

# Пищеводитель

**Автор:**

Александр Мясников

Пищеводитель

Александр Леонидович Мясников

О самом главном с доктором Мясниковым

Вы хотели бы узнать о факторе, который может на 70 % снизить риск ожирения и диабета, предотвратить более 20 % онкологических и 40 % заболеваний сердца и сосудов? А если дополнительно узнаете, что этот фактор действует на нас каждый день от 3 до 5 и более раз?

Среди океана информации о питании и диетах есть правильные и полезные советы. А есть тонны неправильных постулатов, обрывки знаний и просто ничем не сдерживаемая фантазия. Интриги в этот хаос добавляет пищевая промышленность, которая в ее нынешнем виде откровенно инвалидизирует население не меньше табачной. В этой ситуации только профессионал может найти рациональное зерно сбалансированного и здорового питания, а также безопасного снижения веса. Этому готов научить нас доктор Мясников.

Эта книга – для тех, кто готов потрудиться, чтобы ежедневно зарабатывать здоровье себе и близким. Бонусом станут дополнительные годы жизни с блеском в глазах, без горстей лекарств, без страха перед онкологией, без инфарктов и инсультов и без одышки при подъеме на третий этаж!

Не поддавайтесь на уловки, питайтесь правильно и недорого – и будьте здоровы!

В формате pdf.a4 сохранен издательский макет.

Александр Мясников

Пищеводитель

Девиз: DEBES ERGO POTES. – Должен – значит можешь!

Александр Мясников – потомственный советско-российский врач, внук и полный тезка доктора, который лечил Сталина. Автор практиковал медицину в США, Африке, Франции, а сейчас он главврач крупнейшей российской больницы. Это дало ему право вывести формулу выживания и сохранения здоровья в России.

Научный редактор – Светлана Петровна Попова, канд. мед. наук, доцент, врач высшей категории, преподаватель в Российском университете дружбы народов (РУДН)

© Мясников А. Л., 2016

© Тихонов М. В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Лучшее от Александра Мясникова

«Есть ли жизнь после 50»

Продолжение абсолютного бестселлера «Как жить дольше 50 лет». Энергично, понятно и очень профессионально доктор Мясников дает медицинские рекомендации, которые сразу же могут применить в своей жизни мужчины и женщины 40+, заинтересованные в долгой и приятной жизни.

«„Призраки“. Когда здоровья нет, а врачи ничего не находят»

Многие пациенты, обратившиеся за медицинской помощью, не имеют объективных причин для плохого самочувствия. Эти люди не здоровы, но их расстройство не укладывается ни в одну картину болезни, и они подвергаются обследованиям и активному лечению напрасно.

Как это распознать и как помочь себе и близким ? читайте в книге известнейшего доктора Мясникова.

«Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном. Том 1»

Доктор Мясников собрал и систематизировал все самое нужное из своих 4 книг в одно издание. В энциклопедии собрана проверенная информация по всем аспектам вашего здоровья. Вы узнаете, в каких ситуациях можно оказать помощь себе самостоятельно и как именно это сделать, а в каких – немедленно обратиться к врачу.

«Энциклопедия доктора Мясникова о самом главном. Том 2»

5 книг под одной обложкой ? все самое важное о здоровье и лечении в одном томе! Более 1 млн. человек уже прочитали книги доктора Мясникова и получили бесценные медицинские знания, переведенные с медицинского языка на человеческий. Симптомы болезней, постановка правильного диагноза, лекарства, медицинские разводки – откровенная и легко усваиваемая информация.

## Предисловие

Когда у меня зародилась мысль написать книгу о здоровом и рациональном питании, я понял, что созрел! Что как человек, пишущий на медицинские темы, достиг наивысшего этапа своего развития и приобрел нешуточную уверенность в своих силах! Ведь кто на эту тему только не писал! С каких сторон ее только не освещали! Сколько существует диет, названных в честь их разработчиков! Тут отметились и ученые, и врачи, и артисты, и спортсмены, и политические деятели! Информации только в Интернете можно найти на все вкусы – в буквальном и переносном смысле этого слова, – причем, в фантастическом количестве! И, как ни парадоксально, именно в этом я вижу довод в пользу написания данной книги. Хаос – вот термин, правильно отражающий состояние всей этой информации. Рациональное зерно сбалансированного и здорового питания похоронено под тоннами «комбикорма» из неправильных постулатов, обрывков знаний, а то и неудержимой фантазии! Я как профессионал могу распознать правильные и полезные советы среди океана информации на тему питания, но понимаю, сколько «руды» надо переработать, чтобы получить их маленькую толику! И тут главное – знать, что искать! И я решил этому научить вас. Ведь с точки зрения сохранения не только индивидуального здоровья, но и здоровья нации вообще, знание и соблюдение принципов рационального питания имеют определяющее значение! Пищевая промышленность в ее нынешнем виде инвалидизирует наше население никак не меньше табачной!

