

# Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть

**Автор:**

[Надя Германн](#)

Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть

Надя Германн

Бешеный зожник

Главный вопрос, на который отвечает эта книга, – что не так с диетами? И правда – почему они не работают? Существует ли в реальности эффект «йо-йо»? И как все-таки удастся удерживать вес тому малому количеству людей, которые похудели? После нескольких десятилетий борьбы с лишним весом автор книги Надя Германн обнаружила, что в конце концов похудеть нам мешает вовсе не «наследственность». Эта книга не предложит вам чудодейственных рецептов, испытав которые вы мгновенно потеряете в объемах. Она даст гораздо больше: смелость признаться себе в том, что единственное, что мешает вам похудеть, – ваша личная «логика жира» и, самое важное, возможность преодолеть ее! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Надя Германн

Моя жирная логика. Как выбросить из головы мусор, мешающий похудеть

Nadja Hermann

FETTLOGIK ?BERWINDEN

© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2016 by Ullstein

Taschenbuch Verlag

© Кулевцова А.А., перевод на русский язык, 2018

© Шварц Е. Д., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

Последние несколько лет остро стоит вопрос питания и поддержания фигуры в тонусе. Появились такие профессии, как диетолог, нутрициолог, фитнес-тренер и т. д. Разработано множество принципов питания, но... Сколько бы не было верных ответов на вопрос «Как стать стройным?», все чаще и чаще современный мир сталкивается с проблемой лишнего веса.

За это время родилось такое множество теорий, диет, программ питания и т. д., что человека, столкнувшегося с этой темой впервые, охватывает паника. И многим проще смириться со своими лишними килограммами, чем разобраться в проблеме. Но даже те, кто решился худеть самостоятельно, а это практически каждый второй, знают, что не так сложно запомнить принципы питания или диеты, сложнее их соблюдать. Стало очевидно, что проблема несоблюдения правил кроется глубже в сознании, чем казалось на первый взгляд.

Автор этой книги, Надя Херманн, не дает окончательного рецепта стройности и, уж тем более, не призывает худеть таким же экстремальным способом, как это удалось ей в критический момент перед операцией. Она преодолела проблему лишнего веса изнутри, изучив и переосмыслив ложные предрассудки полных людей.

В этой книге Надя Херманн собрала самые популярные мифы и заблуждения, с которыми встречается человек с лишним весом. Она не только доказала на

практике, что можно и нужно жить по-другому, но и подкрепила собственный опыт многочисленными исследованиями.

Надя делится тем, через что прошла сама в борьбе с лишним весом, и в этой книге эхо своих мыслей найдут не только люди с расстройством пищевого поведения, но и с другими зависимостями (например, зависимостью от курения).

Книга поможет как женщинам, так и мужчинам, разобраться, почему же одни худеют так легко, а другим это не удается годами. Почему одни едят «за троих» и остаются стройными и подтянутыми, а другим приходится всю жизнь взвешивать каждую порцию и считать калории.

«Логика жира» – это как раз то, которые мне в своей практике хочется донести до каждого: «борьба» с лишним весом должна происходить не через насилие над собой, а, в первую очередь, через принятие и мудрый диалог с внутренним «Я», а также через сознательный анализ мыслей и желаний.

Чтение этой книги будет полезно абсолютно всем, кто так или иначе связан с процессами набора и потери лишнего веса, от специалистов и тренеров до любого, кто лично сталкивался с этой проблемой. Особенно рекомендую данную книгу тем, кто «уже все перепробовал, а результата ноль». Прочитайте и задумайтесь, возможно вы сами вставляли себе палки в колеса.

Валерия Столярова,

клинический психолог,

сертифицированный диетолог-нутриционист.

КНИГИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРОЧЕСТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ

Дружу с телом. Как похудеть навсегда, или СТОП ЗАЖОРЫ

Король Ксения предлагает вам проверенную информацию и эффективные упражнения, которые помогут избавиться от постоянных переяданий и достичь идеальной формы раз и навсегда. Воспользуйтесь удивительной формулой «Интуитивное питание + Движение в кайф + Осознанность = Дружба с телом» и сформируйте новый образ жизни.

Еще кусочек! Как взять под контроль зверский аппетит и перестать постоянно думать о том, что пожевать

Опираясь на новейшие исследования мозга, доктор Кесслер объясняет, как мы попадаем в маркетинговые ловушки производителей, из-за чего мы потеряли контроль над аппетитом и что можем сделать, чтобы обуздать постоянный голод. Для тех, кто борется с лишним весом, но просто не может есть любимые продукты в умеренных количествах, в книге даны полезные рекомендации и ценные советы, которые помогут укротить пищевую зависимость.

Project woman. Тонкости настройки женского организма узнай, как работает твое тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучно, интересно, лаконично и, главное, абсолютно понятно он ответит на все вопросы, касающиеся работы и здоровья вашего тела.

Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма

Вы знали, что женский цикл – это не только дни с кровотечением, но и разумная, высокопродуктивная и умопомрачительная задумка женского организма? В своей книге Штёмер Луиза и Вюнш Ева стирают грань запретной темы и доступно объясняют тонкости работы вашего тела.

## Предисловие

Сколько себя помню, я всегда весила больше, чем положено. С самого детства я была медлительной и неуклюжей, особенно по сравнению с моими тремя сводными сестрами, которые отличались стройностью и были очень изящны. Мне всегда казалось несправедливым то, что они спокойно могли есть сколько угодно пиццы и мороженого. Их любимым занятием было взвешивание – каждый раз, когда они приезжали к нам в гости, они первым делом бежали к весам и, радостно хихикая, начинали обсуждать, кто сколько весит: «Пятьдесят килограмм – это много?». Мне было ужасно неловко, потому что я очень хорошо понимала, что в свои пятнадцать лет я вешу почти в два раза больше, чем они.

Мы отличались друг от друга примерно как день отличается от ночи. Их родственники все были стройными, и моим сестрам повезло с хорошей генетикой. Мои же родители обладали патологически избыточным весом, попросту говоря, страдали ожирением. Впрочем, тоже не на ровном месте – три предка по материнской линии были толстыми.

С самой юности я боролась с лишним весом. Чего я только не пробовала! И раздельное питание, и диету Аткинса, и Голливудскую диету, регулярно постилась. Мне удавалось похудеть максимум на 15 кг, но всякий раз, как только я прекращала сидеть на диете, я набирала вес, и все начиналось сначала. В двадцать лет я весила больше 130 кг. Однажды с помощью экстремальной краш-диеты мне удалось за несколько месяцев сбросить вес до заветных 68 кг при росте 175 см. Это было впервые в моей жизни, но, увы, продолжалось недолго. Мой обмен веществ был полностью нарушен, из-за чего я постоянно увеличивалась в размерах. Еще одним печальным результатом такого эксперимента над собой стал гипотиреоз (снизилась функция щитовидной железы), и я наконец-то поняла, что так называемый «нормальный вес» для меня не реален. Ведь в моем случае поддерживать его – означало постоянно голодать и мучиться.

Тем не менее я еще больше углубилась в изучение вопроса о весе и узнала, что на самом деле все мои мучения были ненужными еще и потому, что избыточный вес не так ужасен, как принято считать, и он – не моя вина. Я все равно оставалась толстой, хотя никогда не курила, не пила алкоголь, не ела фаст-фуд и красного мяса. Кроме того, я всегда была физически здорова, если не принимать во внимание этот самый мой избыточный вес. И я решила сменить

приоритеты и выстроить свою жизнь иначе. Защитила кандидатскую по психологии, стала психотерапевтом, вышла замуж и начала ремонтировать свой старый дом. К тридцати годам я весила 150 кг, но мне это не мешало. Я была абсолютно довольна своим осознанным выбором вести полноценную жизнь и получать удовольствие, вместо того, чтобы постоянно голодать и укорять себя.

