

УДК 615.874
ББК 51.230
Б 43

Художественное оформление *Е. Демченко*

Белова Е. А.

Б 43 Палитра питания. Легкий путь к стройности / Екатерина Белова. — М. : Эксмо, 2013. — 256 с.

ISBN 978-5-699-58261-7

Многие из нас воспринимают похудение как рабский труд — занятие тяжелое и неблагодарное. Но ведь вы сами выбираете — худеть или не худеть. И раз вы твердо решили, что хотите сбросить лишние килограммы, то почему бы не изменить отношение к этому процессу? Да, он долгий. Но с чего вы взяли, что неприятный? Основываетесь на собственном и чужом опыте? Так может быть, вы что-то делали неправильно? Давайте на сей раз попробуем другой подход. Дорога у каждого будет своя, а книга сыграет роль штурмана: поможет проложить путь и дойти до цели.

Книга Екатерины Беловой поможет изменить свое отношение к похудению на позитивное, научит делать это с легкостью, а главное, подскажет вам прямой путь к здоровью и более полноценной жизни. Ведь многочисленные исследования показывают, что человек, у которого вес в норме, имеет более крепкое здоровье. Программа похудения Екатерины Беловой основана на лучших международных методах и исследованиях и адаптирована под российские культурные традиции.

Вы сможете не только похудеть, но и обретете уверенность в себе, своем обаянии и своей сексуальной привлекательности. Попробуйте, и у вас все получится!

**УДК 615.874
ББК 51.230**

ISBN 978-5-699-58261-7

© Белова Е.А., текст, 2013
© Демченко Е.В.,
художественное оформление, 2013
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Оглавление

Часть I. Стройная теория

Глава 1. Надо ли вам худеть?	11
Вычисляем ИМТ	13
Измеряем окружность талии	15
Так ли страшен лишний вес, как его малюют?	16
Глава 2. Почему похудеть бывает так непросто?	23
Природа лишнего веса	23
Психологический портрет толстушки	32
Почему мы цепляемся за полноту?	34
Голод и аппетит	36
Еда: потребность или зависимость?	41
Как разорвать порочный круг	45
Глава 3. Меняем свой рацион	47
Современная система здорового питания	48
Семь секретов «Палитры питания»	51
Глава 4. Меняем отношение к физической активности	54
Что дает физическая нагрузка?	54
Аэробика или тренажеры?	56
Глава 5. Меняем образ жизни и пищевые привычки	60
Основные пищевые привычки	60
Оптимальный режим питания	62



Часть II. «Палитра питания» — легкий путь к стройности

Глава 6. Метод «Палитра питания»	67
Суть метода	68
Здоровое питание	68
Физическая активность	73
Психологический комфорт	77
Глава 7. План действий	83
Пройдите профилактический осмотр	83
Поставьте конкретные цели и установите сроки их достижения	84
Составьте план питания	86
Разработайте режим и рацион питания	88
Заведите дневник питания	92
Продумайте распорядок физической активности	93
Контролируйте результаты	96
Глава 8. В чем нуждается организм?	98
Углеводы	98
Белки	102
Жиры	104
Витамины	108
Минеральные вещества	113
Вода	119
Глава 9. Откровения диетолога о продуктах питания	121
Зерновые — основа рациона	121
Овощи — ключ к здоровью	130
Фрукты — вкусно и полезно	134



Жиры — явные и скрытые	140
Молочные продукты — кальций на нашем столе	142
Белковые продукты — и рыба, и мясо.	144
Сладость или гадость?	147

Глава 10. Оттачиваем полезные пищевые

привычки.	152
Выявляем нарушения пищевого поведения	152
Главное — не торопиться	162
Иногда лучше жевать.	164
Не забудьте перекусить	166
Выбирайте продукты обдуманно.	169
Обращайте внимание на упаковку	171

Глава 11. Диетические решения на все случаи

жизни.	174
Диета для трудоголиков	174
Диета для богатых и для бедных	181
Как не переесть в ресторане	186
Дружеские вечеринки и корпоративы	189
С первого по тринадцатое... ..	189
Как похудеть после Нового года?	192
Вот вам и Масленица.	193
Великий пост и правильное питание.	195
Ах, лето красное!	201
Вегетарианец в большом городе.	206

Глава 12. Экстремальные способы похудеть

Ограничительные диеты.	214
Раздельное питание.	216
Лечебное голодание	218



Разгрузочные дни	222
Таблетки для похудения	225
Похудение: мифы и правда	228

Часть III. Игра «14 шагов к стройности»

Правила игры	233
Итоги игры	250
Заключение	251
Алфавитный указатель	252

Часть I.