Правильное, рациональное питание может предотвратить:

- более 20 % онкологических и 40 % сердечно-сосудистых заболеваний;
- на 70 % снизить распространение ожирения и диабета;
- на 30 % снизить общую смертность.

Ключевые слова здесь «правильное» и «рациональное»! Давайте разбираться, что под этим следует понимать.

Сразу скажу: никаких супероткровений, никаких новых и легких рецептов снижения веса в этой книге не будет. Кто ждет сенсаций или «новейшую диету для быстрого и надежного снижения веса от доктора Мясникова», можете сразу

закрыть эту книгу. Она не для тех, кому надо срочно похудеть к пляжному сезону или новогодним каникулам.

Она для тех, кто понял, что здоровый образ жизни – тяжелый труд. Кто трезво взвесил свои исходные данные, кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без горстей лекарств, без одышки при подъеме на третий этаж! Определелись? Тогда давайте начинать!

## Глава 1

Избыточный вес и ожирение. Откуда берется, сколько лишнего, чем это грозит?!

Когда мы начинаем задумываться – а не пора ли сесть на диету? Правильно: когда смотримся в зеркало или начинаем мерить прошлогодние вещи! Брюхо торчит, складки везде, джинсы не застегиваются... Кто-то и с внешним видом уже смирился, но ни шнурков не завязать, ни пройтись побыстрее без одышки... И тут приходит здравая мысль о борьбе с излишним весом и его крайней формой – ожирением.

К сожалению, ожирение в современном мире носит характер эпидемии. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть по сторонам. Вы увидите, что эта болезнь – а это именно болезнь – наступает. Она видна на наших лицах и фигурах...

Но с точки зрения здоровья, грань между нормальным и повышенным весом проходит не там, где она становится уже заметна невооруженным глазом, а значительно ранее. Как узнать, нормальный у вас вес или повышенный?!

Когда-то делали просто: брали рост в сантиметрах, отнимали 100 и так определяли норму, сравнивая ее потом со своим весом. Это приблизительный способ, от него отошли достаточно давно.

Сегодня для определения ожирения употребляется понятие индекс массы тела. Он рассчитывается так: вес в килограммах делится на рост человека в метрах,

возведенный в квадрат.

Если вы весите 80 кг при росте 165 см, то надо эти 80 кг разделить на 1,65

[80: (1,65 ? 1,65)]. Получится какая-то цифра.

В норме ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА должен быть от 18,5 кг/м

до 24,9 кг/м

.

Избыточный вес – это уже от 25 кг/м

до 29,9 кг/м

.

От 30 кг/м

и выше – это ОЖИРЕНИЕ.

Причем от 30 кг/м

до 34,9 кг/м

– это ожирение I степени.

После 35 кг/м

и до 39,9 кг/м

– это уже очень высокая степень ожирения. Такого человека на улице ни с кем не спутаешь!

От 40 кг/м

и больше – ну, можете себе представить!

ВОЗ предусматривает некоторую коррекцию этих показателей в зависимости от расовой принадлежности человека. Например, для азиатов избыточный вес уже начинается при ИМТ, равным 23 кг/м

Мужчины, не согласны с объективностью показателя объема талии? Считаете, что у вас просто мощный торс? Хорошо, вот вам другая цифра: посмотрите на себя сбоку – в переднезаднем размере в районе поясницы (расстояние от спины до крайней точки живота) должно быть не более 25 см! Нет, полметра – это точно не норма!

Про эпидемию было сказано не для красного словца. В мире, по последним данным, 37 % мужчин и 38 % женщин имеют ИМТ более 25. То есть имеют избыточный вес и ожирение. А 6,3 % имеют ИМТ более 40! Эти «монстроподобные», несчастные, задыхающиеся от своего веса люди занимают все расширяющуюся солидную нишу среди населения с избыточным весом. По странам процент ожирения распространяется не равномерно: наибольший – в Австралии, Северной и Южной Америках, Англии, Греции, Италии, Португалии и Испании. В Восточной Европе – меньше, в России «ожиревшие» составляют пока 15 %. Но ситуация стремительно меняется, особенно быстро растет число людей с высокой степенью ожирения. В Китае число лиц с ожирением почти в половину меньше, чем в США, но и там наблюдается выраженный рост в последние годы. Вообще, по данным ВОЗ, с 1980 года количество людей с избыточным весом удвоилось (а в некоторых странах – утроилось!!!), и сегодня на планете их более 1,5 млн человек, среди которых 22 млн – дети менее 5 лет!