Я приняла свой излишний вес, и он перестал быть проблемой. Ни мне, ни моему мужу, ни друзьям, ни работе мои килограммы не мешали.

Если меня спрашивали, я отвечала, что чувствую себя хорошо или, во всяком случае, не хуже, чем какой-нибудь спортсмен, или слесарь, например. Между тем я все же посетила клинику, специализирующуюся на ожирении, где мне рекомендовали сделать резекцию желудка, уменьшив тем самым его объем. Но я не стала никому об этом рассказывать, потому что не хотела и боялась лишних расспросов. По разным причинам я была против операции. Вместо этого, я стала еще более интенсивно изучать все, что касается веса, и искать разумные доказательства того, что быть толстой не так уж и вредно.

Я редко обращалась к докторам, не потому, что никогда не болела, а просто потому, что мне не хотелось лишний раз поднимать тему моего ожирения.

Всякий раз, когда мне все-таки приходилось бывать у врача, у меня повышалось давление, и я списывала это на стресс от посещения клиники, трактовала свое состояние как «синдром белого халата». Но на самом деле, меня и дома, в более комфортных условиях, не оставляло повышенное давление. Я начала принимать таблетки и ежедневно выпивать по пол-литра зеленого чая. Это дало положительный эффект, давление снизилось, хотя и не совсем достигло нормы. Но мне стало легче, самочувствие мое улучшилось. Некоторое время мне удавалось пребывать в стабильном состоянии, не обращая особого внимания на неидеальные показатели тонометра. Но потом меня стали беспокоить постоянная боль в спине и добавившийся к ней храп, из-за которых я не могла спокойно спать.

В один прекрасный день я, делая уборку в доме, оступилась и повредила колено. Теперь я знаю, что это было проявлением проблемы с крестообразными

связками, но в тот момент мой врач предположил, что не произошло ничего страшного, и прописал мне ибупрофен. И действительно, уже через неделю боль исчезла. Колено меня не беспокоило, правда иногда при сгибании или повороте я ощущала боль, но это было вполне терпимо.

Позже, во время ремонта нашего дома, произошел еще один случай. На этот раз я повредила мениск. Мой врач снова сказал, что, вероятно, не все так уж плохо, и опять дал мне ибупрофен... Но на этот раз чуда не произошло, спустя неделю нога не восстановилась. Мне пришлось несколько месяцев ковылять и хромать, пока я снова не почувствовала себя полноценным человеком. Спустя полгода мениск опять сместился, и тогда уже мне пришлось пролежать несколько недель без движения. Еще через полгода ситуация повторилась. Это стало последней каплей, переполнившей чашу моего терпения. Я почти год жила с постоянной болью и не могла нормально двигаться. К тому же стало очевидно, что вес за этот год увеличился, а здоровье ухудшилось. Я поняла, что если эта тенденция сохранится, то в ближайшие годы я стану совсем грузной и больной – а мне ведь всего тридцать с небольшим!

Надо было что-то менять. Впервые я сознательно обратила внимание на свои привычки в еде, начала думать о генах, обмене веществ, диетах и исследовать проблемы избыточного веса. По иронии судьбы я окончила гимназию с биологическим уклоном, где особое место уделялось изучению научного подхода в питании, а моя дипломная работа по психологии была связана с диетами. Правда, тогда я касалась этой темы выборочно: я заостряла внимание только на том, что особенно меня привлекало. Теперь же я подробнейшим образом проанализировала, казалось бы, всю существующую литературу, затрагивающую эту проблему.

В течение нескольких месяцев я читала только о весе, обмене веществ, питании и похудении: статьи, исследования, форумы, книги и документальные фильмы. Мои прежние так называемые «познания о жире», все мои логические выводы день за днем рассыпались в пух и прах.

На одном интернет-сайте я наткнулась на английский термин Fat Logic и была крайне удивлена, что значение этого термина совсем не соответствует тому смыслу, что я всегда в него вкладывала. Имеется в виду не дословно «логика образования жира» или «алгоритм образования жировой ткани», а стереотипы, существующие в нашей голове, основанные на не всегда верных медицинских

данных, «добрых» советах, собственных домыслах и фантазиях, которые не просто мешают снизить вес, а прямо-таки делают эту задачу неосуществимой.

Я вроде не глупая и не такая уж наивная, всегда исповедовала научный подход и подвергала сомнениям любые точки зрения, трезво оценивая их. Но в то же время я свято верила в логику образования жира. Наверное, потому, что все вокруг, с самого моего детства, придерживались генной теории, и считалось, что в нашем роду все имеют «гены толстяков». Осознание того, что я ошибочно верила во все это – было для меня длительным и болезненным.

Уже через год я обладала достаточным количеством теоретических знаний, чтобы применить их на практике. В сентябре 2014 года мой вес нормализовался. Всего за несколько месяцев он достиг 63 кг – это наименьший показатель с той поры, когда мне было двенадцать или тринадцать лет. С 2014 года я начала публиковать в своем интернет-блоге комиксы, которые наглядно отражали полученные мною новые сведения относительно логики образования жира.

Мои читатели не видели и не знали меня лично, и среди них было немало таких, кто писал мне гневные сообщения, обвиняя в нелюбви и открытой неприязни к полным людям. В результате я потеряла некоторых подписчиков, но зато у моего блога появилось много новых читателей, которые сообщали мне как мои тексты и комиксы помогли им, как они смогли понять «логику жира» и изменить что-то в себе. И таких людей становилось все больше. Однако через некоторое время я заметила, что в общении с моими читателями возникли определенные трудности именно из-за формы подачи информации. Поэтому я подумала, что было бы неплохо делиться своими знаниями не только в коротких комиксах, но структурировать их и опубликовать в виде книги. Таким образом, появится возможность соединить в полноценной работе свой личный опыт и научные факты.

Для меня это было очень важным решением. Наконец-то я смогла бы противопоставить все мои рассуждения и научные доказательства привычной «логике жира», которой все так упорно придерживаются.

Моя главная цель такова: я хочу развенчать систему мнимой мудрости относительно ожирения, состоящей из советов, как правильно худеть и помочь всем нам, шаг за шагом, вырваться из порочного круга ошибок и мифов.

Для меня выход из этой системы стереотипов как раз и стал тем самым важным шагом, с которого в моей жизни начались перемены. Я сама, будучи специалистом по поведенческой терапии, годами вела битву со своим собственным ожирением и терпела бесконечные поражения. А все потому, что поведенческая (да и вообще любая) терапия работает только тогда, когда ты четко понимаешь, что именно надо изменить в своем поведении, и когда уверен, что все получится.

Привычная логика жира только мешает, потому что все слишком усложняет, содержит много советов, противоречащих друг другу. В результате то, к чему мы стремимся – устойчивая потеря лишнего веса – становится невыполнимой задачей. На мой взгляд, вырваться за рамки «логики жира» – это самое первое и важное, что надо сделать на пути к тому весу, в котором вам будет комфортно. В независимости от того, когда и как это произойдет, это будет ваше индивидуальное решение. И даже если на эти перемены вас вдохновит моя книга, она не задумывалась пособием по похудению и не содержит четкой формулы «Как сбросить сорок килограмм за неделю». Однако она поможет вам найти свой индивидуальный путь и в информационном хаосе статей, советов диетологов и так называемых профессионалов сохранить трезвый взгляд на вещи.

Эта книга не только для тех, кто хочет похудеть. Она будет полезна и тем, у кого нормальный вес или вес ниже нормы, а также всем, кто интересуется данной темой. В конце вы найдете главу, посвященную людям с нормальным весом. А большинство глав содержат полезную информацию как для желающих похудеть, так и для тех, кто хочет поправиться.