Стройная теория



Многие воспринимают похудение как рабский труд — занятие тяжкое и неблагодарное. Но ведь вы сами выбираете, худеть или не худеть. И раз вы твердо решили, что хотите сбросить лишние килограммы, то почему бы не изменить отношение к этому процессу? Да, он долгий. Но с чего вы взяли, что неприятный? Основывается на собственном и чужом опыте? Так может быть, вы что-то делали неправильно? Давайте на сей раз попробуем другой подход.

Представьте, что снижение веса — это такая игра под названием «Путешествие в мир стройности». Пусть ваш вес на данный момент станет местом отправления, похудение — дорогой, а идеальный (нормальный) вес, которого вы стремитесь достичь, — конечной точкой путешествия.

Дорога у каждого будет своя, а книга сыграет роль штурмана: поможет проложить путь и дойти до цели. Для одних путешествие будет коротким, для других долгим, но наша задача — сделать его увлекательным: чем больше приключений, тем больше положительных эмоций. А чем больше радости, тем меньше хочется съесть какую-нибудь «глупость» («глупостями» я называю все продукты, которые мы едим, когда хотим поднять себе настроение, и в которых нет ничего полезного для организма).

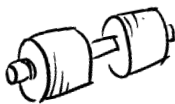
Но прежде чем отправиться в путешествие, не помешает к нему основательно подготовиться. Так мы точно избежим мелких неприятностей, которые на каждом углу подстерегают странников, не разведавших дорогу заранее и не наметивших промежуточные остановки.

А начнем с того, что выясним, так ли уж необходимо вам это путешествие.



Глава 1.

Надо ли вам худеть?



Ни для кого не секрет, что лишний вес — одна из величайших проблем современности. А в последние годы она приобрела поистине катастрофические масштабы. В настоящее время полтора миллиарда людей старше двадцати лет имеют избыточный вес, и приблизительно каждый десятый взрослый человек на нашей планете страдает от ожирения.

Давно прошли времена, когда полнота считалась признаком достатка, а худоба — приметой нищеты. Округлые формы пышных рубенсовских красавиц нынче не пользуются популярностью — отношение к толстушкам кардинально изменилось. Теперь их считают не очаровательными пышками, а слабовольными особами, которые не могут или ленятся взять себя в руки. Человечество объявило войну лишнему весу — возникла мода на стройность, активно пропагандируемая и даже навязываемая книгами, журналами, телевидением, Интернетом, общественным мнением. И, как всегда бывает во время военных действий, не обошлось без жертв, в том числе среди «мирных жителей». Несоответствие фигуры

ЭТО ИНТЕРЕСНО

По данным исследовательской компании Synovate Comcon первое место по количеству жителей, имеющих ожирение, занимает тихоокеанский остров Науру (94,5 %), второе — королевство Тонга (90,8 %). Третье место разделили Катар (72 %) и США (70,8 %). В Австралии, Великобритании и Мексике лишний вес отмечается у 60 % населения. Более чем у половины людей, живущих в Бразилии, Финляндии, Франции, Швеции, масса тела превышает норму. В Китае и Нигерии лишний вес имеет одна пятая часть населения. К 2011 году показатель ожирения в среднем по России вырос до 16 %. В Москве он еще выше — 20 %.





стандартам, демонстрируемым на страницах глянцевого журналов, нередко приводит к возникновению комплексов неполноценности, стрессов, чувства вины, нервных срывов.

