

## Ваше здоровье

Когда писатель-сатирик Михаил Задорнов спрашивает публику: «Как похудеть, наедаясь на ночь?» - зал неизменно оглашается гомерическим хохотом. Увы, это смех сквозь слезы. Как правило, все съеденное вечером и ночью наш организм перерабатывает в жир, откладывая излишки на талии и бедрах. Из этого не слишком приятного физиологического положения люди выходят по-разному. Новомодные диеты, занятия фитнесом, медицинские процедуры – все это, конечно, дает эффект. Но сбросить несколько килограммов – это даже не полдела, а десятая его часть. Удержанию оптимальный вес – вот высшая цель, вот сверхзадача, вот подлинная миссия, которая, к сожалению, часто бывает невыполнима. О проблемах лишнего веса и путях расставания с ненужными килограммами наша беседа с одним из ведущих врачей-диетологов, кандидатом медицинских наук Натальей Черновой.

# Дети диеты, или Как похудеть, наедаясь на ночь

**- Наталья, так как все-таки похудеть, наедаясь на ночь?**

- Вопрос не в том, как, – есть методики борьбы с ожирением, предусматривающие достаточно плотный ужин. Главное, решите для себя, зачем? И вопрос этот следует решать не под действием эмоций, а логически. Беда в том, что сегодня, когда внешности стали придавать слишком уж большое значение, множество наших дам, да не только дам, стали страдать так называемой дисморфофобией – страхом собственного тела. Проще говоря, физическая оболочка не нравится до такой степени, что человек начинает ее бояться. В моей практике нередки случаи, когда пациентам худеть вовсе не нужно – решение их проблем находится в другой области. Но с упорством, достойным лучшего применения, люди верят в то, что должны сбросить как можно больше, и тогда сразу у них будет счастье в личной и прочей жизни ... На этой почве возникает и нервная анорексия (отсутствие аппетита), и комплекс неудачника, и соматическая депрессия. Поэтому прежде всего надо разобраться, нет ли у вас такого «страха перед своей внешностью».

**- Допустим, что масса тела действительно достигла критических цифр. И полнота уже становится не оскорблением эстетического вкуса, а угрозой здоровью. Как это проверить?**

- Эндокринологи сейчас предлагают такую формулу: надо свой вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. В результате вы получите так называемый индекс массы тела (ИМТ). Нормальным считается ИМТ от 21 до 25, от 26 до 30 – различный индекс полноты, свыше 31 – ожирение, здесь нужно весом заняться срочно! При определении идеального ИМТ нужно учитывать и особенности телосложения, и возраст, и еще много других параметров. Поэтому даже здесь самостоятельность нежелательна – лучше посоветоваться с врачом, надо ли вам худеть и на сколько.

**- Ну а если, несмотря ни на что, человек решил все-таки худеть ...**

- Делайте это хотя бы разумно! Больно смотреть, как женщины мучают собственный организм (часто вопреки всем законам природы) и облегчают свои кошельки.

Самое главное – диагностика. Помните, лет 10-15 назад была такая игрушка – «Электроника»: волк ловит в корзинку куриные яйца? Он ловит, а они падают. Он ловит еще быстрее, а они опять падают ... Точно также и ваш лишний вес – если не ответить на вопрос, откуда же он берется, вы так и пойдете по заколдованному кругу. Будете лишние килограммы убирать, а они опять появятся, вы их снова уберете, а они опять ... Так что сначала разберитесь, какой природы ваша полнота. Гормональный ли это сбой, нарушение обменных процессов, или так

называемое алиментарное ожирение – проще говоря, «накушали» вы себе эти килограммы. Поэтому опять к эндокринологу. Женщинам хорошо бы посетить еще и гинеколога, особенно если они пользуются гормональными контрацептивами.

