

ЛЕЧЕБНИК

Перепробовали все диеты, но тщетно?

ВИДИМО, ДИЕТЫ БЫЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЕ! ТАК СЧИТАЕТ МИХАИЛ ГАВРИЛОВ, ИЗВЕСТНЫЙ ДИЕТОЛОГ, АВТОР УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И СНИЖЕНИЮ ВЕСА, ЧЛЕН ИНСТИТУТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (США).



ДИЕТОЛОГ, АВТОР УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И СНИЖЕНИЮ ВЕСА, ЧЛЕН ИНСТИТУТА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (США).

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СУТЬ Раздельное употребление белков, жиров и углеводов.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 5-6 кг за месяц.

Комментарий Гаврилова. Похудеть на такой диете действительно удастся, поскольку все спорные продукты исключаются из рациона и человек фактически живёт впроголодь. Но это самая спорная из всех диет, не имеющая научного обоснования: в природе нет продуктов, состоящих только из белков, жиров или углеводов, а в желудочно-кишечном тракте вырабатываются ферменты, способные расщепить все виды еды одновременно. При длительном соблюдении такой диеты существует вероятность нарушения выработки ферментов. При возврате к привычному режиму питания вес возвращается «с прибавкой».

БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА

СУТЬ Полное исключение соли при готовке.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 5-7 кг в месяц.

Комментарий Гаврилова. Диета способствует снижению веса, выводя лишнюю воду, задерживающуюся в организме при ожирении и сердечно-сосудистых заболеваниях. Однако соль - необходимый компонент для выработки соляной кислоты (необходимой для расщепления белков). А при гипохлоридрии (снижении выработки соляной кислоты) такая диета строго противопоказана (в этом случае отказ от соли повышает развитие патогенной флоры в желудке и кишечнике и приводит к неконтролируемой тяге к сладкому). При возвращении к обычному режиму питания пищу всё равно придётся недосаливать, в противном случае вес возвращается в кратчайшие сроки.

КАК ПОХУДЕТЬ?



ВЕГЕТАРИАНСТВО

СУТЬ Растительный рацион питания.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 5 кг за месяц.

Комментарий Гаврилова. Строгое вегетарианство (исключающее мясо, рыбу, молочные продукты и яйца) чревато хронической анемией, нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, требует врачебного наблюдения и приёма витаминов и микроэлементов.

БЕЛКОВЫЕ ДИЕТЫ (АТКИНСА, ДЮКАНА)

СУТЬ Рацион исключительно из высокобелковой пищи (мясо, творог, рыба).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 5 кг за 5-10 дней.

Комментарий Гаврилова. Высокоэффективная диета, позволяющая быстро и без особых усилий избавиться от лишнего веса. Белковая пища ускоряет обменные процессы (собственный жир сгорает быстрее). Белок даёт хорошее

насыщение и «вытягивает» лишнюю воду. Придерживаться диеты можно не более 2 недель. Избыток белка старит организм, увеличивает риск тромбозов, нагрузку на почки и печень, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний при «генетических поломках». Кратковременная диета не повредит молодым и здоровым. После 45 лет применять с осторожностью и после консультации врача.

ОТКАЗ ОТ ХЛЕБА И МУЧНОГО

СУТЬ Запрет на хлебобулочные изделия.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 3-7 кг за 1-3 месяца.

Комментарий Гаврилова. Самая рациональная из всех диет. Человек начал питаться хлебом 10 тыс. лет назад. С точки зрения эволюции - это миг, поэтому около 30% европей-

цев имеют скрытую непереносимость глютена, которая проявляется частыми простудами, кожными проблемами, воспалением в различных участках организма. Те, кто исключает хлеб из рациона, чувствуют себя лучше, пребывают в хорошем настроении и имеют нормальный вес.

МОНОДИЕТА

СУТЬ В дневном рационе допускается один продукт (фрукт, овощ, кефир, каша и т. д.).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 1-3 кг за 1-3 дня.

Комментарий Гаврилова. Это экспресс-диета, которая пред-

полагает быстрое похудение к нужной дате. Продержаться более 3 дней на одном продукте под силу немногим. Особого вреда здоровью короткая монодиета не причинит, переносится легко, но достигнуть цели удастся только людям с небольшим перебором веса.