Сегодня многие женщины, которых даже самый придирчивый критик не назовет полными, из последних сил пытаются сбросить килограмм-другой, чтобы параметры их фигуры приблизились к модельным. Помните популярную благодаря своей простоте формулу Поля Брока — «рост минус сто», — по которой еще в XIX столетии высчитывали нормальный вес? Разумеется, не все так элементарно, как может показаться. Брок учитывал не только рост, но и тип телосложения, а также возраст, поэтому в конечном итоге его методика давала достаточно точные результаты. Так вот: сейчас нередко можно услышать, как женщину, чей рост составляет, например, 160 см, а вес — 60 кг, называют толстой. Мол, отнимать надо не сто, а сто десять (при астеническом телосложении и высоком росте это действительно более правильный подход) или даже сто двадцать (на самом деле такое требование распространяется исключительно на балерин и моделей, а это — издержки профессии, не имеющие никакого отношения к красоте и здоровью). И начинается наша «толстая» женщина худеть. Сначала садится на диету. Естественно, вес уходит очень медленно и с трудом, потому что организм сопротивляется, когда у него хотят отнять законные килограммы. Тогда в ход идет тяжелая артиллерия: голодание, таблетки, гипноз и так далее до бесконечности. Неудивительно, что в последнее время возросло число таких заболеваний нервной системы, как анорексия и булимия. А те, в свою очередь, приводят к развитию различных органических болезней и к ранней смерти.

Ожирение и излишняя худоба — разные стороны одной медали. Современный человек перестал уважительно относиться к себе и своему телу. Мы стремимся за навязанными извне «идеалами» и забываем, что каждый из нас уникален, неповторим.

Давайте узнаем, «что такое хорошо и что такое плохо» для вашей фигуры. Разработано множество способов, позволяющих выяснить, есть ли у вас лишний вес. Самым достоверным считается анализ состава тела (на-

Не существует единых стандартов красоты и здоровья, которые подходили бы для всех, — есть индивидуальные нормы массы и объемов тела. Избыток и недостаток веса в равной степени нарушают эти нормы.





пример, с помощью биоимпедансного анализатора) или рентгеновская абсорциометрия, но эти методы требуют наличия специальных приборов и знаний.

Вычисляем ИМТ

Чтобы оценить степень своей полноты в домашних условиях, можно воспользоваться различными формулами и таблицами, учитывающими рост, возраст, тип телосложения. В настоящее время общепринятым показателем служит **индекс массы тела (ИМТ), или индекс Кетле**, одобренный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Хотите узнать, надо ли вам худеть? Прежде всего вычислите свой ИМТ, для чего массу тела в килограммах разделите на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

Вернемся к нашей «толстой» женщине. При росте 160 см и весе 60 кг ее ИМТ будет равняться: $60 / 1,6^2 = 23,4$.

Теперь осталось выяснить, что стоит за этой цифрой. Обратившись к таблице 1, мы узнаем, что ИМТ, равный 23,4, находится в пределах нормы.

Таблица 1.

Значения ИМТ и их характеристика

ИМТ	Общая оценка массы тела	Нужно ли вам снижать вес?
Менее 16,0	Выраженный дефицит массы тела	Категорически нет. Если вы считаете, что да, обратитесь к врачу за помощью
Менее 18,5	Дефицит массы тела	Худеть не нужно. Если вы недовольны своей фигурой, займитесь физкультурой, чтобы укрепить мышцы
18,5–24,9	Норма	Вы можете немного похудеть, если стали весить больше, чем обычно (набрали несколько килограммов), а окружность вашей талии превысила 80 см
25,0–29,9	Избыток массы тела	Худеть можно и нужно, особенно если окружность вашей талии больше 80 см
30,0–34,9	Ожирение I степени	Худеть нужно





Продолжение таблицы

ИМТ	Общая оценка массы тела	Нужно ли вам снижать вес?
35,0–39,9	Ожирение II степени	Обязательно нужно худеть
40,0 и выше	Ожирение III степени	Категорически необходимо заняться снижением веса, причем под контролем специалистов (эндокринолога или диетолога)

Итак, нормальным считается ИМТ от 19 до 24,9 кг/м². Если ваш показатель попадает в данный промежуток, но вы все равно думаете, что у вас проблемы с весом, возможно, это связано с нарушенным распределением жировой ткани в теле. Исправить этот недостаток довольно легко, если регулярно выполнять комплекс упражнений, направленных на проработку той или иной группы мышц. Чтобы сохранить нормальную массу тела на протяжении всей жизни, следует разнообразно питаться, не переедать и заниматься физкультурой.