Больше всего людей с ожирением в Австралии, обеих Америках и Англии. В Восточной Европе их меньше, а в России людей с выраженным ожирением 15 %.

Да, ожирение стремительно молодеет. Мы пичкаем своих детей «вкусностями», разрешаем им сладкую газировку, они часами сидят перед компьютером или (реже) за учебниками – и результат не замедлит сказаться. И вот смотрите, какая ужасающая статистика: по данным США, избыточный вес выявлен у 23 % дошколят (2–5 лет) и у 35 % школьников (6–17 лет); ожирение – у 9 % дошкольников и 20 % школьников; тяжелое ожирение – у 2,2 % дошкольников и у 11 % школьников!

А ведь «толстый в детстве – толстый навсегда!» Множество исследований на тему перехода подросткового ожирения во взрослое свидетельствуют о том, что 82 % подростков с сильным ожирением остаются таковыми и во взрослой, часто недолгой жизни!

Во всем мире детское ожирение вызывает нешуточную тревогу. Не только тревогу, но и попытку остановить эту эпидемию. Французы, а за ними еще 5 европейских стран, с 2004 года приняли совместную стратегию действия – EPODE. Если расшифровать и перевести, получится: вместе на борьбу с детским ожирением. И сегодня стали появляться первые положительные результаты! Но об этом позже, в соответствующей главе.

1. Какие факторы играют роль в развитии ожирения?

Условно говоря, все факторы риска для ожирения мы можем разделить на 2 группы: те, которые изменить не можем, и те, которые можем корректировать.

К первой относится один из важнейших факторов – это наследственность. Сегодня мы получаем все больше и больше данных о том, что подавляющее большинство патологических состояний передается по наследству от наших предков! Склонность к ожирению передается через гены, которые определяют особенности регуляции жирового обмена в организме. Сама регуляция жирового обмена – это самый сложный биохимический процесс. Жировая ткань – это не

просто «сало», это активная ткань, которая вырабатывает определенные гормоны (например, половые!) и производит определенные биологически активные вещества, такие как лептин, различные полипептиды, обеспечивающие взаимосвязь между желудком, другими органами пищеварения и мозгом. Они ответственны за чувство насыщения или отсутствия такового, за усиление метаболических процессов и т. д. Изучением этих процессов занимается множество исследовательских центров в мире, и далеко не все в этой области ясно! Различные состояния вот этих полипептидов и других биологически активных веществ меняются при определенных генных мутациях, которые могут передаваться (и передаются) по наследству. Мы прекрасно знаем, что некоторые счастливики едят и пьют что угодно и при этом остаются стройными и красивыми. Но, к сожалению, это редкость и скорее исключение из правил. Чаще всего мы наследуем совсем другие гены, увы!

Пример того, как генетический набор может защищать нас от болезней, – например, ВИЧ-инфекция. Существуют люди, которым СПИД не грозит! Они могут еще «подхватить» вирус, но дальше не пойдет, носительство никогда не перейдет в стадию болезни!

Помимо генетики, которую мы никак не можем изменить, есть еще несколько факторов, которые тоже являются данностью. Эти факторы связаны с нашим детством и даже с пребыванием в чреве матери: например, с ожирением человека связан излишний вес его матери во время беременности. Это может играть роль в ожирении младенца, которое часто остается пожизненным.

Для будущего ожирения также играет роль, курила ваша мама во время беременности или нет, есть ли у нее диабет. Статистически доказано, что у курящих мам дети рождаются с избыточным весом. Давно известно, что если у мамы диабет, то ребенок рождается крупным и очень часто по жизни идет с избыточным весом.

И наоборот, если вас вскармливали грудью, шансов получить ожирение меньше, нежели если бы вы были на искусственном вскармливании.

А вот вес новорожденного с прогнозом будущего ожирения не связан, исследования этого не подтверждают.

Далее идут те факторы возникновения ожирения, которые мы можем изменить.

Во-первых, это образ жизни человека. Сидячий образ жизни, физическая пассивность приводят к избыточному весу практически неизбежно. Вы это и сами знаете. Огромная работа на эту тему проводилась на обширном статистическом материале. Десятки тысяч женщин в Америке на протяжении многих лет обследовали по липидному обмену, по влиянию гормональной заместительной терапии, по остеопорозу (знаменитое исследование «Women health initiative»).