ОТКАЗ ОТ УЖИНА

СУТЬ Последний приём пищи в 16-17 часов. Других ограничений нет.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ Минус 4-6 кг в месяц.

Комментарий Гаврилова. Перерыв между ужином и завтраком не должен быть более 10-12 часов. У тех, кто ложится после полуночи, отказ от ужина может привести к голодному стрессу, при котором в организме избыточно вырабатываются гормоны голода. Возникает «волчий аппетит», поэтому при отказе от ужина «совы» могут серьёзно поправиться. Однако разовое (не чаще раза в неделю) кратковременное голодание (свыше 16 часов) исключительно полезно. Оно запускает процесс аутофагии, при котором клетки организма начинают активно избавляться от клеточного мусора.

Общий вывод диетолога Гаврилова. Быстрое похудение нерационально - вес исчезает и быстро возвращается. Чтобы похудеть всерьёз и надолго, нужно снижать калорийность постепенно (до 1000-1400 ккал), чтобы не вызвать нарушения в работе щитовидной железы. Не накладывайте запретов на употребление каких-либо продуктов. Они могут превратиться в навязчивую идею. Избегайте недосыпа и голодания (они замедляют обменные процессы). Облегчат похудение мягкие естественные средства для снижения отёчности: брусничный отвар, лимфодренажные процедуры, массаж.



Юлия ТУТИНА, Лидия ЮДИНА



ЧЕМ ВРЕДЕН ИЗБЫТОК ВИТАМИНОВ?

Это правда, что избыток витаминов наносит организму больший вред, чем их недостаток?

И. Пухова, Москва



Отвечает Виктор КОНЫШЕВ, доктор медицинских наук, известный специалист по питанию:

- Нужно говорить о передозировке конкретных витаминов, а не вообще всех сразу. Например, большинство витаминов водорастворимые, и их избыток обычно выводится с мочой. Но витамин С, который часто рекомендуют потреблять

ВОПРОС БЕЗ ОТВЕТА

КАК ВРАЧУ МНЕ ЧАСТО ЗАДАЮТ ВОПРОС: СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО ЕСТЬ ЕЖЕДНЕВНО? ОТВЕТ ИНТЕРЕСУЕТ И БОЛЬНЫХ, И ЗДОРОВЫХ, И ОН ОЧЕНЬ ВАЖЕН.

ПОЗИЦИЯ

Не поверите, но официальный ответ мы сами получили недавно. Норму потребления сахара Всемирная организация



БОГОМОЛОВА

здравоохранения утвердила позже всех основных компонентов пищи. В 2015 г. её подкорректировали. Звучит она так: ежедневное потребление сахара должно обеспечивать не более 10% от суточной калорийности, а лучше - 5%. Неспециалисту трудно перевести проценты в граммы. Поэтому просто запомните, что **среднестатистическому человеку весом 65-70 кг, потребность которого в энергии около 2000 ккал, можно в день не более 50 г сахара, а ещё лучше - 25 г.** Ещё запомните, что 1 ч. л. и 1 кусочек сахара весят примерно по 5-5,5 грамма. То есть дневная норма - это максимум 9-10 кусочков, а лучше - 4-5. **Но это не только то, что вы добавляете сами в чай или при готовке пищи. В норму входят ещё сахар, который добавляют в пищевой промышленности (естественные сахара, например во фруктах, не в счёт). И самое плохое, что у нас, в отличие от многих стран, его не указывают на этикетке, а Минздрав РФ даже предусматривает более высокие нормы потребления сахара. Нужны более подробные нормативы по указанию сахара и других вредных компонентов на этикетках. Это поможет людям с диабетом и всем, кто следит за правильным питанием.**

Михаил Богомолов, врач-психондocrinолог, президент Российской диетической ассоциации

в гигантских дозах, может привести к образованию оксалатных камней в почках. Большую настороженность в плане токсичного действия представляют жирорастворимые витамины А, Д и в меньшей степени Е и К, так как они накапливаются в организме. Первые два даже вызвали токсические отравления. Обычно это бывает на Севере, где потребляют очень много печени трески. Были случаи, когда кормовой витамин Д для животных использовали как масло. Его избыток приводит к отложению кальция в тканях и сосудах. Превышение дневных доз витамина А во время беременности приводит к развитию уродств плода.