недовольна как женщина. Она хочет узнать, сколько природа отвела ей калорий для того, чтобы вес стоял на месте и она перестала падать в жировую пропасть.

Ответ получить очень легко:

$$447,593 + (9,247 \times 68 \text{ (это вес в кг)}) + (3,098 \times 150 \text{ (это рост в см)}) - (4,330 \times 50 \text{ (это возраст в годам)}) = 447,593 + 628,796 + 464,7 - 216,5 = 1324,589 \text{ ккал.}$$

Основной обмен (BMR) у Марии равен 1325 ккал — это столько организм тратит просто на поддержание собственной жизнедеятельности.

Если Мария — крупный специалист по недвижимости и ведет крайне малоподвижный образ жизни (делает менее 3000 шагов в день по шагомеру, тратит меньше 100 ккал), то ее **равновесная калорийность** составит 1400 ккал.

Вот так.

Нельзя сказать, что Марии очень повезло с метаболизмом. Вероятно, она согласится с тем, что принадлежит к группе людей, которые набирают вес, лишь понюхав вкусное.

Если Мария будет следовать общим диетологическим рекомендациям, согласно которым равновесная калорийность женщины-служащей без избыточного веса равна 2000 ккал — вероятно, она будет набирать вес.

Если Мария будет прислушиваться к рекомендациям из Интернета «ни в коем случае не занижать калорийность менее 1500» — вероятно, она будет набирать вес.

Если Мария будет заказывать готовый рацион питания «для снижения веса на 1500 ккал» и фанатично ему следовать — вероятно, она будет набирать вес. На рационе для похудения. За свои деньги.

Даже если Мария снизит калорийность рациона до 1200 ккал, как ей посоветуют в Интернете, у нее, скорее всего, не получится похудеть. Потому что за месяц она создаст энергетический дефицит в 6000 ккал. А это ровно 666 граммов жира. Чуть больше, чем полкило. В месяц. Во-первых, это дьявольская цифра и дурной знак, ей будет трудно сохранить мотивацию с таким темпом похудения. Во-вторых, малейшая ошибка в питании, малейшее отклонение перечеркнут все ее усилия. И, вероятно, она продолжит набирать вес.

Так бывает при неправильном расчете равновесной калорийности. Вроде стараешься, мотивирован, пытаешься быть физически активным. Месяц дисциплины, море усилий. Потом съел пирожок — и все пропало. Потому что в нашем примере ясно показано: на то, чтобы создать дефицит калорий в 6000 ккал, уйдет месяц. А съесть это количество — один веселый вечер.

И когда Мария достигнет идеального для нее веса (с точки зрения индекса массы тела) в 49 кг, ее равновесная калорийность будет чуть более 1200 ккал. И с годами эта цифра будет снижаться. Что потребует от женщины либо строжайшей дисциплины, либо особого внимания к пищевому поведению.

Поэтому давайте подытожим важный принцип.

Абсолютные цифры калорийности могут вводить в заблуждение. Калорийность рациона и дефицит калорий нужно рассчитывать индивидуально для каждого.

Необходимый дефицит калорий

На сколько же нужно снизить ежедневную калорийность? Тут есть два подхода. На программах по снижению веса я всегда спрашиваю: как бы вы хотели сбрасывать вес, быстро или медленно? Кто-то тут же говорит: «Да конечно, быстро, я завтра утром уже должен быть на море, хочу заниматься настоящим дайвингом, а то до этого я нырял только в салаты. Давайте поскорее, уже хочется вновь поглаживать себя по талии!» А кто-то выбирает медленный темп снижения веса.

Вы можете сами выбирать скорость. Помните, что главное — это модификация пищевого поведения и создание новых пищевых привычек.

Существуют противопоказания для быстрого снижения веса.

По данным литературы, в большинстве случаев снижение веса на 4–6 кг/мес., под контролем специалиста, считается безопасным для здоровья.

Но есть заболевания и состояния, при которых быстро худеть нельзя:

- беременность и кормление грудью;
- инфаркты в анамнезе (в течение последних шести месяцев);
- нарушения сердечного ритма;
- цереброваскулярная болезнь;
- серьезные нарушения работы печени и/или почек;
- онкологические заболевания;
- аутоиммунные заболевания;
- терапия глюкокортикоидами;
- острые психические расстройства;
- порфирия;
- желчекаменная болезнь и холецистит;
- подагра;
- диагностированные ранее нарушения пищевого поведения.

