

Автор статьи **Екатерина Пичугина**

В 1997 году закончила журфак МГУ. Профессиональная деятельность началась в газете &quo

Номинирована на "ВМС!" 3 ст. за публикацию "Вес в большом го

Весна — а значит, хочется быть красивыми и стройными. И мы пригласили в редакцию “МК” звездного диетолога Маргариту Королеву. Среди ее клиентов такие известные персоны, как Надежда Бабкина, Николай Басков, Валерия, Андрей Малахов и многие другие. А во время прямой линии Маргарита Васильевна с удовольствием консультировала наших читателей.

Глядя на вазочку с конфетами на нашем столе, мы не удержались и спросили: “Сами-то вы, конечно, конфет не едите?” — “Почему же? — удивилась диетолог. — Я уже съела. Самое главное в моей методике снижения веса — чтобы люди не чувствовали себя ущемленными и несчастными. Поэтому я говорю: есть можно все!”

— Маргарита Васильевна, ожирение уже можно считать бичом россиян или шансы все-таки есть?

— Пока еще лишний вес не стал нашим бичом. И я могу констатировать, что все больше людей грамотно подходят к выбору продуктов питания. Конечно, при переходе от голодного прошлого к всеобщему пищевому изобилию в России появилась тенденция к увеличению числа людей с избыточным весом. Но такого, как в Америке, у нас, к счастью, еще нет. Правда, сегодня при наличии огромного количества продуктов на прилавках магазинов люди из овощей почему-то чаще всего выбирают картошку и морковку, пренебрегая зеленью; из хлебных изделий — не цельнозерновой хлеб, а калорийные булочки; из мяса — колбасные изделия с суррогатами и синтетическими компонентами... Это — минус для здоровья человека, ведь непонятно, что вы больше любите — сам продукт или те улучшители, которые туда добавляют. Кстати, не так давно ученые обнаружили у людей новые вкусовые рецепторы (т.н. сумами), которые распознают исключительно улучшитель вкуса глютамат натрия.

— За питанием нужно следить с самого детства. А что вы можете сказать о питании школьников, которому в последние годы уделяют так много внимания?

— Внимание-то уделяют, но в основном почему-то теоретически. То, что мы видим на практике, сильно отличается от теории. Доходит до того, что очень многие наши пациенты задают вопрос: когда начинать вводить в рацион ребенка сосиски и сардельки, чтобы подготовить его к школьному питанию? Даже в элитных школах детям часто дают переморо женные продукты, а киоски, где продают чипсы, сладости, газированные напитки, продолжают в школах существовать. Так что к концу обучения мы получаем нездоровое поколение. Меня очень порадовало, что жене Барака Обамы удалось добиться законодательного запрета на продажу сладостей, чипсов и сладких газированных напитков не только в школах, но и в некотором радиусе вокруг них. Думаю, что в наступившем Году учителя мы должны уделить вопросу школьного питания как можно больше внимания. Ведь основные приемы пищи у детей происходят в школе, а это значит, за время школьного обучения детям даются не только знания — у них формируется стиль питания. И от того, будет ли он правильным, зависит их здоровье и качество жизни.

— Михаил. У меня к вам нетипичный вопрос: я бы хотел набрать вес. Я вроде и ем много, а все худой и худой. У моего папы, между прочим, пузико есть, а я, как ни стараюсь, не поправляюсь...

— Не думаю, что нужно стремиться нарастить пузико. Вес должен прибавляться за счет наращивания мышечной массы, а тут поможет спорт и белковая пища — мясо, рыба. Кроме того, вы должны выпивать много жидкости — не менее 2—2,5 литра ежедневно, чтобы все процессы в организме, биохимические реакции протекали нормально. И постарайтесь все-таки спать ночью, не тусоваться, если вы тусовщик. Потому что именно в вечернее и ночное время усиливается синтез белка в вашем организме — белок, который вы съели, должен усвоиться и отложиться в те мышцы, которые были задействованы в физических нагрузках.

— А может быть, есть на ночь, часов в 10—11?