Логика жира – это не проблема только тучных людей. Это общий феномен.

Я не встречала ни одного человека, который был свободен от «логики жира». Некоторые стройные и спортивные люди загружены этой проблемой даже больше, чем самые тучные толстяки. И я тоже до сих пор то и дело нахожу в своих мыслях и убеждениях что-то новое о логике жира.

Вот я, например, несколько месяцев назад жаловалась своей подруге-физиотерапевту на то, что у меня широкая грудная клетка и выступающие ребра. Я сетовала, что у меня крупный скелет, широкая кость, и опасалась, что нижнее значение «нормального» веса при таком телосложении для меня так и останется недостижимым.

Ее как бы мимоходом брошенная фраза «подожди пару месяцев» выбила меня из колеи, разрушив, казалось бы, четкую концепцию. Особенно меня поразило ее утверждение, что весь жир находится в области груди, он давит на ребра, и для того, чтобы они заняли свое нормальное положение и перестали выпирать, надо похудеть, а для этого нужно время. Меня шокировала эта информация, так как исходя из «логики жира» я была убеждена, что коренастое крепкое телосложение – это от природы и ничего поделаться с этим нельзя.

В следующих главах мы будем рассматривать разные варианты подобных устойчивых заблуждений о логике образования жира, развенчивать распространенные мифы об избыточном весе, которые в конечном итоге только мешают худеть. Приведенные примеры частично взяты из повседневной жизни и собраны на форумах, но большинство из них – это мои собственные убеждения и выводы, сформированные на протяжении многих лет. В некоторые факты и результаты исследований будет трудно поверить, так как на тему ожирения и борьбы с ним бытует множество небылиц. Например, знакомый всем «йо-йо-эффект», когда после сброшенных на диете килограммов вес стремительно возвращается, или эффект режима голода, или влияние на нас идеалов красоты, навязанных обществом. Знания, новые перспективы и стимулы, которые откроются вам в процессе чтения, сформируют в вашем сознании более четкое представление о логике жира, которая блокирует путь к здоровому образу жизни и желаемому весу.

Мой дневной рацион составляет всего лишь 1000 ккал в день, и я не худею!

Все сходятся в одном: любому организму, чтобы существовать, нужна энергия. Сложнее ответить, сколько именно. Очень распространенное заблуждение – огромный диапазон разброса в шкале метаболических процессов. Наша потребность в энергии зависит от многих факторов, главным образом от массы тела и его структуры. Например, чтобы обогреть небольшое помещение, нужно

меньше отопительной энергии, а чтобы прогреть, скажем, четырехкомнатную квартиру, топлива понадобится гораздо больше. Так же и с людьми – тому, кто весит мало, нужно меньше, а если вес больше, то и еды, и энергии надо больше. Таким образом, мышечной массе для поддержания жизнеспособности нужно больше энергии, чем жировой ткани. Тут можно провести такую параллель: мышечная масса в нашем организме похожа на электроприборы в квартире, которые «потягивают» энергию, даже находясь в режиме ожидания. В противоположность мышечной, жировая масса нуждается только в обогреве и снабжении кровью.

У женщин более высокий процент массы жира обусловлен биологически, мышечной массы у них меньше, чем у мужчин. Следовательно, женщине нужно меньше энергии, чем мужчине такого же роста и веса.

Поэтому, когда речь заходит о том, сколько энергии нужно человеку, на помощь приходит сравнительная шкала, согласно которой меньше всего энергии потребовалось бы маленькой (= небольшая масса тела) и очень неактивной (= небольшая мышечная масса и малая подвижность) женщине. Наибольший расход энергии, если свериться со шкалой, приходится на очень крупного, очень тяжелого мужчину (= большая масса тела), который к тому же достаточно физически активен (= большая мышечная масса и большое потребление энергии, благодаря двигательной активности).

В цифрах это будет выглядеть так: сорокалетней женщине ростом 150 см и весом 45 кг, проводящей весь день в постели, чтобы получить необходимое количество энергии, нужно около 1200 ккал в сутки. Другая крайность – двадцатилетний культурист двухметрового роста и весом 100 кг. Ему понадобится 2500 ккал в день, даже без физической нагрузки, только для того, чтобы поддержать такую большую массу тела.

Если посмотреть на стандартный день этих двоих, то разница будет еще существеннее – женщина ведет довольно пассивный образ жизни (сидит в офисе или лежит дома на диване), в то время как спортивного телосложения мужчина занят активной работой, весь день на ногах, а по вечерам еще занимается силовыми тренировками. При таком раскладе женщине будет необходимо 1400 ккал, а мужчине – более 4000 ккал в день.

Эти примеры иллюстрируют, конечно же, крайние случаи.

Большинство людей находится в интервале между 150 см и 200 см, весят более 45 кг и, как правило, не являются ни заядлыми спортсменами, ни обездвиженными лентяями.

В 2004 году группа исследователей под руководством доктора Уильяма Донахью изучала, сколько энергии нужно человеку в состоянии покоя, если он, например, находится весь день в постели. Оказалось, что примерно 96 % наблюдаемых, лежа в постели, потребляют всего лишь на 600 ккал, а 66 % даже только на 200 ккал меньше, чем в обычном своем режиме. Таким образом, большинству людей надо не очень много и не очень мало энергии, а нечто среднее.

В 2005 году доктор Джонстон с группой коллег обследовали 150 добровольцев и обнаружили, что человек, как ни крути, сжигает за день свыше 1000 ккал. Это значит, что если потреблять в день от 1000 ккал и меньше, вес будет падать. Даже изящная, миниатюрная и малоактивная женщина, если хочет похудеть, в самый обычный свой день должна потреблять на 400 ккал меньше, чем она расходует. Один кг жира равен примерно 7000 ккал, следовательно, эта женщина сможет скинуть за месяц около 2 кг.

Сложнее обстоит дело, если женщина имеет избыточный вес. Чем больше вес, тем больше энергии нужно. С одной стороны, нужно больше мышечной массы, чтобы удерживать этот вес, а с другой – увеличивающаяся мышечная масса нуждается в дополнительном топливе. Таким образом, человек с избыточной массой тела, нуждается в более высоком потреблении энергии, чем человек с нормальным весом, даже если их рост одинаков.

Если неактивная женщина ростом 150 см весит не 45, а 100 кг, то вместо 1200 ккал, необходимых ей в состоянии покоя, она потребляет 1750 ккал в день (а при легкой активности все 2000 ккал). Но если ее дневная доза будет составлять не более 1000 ккал, то вес будет уходить по 1 кг в неделю. Рацион питания, рассчитанный на 1000 ккал, автоматически запрограммирует потерю веса.

Для большинства людей ограничение в потреблении пищи даже в количестве 1500 ккал гарантирует стабильную потерю веса в несколько килограмм за месяц.

Существует формула расчета индивидуального потребления энергии. Для этого вам необходимо знать рост, вес, пол и данные о ежедневной активности человека. Такой калькулятор можно легко найти в Интернете, достаточно внести в поисковик «Вычисление основного обмена веществ» или «Базовый уровень метаболизма». Базовый уровень метаболизма указывает на энергетические потребности тела в состоянии покоя. Конечно же, подобные вычисления не абсолютно точны, но все же примерно на 95 % они дают верную раскладку ежедневного потребления энергии. Вероятность того, что рекомендуемый расход энергии будет колебаться где-то между 1400 ккал и 2000 ккал в день, очень высока – хотя для крайних случаев излишней худобы и излишней полноты, которые мы рассматривали выше, они как раз подойдут.

## Резюме

Как ни крути, а большинство людей расходуют гораздо больше 1500 ккал в день. Даже те, кому нужно крайне мало энергии, явно потребляют более 1000 ккал. Таким образом, нужно уделить более пристальное внимание подсчету калорий, ведь получая свыше 1000 ккал в день, потерять лишний вес практически невозможно.