Программы по снижению веса принято делить на низкокалорийные (в диапазоне 800–1200 ккал) и очень низкокалорийные (600–800 ккал). Конечно же, нужно помнить о том, что все люди разные и каждому нужно индивидуальную считать оптимальную калорийность для снижения веса.

Поэтому более правильный подход — это создание дефицита калорий от индивидуально рассчитанной равновесной калорийности.

Конечно же, посоветуйтесь с врачом — это лучше обсудить со специалистом, но обычно для быстрого снижения веса (4–6 кг/мес.) мы создаем дефицит калорий в 40%.

Для медленного (2–3 кг/мес.) — 20% от равновесной калорийности.

Когда люди слышат о снижении калорийности, в голову сразу приходят мрачные мысли: ведь 800 ккал — это полторы плитки шоколада, 13 с половиной рафаэлок или кусочек сала размером с два спичечных коробка! Но одновременно это — 800 г курицы, килограмм нежирной рыбы или ведро капусты.

Соответственно, правильный путь к снижению веса — красивая тарелка, где лежит много + вкусно + сытно, но не калорийно! Очень важно научиться правильно комбинировать продукты на тарелке. Какие-то дают вкус, какие-то — сытность, какие-то — объем.

Я знаю, что никто не любит высчитывать калории и взвешивать порции, а потом искать что-то в таблице. Но если вы поймете хотя бы основные принципы, это поможет вам ориентироваться в мире съестного и выбирать безопасные количества любого продукта.

И еще одна очень важная мысль, прежде чем мы пойдем дальше.

Все калории равны, но некоторые — равнее.

Дело в том, что разные калории по-разному усваиваются в нашем организме и с разной способностью могут метаболизироваться в жир. Есть калорийность, которая считается после сжигания продукта в специальной калориметрической печи. Есть калорийность, которая усваивается в организме. Это очень разные показатели. Например, клетчатка не усваивается в организме, а белки метаболизируются сложнее других молекул. Простые и сложные

углеводы метаболизируются по-разному. Простые углеводы усваиваются иначе в присутствии клетчатки и т. д.

В физиологии питания существует важный феномен, который носит название «термический эффект пищи» или «неспецифическое динамическое действие пищи».

Можно готовить вкусные блюда, которые по калорийности будут меньше укропа. Калории калориям рознь. Когда мы смотрим на еду под таким углом, то обнаруживаем, что есть продукты, ускоряющие метаболизм, влияющие на сжигание калорий, есть нейтральные, а есть и те, что замедляют метаболизм!

Есть легкодоступные калории, и, наоборот, есть продукты, на переваривание которых организм тратит больше сил и энергии, чем получает, — разве не прекрасно? Такой вот особенный метаболический эффект.

Посмотрите на пример такого блюда: вкусные запеченные грибы с калорийностью всего 30 ккал / 100 г.

ГРИБЫ С 0%-НЫМ ТВОРОГОМ

Ингредиенты

Продукт	Количество
Шампиньоны крупные	200 г
Творог 0%	100 г
Соевый соус	1 ст. л.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Итого в блюде 30 ккал / 100 г Плотность калорий (ПК) = 0,3	

Приготовление

Отделяем ножки от шляпок, ножки мелко рубим, смешиваем с 0%-ным творогом и соевым соусом. Разогреваем духовку до 180 °С. Переворачиваем шляпки выпуклой стороной вниз, наполняем получившейся смесью, солим, перчим, ставим в духовку на 15–20 минут.



Также существует «правило одного объема». По наблюдениям, в среднем люди съедают 1–2 кг пищи в день.

Здесь важно уточнить, что я не хотел никого обидеть. Наверняка вы видели людей, которые могли бы съесть и больше. Людей, которые едят талантливо и самозабвенно. Но все-таки статистическое большинство укладывается в два кило еды за день (без учета напитков). Кто-то ест четыре раза по 400 г, кто-то — все полтора килограмма за один прием, вечером, после работы. Да, иногда приходят майские и приезжают бабушки. Но в среднем — 1–2 килограмма.