— Постарайтесь есть до 7 часов вечера, но если очень захочется, можно перекусить и в

8 часов, но это должен быть легкий ужин, иначе вы наберете вес не за счет мышц, а за счет жировой массы. И тогда уже получите проблему в виде избыточной массы тела и висцерального жира, который накапливается в брюшной полости. А висцеральный жир запустит программу многих проблем вашего организма, как цепную реакцию.

— Здравствуйте, это Олег. Я очень долго занимался спортом: сначала были единоборства, потом культуризм, начал качаться. Недавно у меня была серьезная травма, и сейчас я вынужден отменить тренировки. Когда человек занимается, он больше ест. Сейчас я не качаюсь и вроде бы ем нормально, но набираю вес. Или же приходится ходить постоянно голодным, очень есть хочется. Я не знаю, как выйти из этой ситуации.

— Голодать — это не очень хорошо, особенно для мужчин. Когда вы занимались серьезно спортом, скорость обмена веществ у вас была одна, и под эту скорость вам необходимо было получать достаточное количество энергетического материала, чтобы выстраивать мышцы, поддерживать здоровье и физическую форму. Но случилось так, что физическую форму сейчас поддерживать хочется, но невозможно после травмы, а былых нагрузок у вас нет. А вот аппетит и желание получать то же количество продуктов, которое вы ели во время тренировок, остались. Поэтому вам надо пересмотреть программу питания, сократить объемы принимаемой пищи, уменьшить калорийность вашего дневного рациона до объемов, необходимых для поддержания нормальной жизнедеятельности организма в условиях меньшей скорости обмена веществ. А выстроить стиль питания и программу, адаптироваться к новым условиям, сохранить физическую форму и мышечный красивый рельеф вам поможет диетолог. Но голодать нельзя.

— Здравствуйте! Что вы думаете по поводу методики похудения на основании анализов крови: некоторые специалисты советуют людям с 1-й группой крови есть одни продукты, со 2-й — другие...

— Не надо искать каких-то легких путей для снижения массы тела, надо ориентироваться на собственное самочувствие и переносимость тех продуктов, которые вы любите, которые вам импонируют. По группе крови можно определить перечень продуктов, который вызывает аллергическую реакцию или другую непереносимость, хотя непереносимость продуктов вы можете почувствовать по собственным субъективным ощущениям. Я считаю, что не надо тратить деньги на такие методики. Если по группе крови вам нельзя есть гречку, а вы ее хорошо переносите и любите, да ешьте ее на здоровье! Не должно быть никаких преград для употребления

полезных продуктов, которые свежи и вкусно приготовлены и вами хорошо переносятся. Что же касается составления программ питания на основании индивидуальных лабораторных анализов, то я в общем-то принимаю любую идею, лишь бы она не навредила здоровью. Но практика показывает, что порой один и тот же человек сдает анализы крови несколько раз в день, а получает совершенно разные, противоречащие друг другу рекомендации. Поэтому, я думаю, на основании таких анализов выстроить индивидуальную программу питания сложно — необходимо прислушиваться к своим ощущениям.

— Допустим, я ем шоколад, я без него не могу: у меня голова болит, мне плохо. Но я от него полнею.

— Мы же взрослые люди и прекрасно понимаем, где полезные продукты, которые необходимы нам как источник энергии и “пластический” материал, а где пустые калории, которые тяжелым грузом откладываются на талии, как стратегический запас. Делайте для себя правильный выбор.

— Здравствуйте! Моему ребенку 4 года, он с рождения “искусственник” и страдает аллергическими реакциями. Подскажите, где можно проконсультироваться по подбору для малыша детского питания?

— Думаю, вам подойдет НИИ иммунологии, где можно сдать анализы и проконсультироваться на предмет индивидуальной непереносимости продуктов, чтобы подобрать рацион для ребенка.

— Еще один вопрос: у меня ишемическая болезнь сердца, повышенный уровень холестерина в крови. Кардиолог сказал, что холестерин поможет снизить диета, посоветовал есть отварное, побольше овощей. Скажите, какие именно продукты, не содержащие холестерина, нужно употреблять?