Мой дневной рацион действительно составляет всего лишь 1000 ккал, и я все равно не худею!

Моя любимая еда – салат с рыбой, а вовсе не фаст-фуд, как принято думать, если начинают обсуждать, что едят толстые люди. Рыбу и салат я ела довольно часто и записывала в своем дневнике питания энергетическую ценность этого блюда – 500 ккал. Спустя много лет я рассчитала его истинную калорийность и обнаружила, что только заправка для салата с тремя ложками оливкового масла – это уже 300 ккал. Сам салат из помидоров, огурцов, красного перца и

салатных зеленых листьев не выходил за рамки нужного количества калорий. А вот моцарелла и обжаренный лосось добавляли еще 1500 ккал. Получалось, что я учитывала в три раза меньше того, что на самом деле съедала. Полученная цифра соответствовала дневной норме, подходящей для маленькой, изящной женщины, и я пребывала в приятном заблуждении, что ем немного.

Действительно, очень многие ошибаются в подсчете калорий, особенно это касается тучных людей. В одной работе Лихтмана и его команды, опубликованной в 1992 году, речь шла о так называемых «диетоустойчивых» людях, которые утверждали: несмотря на то, что они потребляют менее 1200 ккал в день, их вес не падает. Измерение энергопортебления по вышеупомянутой формуле показало, что, на самом деле, они получают гораздо больше, чем 1200 ккал в день. Они неточно ведут учет калорий и записывают в свой дневник цифры, которые на 47 % меньше реальных (не совсем так, как в моей истории с салатом... но в целом почти то же самое), а в оценке степени своей активности эти люди ошибаются на 51 %. Причиной избыточного веса они считают генетическую предрасположенность, проблемы с щитовидной железой, но никак не искаженное восприятие своего пищевого поведения.

В 2010 году аналогичное исследование было выполнено группой финских ученых во главе с Юккой Пиетияйненем. На этот раз испытания проводились среди однойяцевых близнецов, один из которых был нормального телосложения, а другой страдал ожирением. Близнецы должны были вести дневники подсчета калорий и физической активности. При этом одновременно велось и учитывалось при окончательных расчетах объективное вычисление потребляемых калорий и степень двигательной активности. Результат получился интересным: страдающий ожирением близнец полагал, что ел ровно столько же, сколько его нормальный брат (сестра). Стройный же близнец утверждал, что его толстый родственник ест много и, как правило, нездоровую пищу и значительно меньше двигается. Объективные замеры подтвердили, что обладатель лишнего веса действительно фиксировал в среднем на 800 ккал меньше, а расход энергии при этом переоценивал примерно на 450 ккал.

В исследованиях профессора Бертон (Burton, 2006) ясно указывается на то, что люди вообще очень плохо разбираются в оценке калорий. Если куриная грудка или сэндвич с индейкой оцениваются более-менее точно (в 500 ккал), то при подсчете калорий, съеденных, например, в течение всего ужина, их количество явно занижается.

Съев за день еду, содержащую 2000 ккал, тестируемые считали, что их дневной рацион составил на 500, 700 и даже 1000 ккал меньше. Так, например, блюдо из макарон, содержащее 1500 ккал, опрошенные оценивали примерно в 700 ккал, а очень калорийное блюдо из жареного сыра с разными соусами, реальная пищевая ценность которого 3000 ккал, респонденты приравнивали всего лишь к 900 ккал. На самом деле, большинство людей не в состоянии представить себе, что одна порция еды может содержать более 1000 ккал, так же, как когда-то я не могла понять, что в моем салате содержится 1500 ккал.

В 1999 году доктор Кроке наблюдал 28 человек, имеющих разные весовые категории. Оказалось, что только один из них указывал количество потребляемых калорий правильно. В 1998 году группа профессора Мухльхайма (Muhlheim) доказала, что тестируемые заведомо занижают количество употребленных калорий, даже после предупреждения о последующей тщательной проверке показаний. Они считают свою информацию более точной вопреки всему.

Даже диетологи, которые по долгу службы обязаны разбираться в этом вопросе лучше всех, иногда делают ошибки в подсчете калорий. Группа исследователей в 2002 году произвела сравнение данных, полученных от диетологов, с данными непрофессионалов.

Обычные люди занижали количество калорий, при этом расхождение составляло около 429 ккал в день, а у некоторых даже более 1000 ккал. Диетологи были более точными в показаниях, были ближе к истине, тем не менее, погрешность составляла около 223 ккал в день, а среди некоторых опрошенных это расхождение доходило до 800 ккал. Если специалисты с многолетним профессиональным опытом не могли правильно оценить количество калорий, то стоит задуматься, так ли уж достойны доверия рекомендации большинства врачей-диетологов.

## Резюме

У того, кто думает, что «вообще-то ест немного», но при этом почему-то имеет избыточный вес, могут быть проблемы с оценкой своего пищевого поведения, а вовсе не с обменом веществ.

Подсчет калорий в моем случае не действует!

Моя стройная подруга ест гораздо больше, чем я!

Люди с избыточным весом не единственные, кто ошибается в подсчете калорий: худые порой ошибаются гораздо чаще. Однако, как правило, в противоположную сторону. В основе таких ошибок лежат, на самом деле, наши желания: люди, желающие похудеть, обычно недооценивают количество потребляемых калорий, а те, кто хочет набрать вес – их переоценивают. Так утверждает в своей работе 1998 года доктор Йохансон.

Я часто встречала стройных людей, которые уверяли, что едят очень много. Они были одержимы желанием взвешивать всю еду и протоколировать любые результаты и данные. Выглядело это немного забавно, но прежде, чем написать эту главу, я сделала такой комментарий в своем блоге: «Я всегда думала, что ем, как сумасшедшая (и это ненормально), но этот форум вдохновил меня считать потребляемые килокалории. И тогда я открыла для себя некоторые удивительные факты. Например, если я планирую купить и съесть плитку шоколада, то должна буду потратить 8000 кДж (это примерно 2000 ккал)[1 - Вероятно, автор имеет в виду очень большую плитку шоколада. В среднем в стандартной плитке шоколада весом 100 г содержится около 550 ккал. – Прим. ред.]. Теперь я учитываю, сколько я уже съела в этот день и сколько мне еще

можно съесть, исходя из суточной потребности моего организма (разумеется, принимая во внимание тот факт, что двигаюсь я немного). После окончательного подсчета получается, что мой энергетический баланс, к моему глубокому удивлению, вполне нормальный, и даже чуть ниже суточной нормы. Вот так, на личном примере, я готова признать, что тоже немного переоцениваю количество потребляемой пищи».

На сегодняшний день я не знаю ни одного человека, который рассказал бы мне что-то другое о своем опыте.

В недавнем исследовании, проведенном профессором Кунле (Kuhnle, 2015), приведена статистика потребления сахара среди полных людей и людей с нормальным весом. При этом ученые учитывали как дневниковые записи, самостоятельно сделанные испытуемыми, так и объективные данные. Среди тех, кто действительно ел больше сахара, вероятность располнеть до избыточного веса была на 54 % больше, что совсем не удивительно. С точностью наоборот получается с данными самонаблюдения: те, кто фиксировал в дневнике, что ест много сахара, в 44 % случаев НЕ поправлялись. Худые участники исследования искренне полагали, что они потребляют сахара (и вообще любой другой еды) гораздо больше, чем те, кто имел избыточный вес. На самом же деле наоборот, они ели меньше, потому и сохраняли нормальный вес.