И у диетологов возникла мысль: может, мы не будем отбирать у человека продукты, которые он любит, а просто заменим их на полезные, оставаясь в пределах массы и объема прежней потребляемой еды?

Если мы наладим регулярное правильное питание, то, вероятно, места в желудке на всякие безобразия останутся меньше. Съедая в самом начале продукты с высоким коэффициентом сытности, усиливающие метаболизм, люди лучше насыщаются и потом уже менее склонны к вредностям.

Таким образом, мы можем все продукты разделить на те, которые помогают худеть, и те, которые не помогают.

Когда мы используем термины «плохие» и «хорошие», «разрешенные» и «запрещенные», «вредные» и т. п., это очень сбивает с толку и мешает формированию правильного пищевого поведения.

Запрещенного при налаживании пищевых привычек нет ничего. Вам можно все! Просто перед тем, как что-то съесть, важно задать себе один хороший вопрос (можно не вслух): а поможет ли мне это сбросить вес и сохранить результат?

Продукты, которые разжигают тягу к еде, замедляют метаболизм и не помогают худеть:

- продукты, которые содержат добавленные жир или сахар;
- все рафинированные продукты;
- сладкие газированные напитки и пакетированные соки;
- колбасные и мясные полуфабрикаты;
- продукты с добавленным сахаром и мукой высшего сорта;
- блюда, готовые к употреблению (только разогреть или добавить кипятка);
- алкоголь.

Продукты, которые помогают худеть, — это те, у которых высокий коэффициент сытности, большой объем и низкая

калорийность. Как вы уже догадались, после них больше не хочется есть. Вы, наверное, замечали, что какую-то пищу употребил — и «быстро наелся», а иногда ешь, ешь — и «не в коня корм», хочется еще и еще.

Насыщающие продукты — это в основном белки и сложные углеводы. Мясо, рыба, птица, морепродукты, яичные белки, нежирный творог, каши, хорошие макароны. Объемные продукты — это продукты с плотностью калорий менее единицы. Они нужны для того, чтобы, во-первых, наполнить желудок, а во-вторых, создать эффект полной, большой тарелки. Это могут быть: тушеные и отварные овощи, разнообразные рагу, каши, грибы, зелень, большинство фруктов и т. д.

Так вот, наша тарелка должна при каждом приеме пищи включать белки и сложные углеводы (вечером чуть меньше углеводов и больше белков), и продукты, создающие объем: салаты, рагу, квашеную капусту, полезные десерты с нулевой калорийностью и т. д.

Запомним как волшебную мантру на похудение:

- белок;
- углевод;
- клетчатка.

И каждый раз, как вы садитесь за стол (кроме последнего приема пищи), у вас на тарелке должны быть белок, углевод и клетчатка. Даже в завтрак, даже в перекус.

В этой жизни бывает всякое. Вы можете забыть все — что решили сбросить вес и жить стройным, что начали читать полезную для здоровья книгу. Вы можете даже забыть, как вас зовут. Но если вы решили носить приталенное, то одно вы должны помнить очень твердо!

Белок + Углевод + Клетчатка!

Сколько чего брать? Есть коридоры граммов для каждого продукта, это сложная история. Кто-то наедается 200–300 г еды на тарелке, кому-то надо 300–400. Начните, просто положив всего по 100 г: 100 г продукта, богатого белком (не чистого белка!), 100 г сложных углеводов и 100 г клетчатки.

Пример метаболической тарелки:

индейка — 100 г, 100 ккал;

молодая кукуруза — 100 г, 40 ккал;

грибы — 100 г, 10 ккал.

Всего: 300 г еды, 150 ккал.

Даже если я буду питаться так пять раз в день, то похудею, потому что из 1,5 кг еды получу 750 ккал, да еще примерно 20% калорийности уйдет на переваривание таких продуктов. Так легко наесться даже тем, кто не верит, что 750 ккал — это не голод. Наоборот, на таком питании вы будете худеть быстрее, чем на голоде.

Голод замедляет метаболизм, наша тарелка — ускоряет.

На голоде хочется есть — наша тарелка подавляет тягу к еде.

И даже если вы едите что-то помимо продуктов с метаболическим эффектом, вы все равно будете сбрасывать вес за счет дефицита калорий.

И это не единственный вариант подходящего приема пищи! Комбинаций продуктов может быть много.