**- Предположим, «накушали», «накушали» ...**

- Если никаких нарушений обменных процессов и уровня гормонов не обнаружится – значит, действительно, проблема в переедании, в излишке калорий. Теперь надо разбираться, почему вы едите больше, чем вам требуется. И здесь оказывается, что в большинстве случаев причина этого – психологическая. Многие, недополучая в жизни положительных эмоций, компенсируют это едой. Так часто «в минуту жизни трудную» хочется побаловать себя сладеньким! А некоторые вообще поедают по целой шоколадной плитке в каждую такую минуту! У кого-то аппетит разыгрывается и после сильных стрессов, которых в жизни предостаточно. Поэтому следующий визит должен быть к психологу или психотерапевту. И вам там надо не просто «закодироваться» от пищевой зависимости, а детально разобраться, что именно вы «заедаете», и как более рациональным путем можно решить свои проблемы.

**- Очень соблазняют обещания целых клиник и отдельных специалистов избавиться от лишнего веса за один сеанс, быстро и эффективно. Немало и различных препаратов, вроде как гарантирующих стойкое снижение веса...**

- Реальный шаг к реальному поху-

бургеры! Так что, к сожалению, пока самый надежный способ избавления от алиментарного ожирения – сбалансированное питание и физическая активность. Поэтому приготовьтесь к постепенным изменениям, к тому, что видимые результаты придется зарабатывать.

**- И все-таки сердца наши навеки принадлежат различным видам диет. Боннский суп, кремлевская диета, белковая, грейпфрутовая, японская, кофейная, жокейская – каких только диет не придерживаются те, кто озабочен своим внешним видом. Как специалисты оценивают повальное увлечение народа диетами?**

- Диета диете рознь, скажу я вам. И опять «пошлю» к специалисту. Только в тесном контакте с врачом-диетологом возможно правильно разработать «свой вариант» ограничения питания.

Избегайте рекомендованных знаковыми различными диет – если организм подруги или приятеля при таком режиме питания расстался с лишними килограммами, то еще не факт, что вы в результате получите то же самое. Эффект, между прочим, может быть и полностью обратный. И очень осторожно подходите к лечению полным голоданием! Можно заработать так называемый «блокадный синдром», когда после длительного голодания человек начинает в дальнейшем поглощать пищу в чудовищных количествах, даже не чувствуя особого аппетита. Дело в том, что в результате такого физиологического стресса возникает бессознательная потребность организма «покушать про запас».

Любая диета должна быть сбалансированной. Единственное, что можно рекомендовать практически каждому: жирные мясные бульоны заменить легкими овощными, хлеб – низкокалорийными хлебцами, а сахар – фруктозой. И, разумеется, держитесь подальше от фаст фуда.

Пищу лучше принимать часто и маленькими порциями. Психологически таким образом вы будете ощущать, что целый день только и делала, что ели, – это для тех, у кого все-таки сильна зависимость от еды.

Оптимальной для эффективного снижения веса представляется диета, разработанная РАН. Плотный первый завтрак, второй завтрак в виде творога или сыра (100 г), обед из 3-х блюд: салат, суп на овощном или вторичном мясном бульоне, нежирное мясо или рыба с тушеными овощами; отвар шиповника на полдник, на ужин тот же кусок мяса, курицы или рыбы с овощами (100 г). На ночь стакан кефира. Если нет сил отказаться от хлеба, то на весь день его полагается не более 40 граммов. Исключаются сладости, муч-



ное, любой алкоголь. Жидкости выпивается не более 4 стаканов в день. Если строго придерживаться такой мягкой, на первый взгляд, диеты, то за месяц можно расстаться примерно с 8-ю ненужными килограммами.

**- Верно ли распространенное мнение, что можно легко похудеть, если не есть после 6 вечера?**

- Эндокринологи утверждают, что до 18-19 часов наш организм полученные калории тратит, а после указанного времени – накапливает. И тем, у кого аппетит увеличивается к вечеру, – во-первых, стоит пересмотреть свой график (раньше вставать и раньше ложиться), а во-вторых, не голодать в первой половине дня, чтобы не давать себе повода наедаться во второй. И, конечно, одно из самых радикальных средств – после 18-19 часов вообще запирать холодильник на замок. В крайнем случае – стакан кефира на ночь, разумеется, без сахара и булочки.