Еще один пример искаженного восприятия причины избыточного веса я нашла на одном интернет-форуме: «Здравствуйтесь! Я разыскиваю людей, у которых та же проблема, что и у меня. Дело в том, что я очень худая! Я могу есть что угодно в любых количествах, но я не поправляюсь. Я прошла тщательный медицинский осмотр, и оказалось, что со мной все в порядке. Мне кажется, что мне надо изменить свои пищевые привычки. Вчера мой гинеколог поинтересовалась, есть ли у меня расстройства пищевого поведения, и я поняла – пора что-то делать. Сегодня целый день сижу в своей комнате и ем: орехи, овсяные хлопья, мюсли... у меня уже живот болит, но я всё равно уверена, что не смогу съесть больше 900 ккал за день. Есть ли среди вас те, кто хочет потолстеть, и что вы делаете для этого? Что в вашем питании не так, как у всех? Я очень устала от этой проблемы и хочу скорее поправиться».

Она может «есть все, что хочет», но этого очевидно очень мало, раз за целый день она с трудом набирает 900 ккал.

Так что вот опять тот же эффект неправильного восприятия своего пищевого поведения – людям со сниженным аппетитом небольшие порции еды кажутся огромными и поэтому они говорят: «Я опять стоооолько многоооо съел!»

Проблему неверного восприятия ситуации у полных людей можно отчасти объяснить тем, что им на глаза повсюду попадаются жующие люди – в ресторане, в кино, на вечеринках, в гостях на дне рождения и т. д. В таких случаях даже худые часто переедают.

Согласно исследованиям, присутствие других людей во время приема пищи увеличивает массу съедаемого на 72 % (Guyenet, 2014). Создается впечатление, что те другие вокруг съели гораздо больше, чем ты. В то время как если есть небольшими порциями и осознанно, то других людей будешь воспринимать только в социальном контексте, и иллюзия, что они только и делают, что едят, исчезнет.

В отличие от полного человека, худой в следующие дни после застолья ест немного. Как правило, делает он это неосознанно и ненамеренно – просто потому, что не имеет особого аппетита.

Таким образом он как бы выравнивает ситуацию, и съеденное в больших количествах днем раньше не откладывается лишними килограммами в его организме. К тому же худые люди обычно больше занимаются спортом. Наличие или отсутствие перекусов тоже существенно.

Конечно же, есть такие заболевания, при которых некоторые продукты не усваиваются организмом и выводятся из него не переработанными – непереносимость фруктозы, лактозы, глютена. Способствуют этому и такие заболевания, как диабет, болезнь Крона, наличие паразитов или хирургическое укорочение кишечника. В большинстве случаев такие болезни сопровождаются серьезными проблемами и редко остаются незамеченными. (Сюда же относится слишком быстрый обмен веществ – тот же гипертиреоз – случай, к которому мы позже вернемся и рассмотрим подробнее. А также случаи, которые сопровождаются такими серьезными симптомами, что их просто нельзя не заметить – когда в нормальных, обычных обстоятельствах расход калорий становится гигантским).

Пожалуй, восприятие – это решающий фактор. Тот, у кого от природы низкий аппетит, воспринимает порцию еды совсем не так, как это делает человек с хорошим аппетитом. Мы все это хорошо знаем на собственном опыте: когда есть не хочется или невкусно, количество еды в тарелке кажется огромным. И наоборот, если аппетит зверский, то буквально сметаешь с тарелки все, что на ней лежит, и, только съев добавку, мы успокаиваемся, и в мозг поступает сигнал о насыщении. Отсюда следует, что у людей, которые часто едят большие порции желудок растянут по сравнению с теми, кто привык есть понемногу.

Люди, которые едят все, что им хочется и не толстеют, на самом деле попростухотяти могут съесть значительно меньше, и им не нужно при этом мучительно ограничивать себя. Однако в их сознании сидит мысль, что они всегда едят много и столько, сколько хочется, в то время как их знакомые, имеющие лишние килограммы, жалуются, что им приходится контролировать себя.

Стройным людям порой достаточно одной только мысли о том, что они могут спокойно позволить себе безудержное чревоугодие, а на самом деле они часто забывают позавтракать или поесть в течение всего рабочего дня, довольствуясь только завтраком и, спустя восемь часов, ужином.

Люди же с избыточным весом, напротив, более склонны видеть большие порции еды маленькими и не обращать внимания на ситуации, когда «я только откусил чуть-чуть». Даже кусочек сыра на дегустации в супермаркете или горстка орехов, которой угостил коллега, часто в сумме выдают много калорий, но совершенно не остаются в памяти. Единственный разумный способ получить реальную картину своего пищевого поведения – взвешивать и записывать действительно каждый съеденный кусок. Подсчет калорий из-за ненадежности этого способа лучше отложить и применять только тогда, когда понимаешь, что действительно слишком толстый или худой и хочешь это изменить.

Пока я писала эту книгу, на CBC News (2015) появилась статья, в которой говорилось: «Не являются ли все исследования питания, на самом деле карточным домиком? В основе изучения питания лежит готовность людей говорить правду. Однако они этого не делают». Далее рассказывалось о том, что в течение многих лет ученые получали и публиковали множество запутанных и ошибочных показателей, которые были основаны на самонаблюдениях

испытуемых. Так, несколько десятилетий подряд они исследовали мнимый факт, что тучные люди едят якобы меньше людей с нормальным весом, изучали всевозможные теории про обмен веществ, генетику и искали другие объяснения.

Между тем абсолютно ясно, что люди с избыточным весом действительно едят больше, чем люди с нормальным весом, а их собственные наблюдения за весом и едой просто не были достаточно перепроверены.

Группа исследователей под руководством доктора Арчера (Archer, 2013) проанализировала данные клинических исследований, собранных на протяжении нескольких десятков лет у более чем 60 000 респондентов, и пришла к выводу, что две трети женщин и почти 60 % мужчин не могут дать достоверную информацию о калорийности своего питания. В последнем опросе участники, имеющие нормальный вес, недооценили свой рацион примерно на 150 ккал, люди с избыточным весом на 180 ккал, а страдающие ожирением указали цифру на 590 ккал ниже реальной. Если учитывать показания опрошенных, и вправду складывается впечатление, что толстые люди едят меньше, чем люди с нормальным весом.

На самом деле ситуация с таким количеством заблуждений и мистификации вокруг темы еды и веса довольно абсурдна. Из приведенного примера совершенно ясно, что, исследуя систему питания и все, что с ней связано, необходимо очень внимательно следить, откуда берутся те или иные данные, обозначены они как личные наблюдения или заявлены как объективные показатели.

Упомянутые до сих пор исследования о сахаре, если бы они основывались только на опросах, в средствах массовой информации хорошо смотрелись бы со следующими заголовками: «От сахара худеют! Ученые обнаружили, что если есть много сахара, то вы точно будете худым и стройным». Это было бы вдвойне враньем, потому что, с одной стороны, приведенные цифры неверны, а с другой стороны средства массовой информации склонны следствие выдавать за причину. Примерно так: «От сахара худеют!» вместо «Худые говорят, что едят больше сахара».

Похожие высказывания мне попадаются в последнее время все чаще. Если погуглить «От шоколада худеют», найдется огромное количество повествующих

об этом докладов и научных работ. Например, на странице SPIEGEL ONLINE в одном докладе 2012 года как раз ясно видно, что связь между причиной и следствием едва проглядывается, однако говорится следующее: «Команда Беатрис Голобм для своего исследования о пищевых привычках опросила около тысячи людей (...). В результате можно сделать вывод, что регулярное потребление шоколада связано с низким индексом массы тела (ИМТ)». Ключевое слово здесь «опросила» – ясно же, что это были необъективные, непроверенные данные опрошенных. Далее следует рассуждение о причинах: «Любители полакомиться шоколадом двигались немного и потребляли в среднем даже больше калорий, чем другие испытуемые». В статье строятся догадки о том, что в какао могут содержаться вещества, влияющие на обмен веществ. Первая же страница в гугл-поиске выдаст массу высказываний на эту тему со всевозможных новостных сайтов, которые очевидно поддержат результаты этого опроса:

«Новое исследование: от шоколада худеют»

«...американские ученые обнаружили, что регулярное потребление шоколада способствует похуданию»

«Согласно данным недавнего исследования, проведенного в США, ваш вес не увеличивается, когда вы едите шоколад. Наоборот, он уменьшается, если есть его регулярно»

«Шоколад делает стройнее. Кто постоянно ест шоколад, худеет».