В случае же если ваш ИМТ больше или меньше указанных пределов, возникает риск развития многих заболеваний.

Например, при **пониженной массе тела** (ИМТ < 19) появляется предрасположенность к хрупкости костей, анемии, опущению внутренних органов из-за уменьшения жировой прослойки между ними. Нередко наблюдаются нарушения менструального цикла, выкидыши, возможно бесплодие.

Избыточная масса тела (25 < ИМТ < 29,9) — одна из причин повышенного давления, сердечных заболеваний, сахарного диабета, некоторых разновидностей рака. Вам желательно не только следить за своим весом и стремиться к его снижению, но и раз в полгода контролировать уровень липидов и глюкозы в крови, а также раз в год наблюдаться у кардиолога.

Ожирение (ИМТ > 30) с высокой вероятностью может привести к возникновению серьезных болезней сердечно-сосудистой и эндокринной систем, онкологических заболеваний. Борьба с лишним весом становится жизненно необходимой, причем избавляться от лишних килограммов лучше под наблюдением врачей.

Определение индекса массы тела — чрезвычайно удобный способ, позволяющий быстро оценить наличие избыточного веса и степень ожи-



рения у взрослых людей независимо от их пола, телосложения и возраста. Однако из-за своей универсальности он дает лишь самое общее, приблизительное представление о том, имеется ли у человека избыток или дефицит массы тела. В частности, ИМТ не годится для диагностики лишнего веса у спортсменов, обладающих развитой мускулатурой.

Измеряем окружность талии

Еще один критерий, помогающий понять, нужно ли вам худеть, — это окружность талии. В зависимости от распределения жировых накоплений различают два типа ожирения:

- женский (гиноидный), характеризующийся отложением жира преимущественно в области бедер и ягодиц;
- мужской (андроидный), характеризующийся отложением жира преимущественно в области живота.

Ожирение любого типа — серьезная болезнь. Но накопление жира в нижней части тела наименее опасно, тогда как вред, который организму причиняет андроидное ожирение, гораздо выше. Как явствует из названия, им чаще страдают мужчины, однако и женщины от него не застрахованы.

Чтобы установить тип ожирения, применяется **индекс «талия/бедро»**, то есть отношение окружности талии к окружности бедер.

Как вычислить этот показатель? Возьмите сантиметр. Измерьте талию (по наименьшей окружности — обычно чуть выше пупка) и бедра (по наибольшей окружности — на уровне ягодиц). Разделите обхват талии на обхват бедер и проверьте результат.

- Если у вас получилось **меньше 0,8**, вы не склонны к андроидному ожирению, а значит, риск для здоровья минимален.
- Если индекс **равен 0,81–0,85**, риск для здоровья умеренный.
- Если отношение талии к бедрам **превышает 0,85**, вы относитесь к группе высокого риска. Велика вероятность возникновения сердечно-сосудистых осложнений, сахарного диабета второго типа и прочих эндокринных нарушений.

*Следите за своими объемами:
тонкая талия не только критерий
красоты, но и свидетельство
вашего здоровья.*





Впрочем, можно обойтись и без арифметики. Просто измерьте талию — этого достаточно. Взгляните на сантиметр. Меньше **80 см**? Хотелось бы, конечно, 60 см, но с медицинской точки зрения у вас все в порядке. Если же окружность талии превышает 80 см, пора задуматься о своем здоровье. Кстати, это касается даже тех, у кого ИМТ нормальный или пониженный.

Таблица 2.

**Окружность талии,
ИМТ и риск для здоровья женщины**

ИМТ	Окружность талии / риск для здоровья	
	≤ 80 см	> 80 см
Менее 16,0	Повышен	Повышен
Менее 18,5	Отсутствует	Повышен
18,5–24,9	Отсутствует	Повышен
25,0–29,9	Повышен	Высокий
30,0–34,9	Высокий	Очень высокий
35,0–39,9	Очень высокий	Очень высокий
40,0 и выше	Крайне высокий	Крайне высокий

Изменить места запасаения жира невозможно: это обусловлено генетически. Но в ваших силах изменить его количество.

Так ли страшен лишний вес, как его малюют?