— У вас есть избыточный вес?

— Да.

— Надо снижать вес. Вся программа питания должна быть направлена и на снижение веса, и на снижение холестерина, который приводит к образованию бляшек в сосудах, суживая их просветы. Необходимо исключить продукты, которые содержат большое количество жиров животного происхождения. То есть вам надо убрать из рациона жирные сорта мяса, рыбы, птицы. Исключить продукты, которые имеют скрытый жир: колбасные изделия, все жирные сорта сыров, майонезы, а также жирные соусы и подливы. Ешьте больше свежих овощей, фруктов, нежирные сорта рыбы, нежирную птицу (белое мясо). В рационе должны быть крупы и хлебобулочные изделия в виде двух небольших кусочков из цельного зерна. Этот набор продуктов не только будет снижать вес, но и способствовать выведению избытка холестерина из вашего организма.

— Практически я так и питаюсь, стараюсь порции небольшие есть.

— Если будет 5—6 приемов пищи в день и после 19.00 вы не будете есть — вам это поможет. Побольше пейте воды, ведь мы должны помочь организму в обеспечении дополнительной детоксикации — кто-то должен вымыть и холестерин из организма. Что этому поможет? Только употребление достаточного количества жидкости: негазированные напитки, несладкий чай (зеленый, фруктовый) — в совокупности не менее 2,5 литра жидкости между приемами пищи.

— А с кем-нибудь можно переговорить конкретно по своим ситуациям?

— Для этого есть врачи, которые в этом очень сильно помогают. Однажды надо прибегнуть к консультации специалиста, чтобы понять, как питаться, и выработать индивидуальный стиль, который поможет вам оздоровиться во всех отношениях. Тем самым вы сделаете невероятное вложение в свое здоровье и благополучие.

— Дело в том, что у меня есть второй диагноз, который не позволяет вообще сокращать ассортимент продуктов.

— Сахарный диабет 2-го типа?

— Да.

— Сахарный диабет — это следствие тех проблем, которые связаны с избыточной массой тела. Это та ответственность, которую несет сам человек, доведя свое состояние здоровья до этой ситуации. Избыточная масса тела — это бич, это цепная реакция, которая создает серьезные проблемы здоровью, в том числе приводит к сахарному диабету. Начните с малого — запишитесь на прием к диетологу, врачу-эндокринологу, терапевту. Крепкого вам здоровья!

— Здравствуйте, это Мария. Скажите, а что такое “Королевский рацион”?

— Это проект сбалансированного питания, который представлен тремя программами снижения и удержания веса:

- “Королевская легкость” (800—850 ккал/сутки) — программа может быть рассчитана на 1—2 недели, в зависимости от переносимости, и не предусматривает одновременное применение интенсивных физических нагрузок. За месяц использования этой программы возможно снижение массы тела свыше 10% от исходного веса;
- “Королевское изящество” (1200—1300 ккал/сутки) — программа маложирного питания со сниженной общей калорийностью. При использовании этой программы в течение месяца возможно снижение массы тела от 5 до 10% от исходного веса;
- “Королевская стать” (1600—1700 ккал/сутки) — рациональное питание, то есть полноценное и сбалансированное по всем необходимым здоровому организму компонентам. Человек с избыточной массой тела может потерять за месяц до 5% и более от исходного веса.

Каждый рацион состоит из 6 приемов пищи в день и доставляется на дом или в офис в симпатичной коробке. В каждую коробку кроме индивидуального рациона вложен “Дневник питания” — практическое руководство к моей авторской программе снижения веса, методические рекомендации и ежедневные советы. Кроме того, для пользователей “Королевского рациона” предусмотрено sms–оповещение о времени каждого приема пищи. Питание настолько сытно и комфортно, что достаточно быстро организм привыкает к нему и чувства голода не испытывает.

— А по возрасту есть какие-то требования?

— Даже подросткам тоже можно есть продукты из программ “Королевского рациона”. Эта программа питания формирует определенные навыки: как нужно сочетать продукты между собой, как по режиму питаться, какие должны быть порции. Все это помогает выстроить правильный стиль питания.