**- Увы, часто лишний вес наблюдается у тех, кто не может похвастаться материальным изливом. Ведь в шутке о том, что у наших советских женщин было две проблемы – где достать еду и как похудеть, доля правды близка к 100 процентам ...**

- Действительно, белковые продукты (более легко усваивающиеся) и даже фрукты и овощи, особенно в крупных городах, намного дороже, чем, скажем, хлеб или макароны, – основные поставщики лишнего килограмма. И те, кто вынужден половину своего рациона заменять мучными изделиями, больше рискуют набрать лишний вес, чем те, кто может позволить себе мясо, помидоры или клубнику. К тому же, если человек вынужден в силу материальных проблем питаться неравномерно, то велика вероятность пострадать от проявлений вышеуказанного «блокадного синдрома»: мол, пока есть, надо есть. Поэтому, прежде чем браться за похудение, подумайте: если ваш достаток невысок, то как его изменить к лучшему, чтобы на полпути снова не садиться на макароны с хлебом.

**- Знакомый дипломат, выйдя в отставку, похудел на 20 килограммов только потому, что перестал посещать светские рауты, где он откликался на все тосты и не пропустил ни одного кулинарного изыска. Что уж и говорить о новогоднем и рождественском застолье, о днях рождения и прочих праздниках. Порой невозможно удержаться от соблазна все попробовать и отключиться. Как же быть, что делать, чтобы не испортить себе праздник?**

- Раньше на званых обедах барышням и дамам светским этикетом предписывалось танцевать до упаду. А в отношении еды правила были жесткими – особе женского пола полагалось томно ковырять вилкой в тарелке, оставляя порцию практически не тронутой. Глоток шампанского или легкого вина – самое большее, что могла позволить себе бедняжка на

этом празднике жизни.

В наше время никаких специальных правил и ограничений относительно поведения дам на разнообразных раутах, вечеринках и прочих тусовках не существует. Однако, если вы клаете угощение, как птичка зернышки, а при каждом тосте сообщаете, что не пьете ничего крепче молочного коктейля, то у окружающих может возникнуть смутное подозрение, что у вас несварение желудка, либо вы – член общества анонимных алкоголиков.

Но и безропотно поглощать все, что вам полагат или нальют, тоже нельзя – результат может оказаться плачевным. В принципе, чтобы сохранить хорошую форму после обильных застолий, никаких сверхъестественных усилий не требуется.

За оживленной беседой блюда и напитки проскакивают внутрь незаметно, и в результате человек неожиданно для самого себя поглощает тройную порцию пищи и алкоголя. Важное гастрономическое правило – сначала утолите голод, а потом уж включайтесь в беседу. Следующий секрет – активные движения под музыку. Они не только сжигают лишние калории, но и улучшают кровоснабжение печени, которая выполняет функции главной очистительной системы человеческого тела. Если танцуете в промежутках между тостами, алкоголь быстрее утилизируется и мягче действует на организм.

Человек, хотя бы немного разбирающийся в спиртных напитках, никогда не станет смешивать шампанское с водкой. Но мало кто знает, что алкоголь и курение столь же несовместимы – tandem «алкоголь-табак» разрушает белковые молекулы, участвующие в работе иммунной системы, генетического аппарата клеток и в образовании гормонов.

Ну а если наутро вы все-таки проснулись с тяжестью в голове и желудке, то примите контрастный душ, таблетку аспирина, рассосите во рту чайную ложку меда, выпейте стакан сока (лимонного, грейпфрутового, апельсинового, томатного) и 1-2 чашки крепкого кофе. После этого вы снова готовы для светской жизни! Однако, как врач, я не советую чрезмерно увлекаться застольями и испытывать на прочность свой организм. Да и стройности это никому не прибавляет.

Соблюдение таких элементарных правил помогают нам постепенно избавляться от лишнего веса. И это вовсе не так сложно, как может показаться на первых порах. Но даже и эти советы – частности и мелочи. А главный ответ на вопрос, «как похудеть», такой: надо радикально изменить свой образ жизни. И не просто начать пить чай без сахара или бегать по утрам, а задуматься: что мешает тебе быть счастливым человеком? Потому что в большинстве случаев ваша полнота – признак неудовлетворения собственной жизнью. Устраните эту причину – и худейте без проблем.

**Беседовала Светлана ЗАВАДСКАЯ**