Многие привыкли воспринимать лишний вес односторонне. Людей, не имеющих медицинского образования, больше занимает эстетическая сторона проблемы. Врачам нет дела до красоты — их беспокоит ущерб, который избыточные килограммы наносят здоровью. Диетологи и, пожалуй, психологи способны учесть оба аспекта да еще оценить влияние полноты на самооценку и уровень притязаний пациента. При этом зачастую остаются неохваченными социальные трудности, с которыми сталкиваются тучные



люди. Как видите, ожирение чревато целым комплексом проблем, затрагивающих самые разные сферы жизни.

Ожирение и здоровье. Показатели среднестатистического веса человека растут, и вместе с ними увеличивается вероятность возникновения множества заболеваний — от гриппа до рака. И чем больше ИМТ, тем она выше.

Ожирение входит в список пяти основных факторов риска смерти — почти три миллиона взрослых людей ежегодно умирают только потому, что они не смогли или не захотели нормализовать свой вес.

Помимо того, что ожирение само по себе является серьезным эндокринным заболеванием, на его фоне часто развиваются:

- **болезни сердечно-сосудистой системы.** Ее роль заключается в снабжении кровью всего организма — каждой его клетки. Понятно, что сердцу больных ожирением приходится выполнять дополнительную работу, на которую оно не рассчитано. В результате оно быстрее изнашивается, появляется одышка — сначала при физической нагрузке, а затем и в покое. У людей с лишним весом, как правило, повышается давление — развивается артериальная гипертония, которая не только характеризуется множеством неприятных симптомов, но и порой доводит до инсульта. На возникновение стенокардии и инсульта также влияет высокий уровень холестерина в крови;
- **хронический бронхит и бронхиальная астма.** Жир, откладываясь в брюшной полости, приводит к сдавливанию диафрагмы и уменьшению жизненной емкости легких. А организму и так нужно больше кислорода, чем обычно, иначе внутренние органы не смогут нормально функционировать. Таким образом, увеличивается нагрузка на дыхательную систему;
- **хронический холецистит, желчнокаменная болезнь, заболевания печени.** В липидном обмене значительная роль отводится печени, которая при ожирении вынуждена работать сверх нормы, что негативно отражается на ее состоянии, а также на здоровье желчного пузыря. У тучных людей может возникнуть так называемое ожирение печени, являющееся одной из причин цирроза. Важно помнить, что быстрое похудение также провоцирует разви-





тие заболеваний желчного пузыря, тогда как постепенное снижение веса (не более половины килограмма в неделю) уменьшает вероятность их возникновения;

- **сахарный диабет второго типа.** Обычно им болевают взрослые люди старше 35 лет, если есть наследственная предрасположенность и факторы риска: малоподвижный образ жизни, лишний вес, избыточное потребление простых углеводов, увеличение жиров в рационе и т.д. При диабете второго типа организм оказывается неспособен контролировать уровень сахара в крови. А это становится основной причиной сердечных заболеваний, инсульта, слепоты и ранней смерти;
- **остеопороз, артрит, остеохондроз.** Причина возникновения этих болезней кроется в чрезмерной нагрузке на суставы и позвоночник, в результате чего изнашивается хрящевая ткань, которая служит для их защиты;
- **онкологические заболевания.** Даже при не слишком высоком ИМТ избыточный вес связан с развитием некоторых форм рака, таких как рак кишечника, желчного пузыря, эндометрия, молочной железы у женщин. С каждым годом становится все очевиднее: ожирение — вторая по важности (после курения) причина рака, которую можно предотвратить.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Согласно статистическим данным, в России зарегистрировано почти 3 миллиона больных сахарным диабетом, еще у 5 миллионов диабет не сопровождается симптомами, а у 5,7 миллиона человек наблюдаются симптомы преддиабета.

Ежедневно в нашей стране:

- у 756 человек развивается сердечный приступ, вызванный диабетом;
- у 474 человек возникает инсульт;
- 104 человека вследствие диабета страдают почечной недостаточностью;
- 60 пациентам грозит ампутация конечностей.

Специалисты Российской диабетической ассоциации подсчитали, что к 2025 году число заболевших диабетом может приблизиться к 10 миллионам.