Так что, кто не знает, что субъективные сведения в вопросах питания могут быть полной и совершенной глупостью, прислушивается к поразительным

результатам исследований в области питания и, конечно же, приходит к выводу, что секрет стройности именно в том, чтобы целыми днями пихать в свой организм калорийные сладости.

## Резюме

Люди с избыточным весом и люди с недостаточной массой тела, как правило, по-разному оценивают съеденные порции еды. Первым они кажутся крохотными (хотя на самом деле они очень большие), а вторым – наоборот, маленькие порции кажутся огромными. Вот и весь секрет «стройной подруги».

## Мой обмен веществ нарушен!

Если я правильно помню, то впервые я села на диету в 12 лет. Благодаря ей, нарушенный обмен веществ должен был восстановиться и начать работать быстро и нормально, что позволило бы мне есть то, что я хочу и не прибавлять в весе.

Однако мой обмен веществ сопротивлялся любым попыткам его отремонтировать, из чего я сделала вывод, что он, вообще-то, никогда и не был нарушен.

Часто создается впечатление, что обмен веществ – это такой маленький гном, живущий в нашем теле. Он по настроению сжигает калории или чаще, как обычно говорят, «складывает на хранение все, что получил».

На самом деле, обмен веществ – это совокупность всех химических процессов в нашем организме, согласующаяся с деятельностью мозга, сердцебиением, функциями других органов, терморегуляцией и, конечно же, движением мышц. Если обмен веществ по-настоящему сбит, то симптомы будут очень обширными. У меня у самой болезнь Хашимото (аутоиммунное заболевание, при котором

снижается функция щитовидной железы). В период активного «худения» симптомы снижения функции щитовидной железы дали о себе знать незамедлительно на фоне неправильно рассчитанной дозировки лекарств, которая не подходила для небольшого веса. Симптомы были ярко выражены. Я была вялой, очень много спала, чуть ли не впадая в летаргический сон, чувствовала себя подавленной, жутко утомленной, в состоянии легкой, а местами средней тяжести, депрессии, постоянно мерзла и ощущала слабость.

Признаки гипотериоза стали еще более мучительными и пугающими, когда я начала просыпаться по ночам от жуткого сердцебиения. Я почти перестала нормально спать, но при этом целыми днями пребывала в нервном возбуждении и была избыточно активна. Пульс и кровяное давление были очень высокими и... я уже говорила о повышенной раздражительности? Любое не так сказанное слово – и я была готова вцепиться в горло говорящему – ничего не скажешь, очень подходящая реакция, особенно для моей профессии! Тем не менее несмотря на яркие и очень сильные симптомы, разница в калориях по сравнению с моим исходным уровнем была смешной – примерно 10 %, то есть где-то 200 ккал в день.

Группа ученых под руководством доктора Аль-Адсани (Al-Adsani, 2013) провела эксперимент с гормонами щитовидной железы. С помощью медикаментов испытуемым либо повышали, либо понижали функцию щитовидной железы. Разница в состоянии покоя – между гипер- и гипотериозом – составила примерно 15 %. Тот, кому в состоянии покоя было необходимо 1500 ккал, при гипотериозе потреблял примерно на 110 ккал меньше, а при повышенной функции щитовидной железы – на 110 ккал больше. Конечно, можно оказаться в более тяжелом положении при пониженной или повышенной функции щитовидки, но если заболевание протекает очень тяжело, то у него появляются другие дополнительные симптомы. В этом случае расход калорий – наименьшая проблема, поскольку к ней добавляются явные нарушения функций этого важного органа.

Считай, всего лишь за месяц небольшое снижение функции щитовидной железы может обеспечить прибавку веса на полкило, а более серьезная степень нарушения на целый килограмм.

Если не поменять свое отношение к еде, при наличии отягчающих обстоятельств в виде симптомов болезни, можно дожидаться чего угодно.

Фактически обмен веществ нельзя ни ускорить, ни снизить, а самыми значимыми факторами остаются по-прежнему мышечная масса и активность. В исследовании профессора Турбо (Turbo, 2013) 82 % энергии, расходуемой человеком, приходится на мышечную массу (мускулы, органы), и только 10 % остается на все остальное – спонтанное движение, жировая масса, работа щитовидной железы и других органов, вырабатывающих гормоны.

Нашим органам нужно определенное количество энергии, чтобы безотказно работать. И за тысячи лет эволюции организм в такой степени сумел оптимизировать эти процессы, что не будет напрасно расточать большое количество энергии, которую он может хранить на случай острой необходимости.

Количество энергии значительно сокращается, когда запасы жировой массы становятся настолько ничтожными, что это явно угрожает жизни человека. Только при значительном падении веса ниже нормы органы перестают нормально справляться со своей работой, и расход энергии заметно снижается.

Широко разрекламированный «режим голода», в который организм якобы входит – это миф.

На похудательных форумах часто можно встретить такие вещи: «О, боже, ешь только не меньше, чем необходимо для существования (1000 ккал), а то организм войдет в «режим голода» и начнет накапливать все, что получает!!!» Это, с позволения сказать, полный бред. В первые шесть месяцев моей диеты, когда вес падал, я из-за моих больных коленей была не в состоянии бегать трусцой. Чтобы разгрузить коленные суставы, поскольку спортом заниматься было невозможно, я снизила на эти полгода потребление калорий до 500 в день. И... ничего не случилось. Кроме того, что я потеряла ожидаемое количество килограммов, на которое и рассчитывала. Поначалу это были 2 кг в неделю. Со временем ставки стали, конечно, снижаться, поскольку потребление энергии тоже стало падать.

Как уже говорилось в первой главе, крупному/тяжелому организму нужно больше энергии, чем маленькому/легкому телу, так что при снижении веса

потребление энергии постепенно редуцируется до нормальных значений и начинает соответствовать той потребности, которая характерна для человека с нормальным весом. Обмен веществ при этом меняется не просто медленнее, он только лишь приближается к нормальным показателям, без перевеса.

Конечно, при радикальных методах и условиях лечения может случиться, что важные питательные вещества не будут поступать в организм в достаточном количестве. В основном это касается протеинов и витаминов. Тогда мышцы сильно ослабевают, и потребление энергии значительно падает. Это вопрос питания – даже при небольшом потреблении калорий, такое не должно происходить ни в коем случае. Будь то большой или незначительный дефицит калорий, имеет смысл регулярно сдавать анализ крови, чтобы убедиться, что вы между делом не попали в ситуацию, когда явно недоедаете.

Сейчас, когда я пишу эту главу, я, между прочим, снова ежедневно съедаю более 1900 ккал и постепенно, имея небольшой дефицит калорий, сбрасываю последнюю пару килограмм. Разрекламированный «йо-йо-эффект», возникающий при увеличении количества калорий после окончания диеты, не случился, так как я не вдруг, не в одну минуту, сохраняю все, что может получить мой организм. Мой опыт, кстати, научно подтвержден, так как изучение обмена веществ большинства людей, которые худели, сокращая калории, показало, что их обмен веществ не становился медленнее, хотя потребление калорий снижалось. Потому что снижалось оно ровно настолько, насколько ожидалось при уходе лишнего веса. То есть оно соответствовало тому количеству, которое обычно потребляется при данном весе (Джебб (Jebb) и др., 1991). Также доктор Вайнзир (Weinsier, 2000) с группой коллег у участников своего эксперимента, которые снижали вес более, чем на 10 кг без всяких занятий спортом, только лишь уменьшая количество потребляемых калорий, не обнаружили ожидаемого снижения расхода энергии. Также группой профессора Аматруда (Amatruda, 1993) установлено, что нет никакой разницы между ранее полными женщинами, бывшими теперь в идеальном весе, и безусловно сложенными, которые никогда не весили выше нормы – расход энергии у них был одинаковый.

Редман (Redman, 2009) и его команда исследовали несколько групп худеющих и нашли незначительное уменьшение расхода энергии, примерно на 51-83 ккал в день (при, соответственно, низком или более высоком дефиците калорий). Однако этим невозможно было объяснить факт снижения массы тела, по крайней мере, у тех исследуемых, чей вес падал без каких-либо физических нагрузок. У худеющих, которые во время диеты занимались спортом, вообще не

обнаружили снижения расхода энергии.

Розенбаум (Rosenbaum и др., 2008) изучал и сравнивал между собой три группы людей: тех, кто только что закончил худеть, тех, кто много недель сидел на жидкой диете, потребляя 800 ккал в день, и не просто значительно похудел, а удерживал достигнутый вес в течение года, и тех, кто изначально, без предварительного сбрасывания, имел такой же вес. Потребность в калориях в состоянии покоя у тех, кто еще никогда не сидел на диете, составляла примерно 1694 ккал в день. Участники исследования, которые только что закончили диету с дневным рационом 800 ккал, нуждались примерно в 1555 ккал – дневная норма, таким образом, сократилась примерно на 139 ккал. А те, кто в течение года после диеты удерживал вес, в состоянии покоя нуждались примерно в 1622 ккал в день.

Здесь стоит добавить, что содержание протеинов в жидкой диете составляет всего лишь 15 %, то есть примерно 30 грамм. В любом случае этого количества для организма было недостаточно, поэтому для меня остается неясным, что повлияло на снижение веса – только лишь уменьшение калорийности и повышение расхода энергии или все-таки дефицит необходимых питательных веществ. Тем не менее организм явно восстановился, так что те, для кого диета давно осталась позади, снова имели достаточно высокую потребность в энергии и калориях.

Причиной небольшого снижения потребности в калориях можно, с высокой вероятностью, назвать то, что худеющие совершали меньше неосознанных движений, то есть меньше суетились и дергались.

Часто кажется, что люди с обычным весом больше двигаются и именно этим движением компенсируют набор лишнего веса, ведь они тратят больше энергии, чем люди с избыточным весом. Именно на это, кстати, я обратила внимание, когда увидела своего стройного худощавого отчима. У него была привычка непрерывно качать ногой, когда он сидел за обеденным столом – подобного в нашей семье не делал никто, и я никогда не сталкивалась с такими вещами. Полные люди, когда сбрасывают вес, становятся гораздо спокойнее, и этим можно объяснить небольшую разницу в расходе энергии. Другое возможное объяснение – небольшое понижение температуры тела. Люди, которые худеют без занятий спортом, в целом менее активны, в том числе совершают меньше

мелких незначительных движений. Совершенно понятно, что тело тогда производит меньше тепла, и все процессы в организме замедляются. Если представить это в конкретных цифрах, становится ясно, что даже с научной точки зрения тут есть определенная разница, но на практике она почти не имеет значения. Даже при очень сильном снижении потребления калорий без занятий спортом уменьшение расхода энергии будет составлять примерно 85 ккал. Но это не означает, что вес не будет падать. Это, конечно, не будет происходить слишком быстро, но примерно полкило в неделю точно будет уходить. Даже для тех, кто худеет без физических нагрузок, сильно урезая количество калорий и испытывая дефицит питательных веществ, то есть самым нездоровым и экстремальным способом, есть вероятность, что расход энергии и калорий будет не ужасающе огромным, и тело сможет даже в таких условиях сберечь чуть меньше 10 % энергии. Так что и при такой диете вес не будет снижаться быстрее, чем на 1 кг в месяц.

Между прочим, исследования Цаунер (Zauner, 2000) показали, что у людей, постящихся около трех дней, расход энергии в состоянии покоя сперва слегка повышался, прежде чем медленно начать опускаться.

Становится совершенно ясно, что наш организм, пропустив один-два приема пищи или просто после нескольких часов без еды, включает тот самый «режим голода» или «режим сбережения огня», о котором так много говорят. Так что эффекты, о которых мы тут говорим, появляются – и то не обязательно – лишь спустя какое-то время.

Часто встречающиеся на разных форумах популярные заявления типа «Вы не худеете, потому что мало едите!» – это абсолютная чепуха. Чем выше дефицит калорий, тем активнее ваш организм сжигает жир. Но происходит это не так, как многие думают. Обычно думают примерно так: «Когда я употребляю меньше 1200 ккал, мой организм включает «режим голода», начинает беречь энергию, и я не худею, потому что для нормального существования мне необходимо 1000 ккал. А если я начну есть 1300 ккал, то стану худеть, потому что тогда мое тело перестанет работать в режиме сбережения энергии, ведь мне на самом деле надо 1700 ккал». Совершенно очевидно, что такой «логики» придерживаются очень многие люди. Я подозреваю, что причина кроется вот где: я сама всегда потребляла примерно столько калорий, сколько было нормальным для моих размеров и веса, ведь я всегда точно высчитывала, чего я

могу ждать даже от минимального количества еды – даже если я съела всего 500 ккал. Не думаю, что мой обмен веществ обладает какими-то выдающимися способностями, тем более, что я подходила под все критерии, которые характерны для тучных людей и ассоциируются с «неправильным обменом веществ» (генетическая предрасположенность, множество диет с «йо-йо-эффектом», проблемы с щитовидной железой, синдром поликистозных яичников и т. д.), к тому же первые полгода я лежала почти без движения. Поэтому я была уверена, что решающим фактором было то, что я ем. Я кропотливо высчитывала нужное количество белков, жиров, витаминов и минеральных веществ, которые я должна была получать с пищей. Исследования, которые обнаружили фактическое снижение потребности в энергии в период сбрасывания веса, изучая скорее нетипичные диеты, и другие наблюдения, которые не выявили замедления обмена веществ, для меня ясно показывают – потребление энергии снижалось в результате истощения организма.

Истощение организма нарушает физические процессы, ухудшает функции органов, и ведет к тому, что человек становится менее активным и сокращает любые движения (даже неосознанное махание руками) до минимума.

Теория «режима голодания» имеет мало смысла еще и потому, что если ей верить, то организм тут же начал бы усиленно накапливать жир, как только человек решит похудеть, поскольку наше тело, вопреки очевидным результатам многовековой эволюции, якобы рассуждает так: «Ну, энергия, ну и что?.. Мне она и не нужна вообще-то». При этом для наших предков первый голод мог вполне оказаться последним. Это иллюзия, думать, что наш организм должен «научиться» сохранять лишнюю энергию. С самого рождения (собственно, даже раньше) наше тело накапливает резерв энергии в виде жировой ткани. Обычно говорят, что организм находится в «режиме голода», когда он начинает блокировать избыток энергии, сохраняя калории. Истинный же режим голода – это такое состояние, при котором количество жировой ткани в организме меньше 5 % от общего веса (у женщин немного больше).

Обычно, когда речь заходит о «режиме голода», с удовольствием приводят в пример «Минессотский голодный эксперимент», когда мужчины находились на строгой диете – всего 1570 ккал в день, что соответствовало лишь половине дневной нормы, учитывая, что они работали физически. При этом утверждалось, что мужчины не сбрасывали вес именно благодаря «режиму голода». Но такие

выводы абсолютно бессмысленны. Мужчины теряли в весе до тех пор, пока жировая ткань в их организме не достигла опасно низкой черты. Если бы они продолжили голодать, то они превратились бы в сильно истощенных людей. Их органы рано или поздно перестали бы работать, и они умерли бы. Зачастую речь об этом эксперименте заходит, когда хотят показать, что сильно сокращать количество калорий нельзя и опасно, поскольку это очень плохо влияет на физическое и психическое состояние человека. Говорят при этом обычно так: эти люди даже при том, что потребляли свыше 1500 ккал, оказались в тяжелом положении, с опасными симптомами, а что же будет, если есть еще меньше!

Такую аргументацию легко опровергнуть: прежде всего, 1570 ккал было ненормально низким количеством для мужчин, которые должны были выполнять большие физические нагрузки во время эксперимента. Мужчине, работающему физически, необходимо 3000 ккал. Получаемые им 1570 ккал нельзя сравнивать с 1700 ккал, которых достаточно активной женщине весом 70 кг с сидячей работой в офисе. Глядя на факты, мы видим, что дефицит калорий у тех мужчин был очень высокий, и вообще этот эксперимент был имитацией не диеты, а голода. Мужчины питались той едой, которая была характерна для конкретной, страдающей от голода местности – очень скудный рацион, который по большей части состоял из картошки, с неравномерным и очень низким количеством белков и витаминов. В результате выполняющие тяжелую физическую работу мужчины очень скоро начинали страдать от недостатка питательных веществ, у них проявились соответствующие симптомы протеинового голода и дефицита витаминов. И все же: даже в таких ужасных условиях вес непрерывно снижался лишь до тех пор, пока количество жировой массы не достигло опасных для жизни показателей.

А вот другой пример: в 1965 году мужчина, весящий больше 200 кг, полностью отказался от еды на целый год и за этот год избавился от 85 кг жира. Через пять лет он снова набрал 7 кг. В 1973-м этот эксперимент с долгосрочным воздержанием от еды повторил другой 27-летний мужчина, который постился 382 дня и в качестве пищевых добавок получал только витамины и некоторые минеральные вещества. Он потерял примерно 125 кг веса, и врачи, наблюдавшие его все это время, сообщили об отсутствии отрицательного воздействия на здоровье (Стюарт и Флеминг (Stewart&Fleming), 1973). Тем не

менее с уверенностью можно сказать, что такие вещи не безопасны, и этот пример ни в коем случае нельзя повторять.

Мифы вокруг минимального количества калорий, которые надо съесть, чтобы похудеть – это точно только мифы.

Согласно научным данным, известным на сегодняшний день, наш организм обычно сохраняет оптимальное течение всех процессов и функционирует бесперебойно.

При недостаточном обеспечении или дефиците необходимых ему веществ существует, как мы видим, возможность сохранить примерно 10 % энергии, без появления обширных нездоровых симптомов. Если же продолжать ограничивать потребление калорий, не обращая внимания на заболевание щитовидной железы, нарушенный из-за этого обмен веществ, на реальный «режим голода», когда процент жировой массы в организме становится угрожающе низким, можно прийти к тому, что дальнейшее сокращение энергии снизит работу всех органов и приведет к многочисленным нездоровым симптомам, опасным для жизни.

Максимальное реальное снижение потребления калорий, судя по всему, не должно превышать пары процентов и может сопровождаться лишь незначительными колебаниями температуры и снижением количества движений. Худшее, что в таком случае может произойти – кто-то станет на несколько сантиметров меньше в объеме.

В то же время даже 100 лишних ккал не получится отработать, натренировав себе 3 кг мышц и повысив расход калорий в состоянии покоя примерно на те же 100 ккал. Но можно заниматься спортом ежедневно по 10–15 минут и тогда баланс расхода энергии и потребляемых калорий восстановится. Тому, кто, кроме всего прочего, в период сбрасывания веса следит за тем, чтобы получать достаточное количество питательных веществ и витаминов занимается силовыми тренировками, вообще можно забыть об этом накоплении калорий и экономии энергии.

## Что говорят ученые

Во время проведения исследования, в период активного сбрасывания веса, расход энергии у испытуемых сократился примерно на 250–300 ккал. Из них около 240 ккал ушло из-за снижающейся массы тела. Остаток 10 и, соответственно, 60 ккал трудно объяснить, мы думаем, что, скорее всего, они исчезли в связи с наблюдавшимся небольшим понижением температуры тела и с уменьшением количества неосознанных физических движений. После окончания диеты этот эффект имел обратную силу.

## Что делают из этого средства массовой информации

Осторожно, наш организм делает запасы энергии! Оказывается, снижение веса разрушает обмен веществ. Ученые обнаружили, что обмен веществ во время диеты возвращает нам на сотни калорий больше!

## Что видят читатели

Неудивительно, что с тех пор как я восемь лет назад посидела на диете, я набрала 10 кг! Оказывается, у меня нарушился обмен веществ!

## Резюме

Чем меньше мы потребляем калорий, тем больше сокращается жировая масса. С этим фактом не поспоришь. Чем выше сокращение калорий и меньше занятий спортом, тем скорее организм сам снизит расход энергии (отсюда и миф про «голодный режим»). И все же, даже несмотря на отсутствие спорта, работает следующее правило: чем меньше энергии поступило, тем быстрее расходуются ее запасы и уходит жир. А обмен веществ не нарушается.

Опасно есть мало – когда организму не хватает энергии, уменьшается мышечная масса!

Это правда, но только наполовину. Дело в том, что большинство радикальных диет ориентируется не на осмысленное потребление пищи, что было бы куда как более разумно, а исключительно на снижение потребляемых калорий – и чем больше, тем лучше. Это, на самом деле, довольно опасно. Организм нуждается в определенных питательных веществах и поскольку он не может производить их сам, мы должны ему их предоставить извне.

Например, белки необходимы, чтобы восстанавливать наше тело, поддерживать в должном состоянии мышцы и т. д. Даже если человек не активный, ему требуется 0,8 г протеина на кг (при нормальном весе). Будучи женщиной ростом 175 см, я должна потреблять минимум 60 г белка в день. Тогда мой организм сможет полноценно функционировать. В 1 г протеина – 4 ккал, то есть мне нужно около 240 ккал протеина в день, чтобы не страдать от дефицита белка. Как только подключатся занятия спортом, потребность организма в белке увеличится и составит уже 2 грамма на 1 кг веса (то есть в моем случае это 150 г, или 600 ккал в день).

Появление дефицита белка можно заметить по следующим симптомам – упадок сил, проблемы с кровообращением, бледность, ощущение слабости, сложности с концентрацией внимания, депрессия/раздражительность, выпадение волос, отеки, особенно в области живота. Многие люди, прибегающие к радикальным диетам, знакомы со всеми этими симптомами, однако ошибочно утверждают, что причина в снижении калорий, а не в недостатке питательных веществ. Конечно же, с потреблением высококалорийной пищи возрастает и вероятность получения требуемого количества белка, но иногда даже 3000 ккал не обеспечивают нужного уровня.

Низкокалорийная белковая диета может содержать больше протеина, чем дневной рацион того, кто постоянно завтракает фруктами, на обед ест макароны или рис, а на ужин лакомится чипсами или шоколадом.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Вероятно, автор имеет в виду очень большую плитку шоколада. В среднем в стандартной плитке шоколада весом 100 г содержится около 550 ккал. – Прим. ред.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/ru/germann\\_nadya/moya-zhirnaya-logika-kak-vybrosit-iz-golovy-musor-meshayuschiy-pohudet](https://tn.knigapoisk.com/ru/germann_nadya/moya-zhirnaya-logika-kak-vybrosit-iz-golovy-musor-meshayuschiy-pohudet)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)