В частности, выделялись люди с избытком веса, и на их примере определяли, какой из видов сидения дома наиболее опасен в плане провоцирования ожирения. В итоге оказалось, что, по сравнению со всеми остальными видами сидячего образа жизни, именно просмотр телевизора оказался наиболее опасным для приобретения избыточного веса. Просто лежать на диване и читать книжку менее вредно для талии, чем смотреть телевизор. Исследование было проведено правильно: сравнивались сначала возраст, потом питание, потом курящие и некурящие, анализировались очень многие параметры. И вот, когда отобрали женщин одного возраста, сходного питания, разделили курящих и не курящих, стали определять, в чем между ними разница. Оказалось, что именно смотреть телевизор более опасно в плане развития ожирения. (К просмотру программы «О самом главном с доктором Мясниковым» это не относится!) Подобная тенденция выявлена и при исследовании подростков: между часами, проведенными перед телевизором, и ожирением выявлена линейная связь. Среди возможных причин, объясняющих этот феномен, помимо вытеснения телевизором физических нагрузок – и, как следствие, снижение метаболизма – это снижение качества сна после длительного просмотра и привычка жевать что-то перед экраном!

Важную провоцирующую роль в развитии ожирения играет ограничение сна. Проводились многолетние эксперименты с участием добровольцев, в результате которых было показано, что если человек спит менее 8 часов в сутки, то риск развития ожирения у него выше. Попробовали посмотреть, какая ситуация с лишним весом у тех, кто спит более 8 часов, и у них такой закономерности не прослеживалось. Т. е. только недосыпание ведет к ожирению. Есть определенные механизмы этого процесса, которые врачи пытаются объяснить. Нам же важно знать сам этот факт.

Заметки на полях

Как всегда, когда речь идет о статистике, необходимо понимать, что это обработка больших цифр, поэтому возражения типа «вот я...», «вот мой знакомый...» некорректны.

Наполеон Бонапарт спал всю жизнь по 3 часа! Хоть его и описывают рыхлым и с брюшком, я не уверен, что у него был выраженный избыток веса. Описывают в основном кто? Л. Н. Толстой, Стендаль или множество тех, для кого император был или военный враг, или узурпатор и тиран! Так и портреты, написанные при его правлении (стройный, с орлиным взглядом), сильно отличаются от написанных после отречения (рыхлый человек на кресле в позе отчаяния после прощания, как оказалось преждевременного, с Гвардией в Фонтенбло). Мне представляется, что когда через год та гвардия отвергла с негодованием («Merde!!! Гвардия умирает, но не сдается») предложение англичан о сдаче при Ватерлоо и осталась умирать за своего императора, то именно за того, с картин Гро («Наполеон на Аркольском мосту») или Давида, а не того, которого изобразил Поль Деларош. Тот старик с потухшим взором никак не мог полгода спустя выйти практически в одиночку, безоружным к войскам, направленных его уничтожить, со словами: «Дети мои, если можете – стреляйте в своего Императора!» Конечно, нет, это перед тем, другим – стройным, с орлиным лицом и пылающими глазами – солдаты бросали ружья и кричали: «Vive l'Empereur!» И они шли за ним, его армия росла как снежный ком, все посланные навстречу войска переходили на сторону императора без единого выстрела! На фонтане в Тюильри появилось издевательская надпись: «Брат мой, Людовик, не присылай мне больше солдат, у меня их и так в избытке!» Невероятные, неповторимые никем и никогда, великолепные 100 дней! Груши, Груши, ну как же так, опоздать к самому решающему моменту сражения, дать себя обойти маршалу Блюхеру в тот момент, когда флегматичный от овсянки Веллингтон велел уже было трубить отступление!.. В общем, не был Наполеон полным!

Теперь о самом больном – о диете... Я не могу сказать, что плохо есть много жира или много углеводов, потому что жиры бывают разные, и углеводы бывают разные. Надо есть правильную пищу. Если вы питаетесь как подавляющее большинство населения в России, т. е. пищей, богатой животными жирами, в которой все углеводы состоят из углеводов с высоким гликемическим индексом (сахар, пирожные, белый хлеб, рис, картофель), если вы употребляете фастфуд, то не стоит удивляться тому, что ваш вес растет и растет!

Здоровое питание предусматривает потребление «полезных» жиров. Если просто объяснить, то все, что может лежать на столе – колбаса, мясо, сыр, сало,

мороженое, – это вредно. А все то, что лежать не может – оливковое и другие растительные масла, – полезно. Добавьте к этому большое количество клетчатки, овощей и фруктов, рыбы, обезжиренных молочных продуктов.

Собственно, здоровому питанию и посвящена эта книга. Немного терпения – и мы перейдем к детальному рассмотрению его принципов!

У кого выше риск ожирения? У того, кто не завтракает. Доказано, что завтрак снижает риск развития ожирения. (Помните: «Завтрак съешь сам!») Более того, ведь как у нас ведется борьба с ожирением? Человек встал на весы, увидел цифры, впал в шок и решает, что есть не будет, пока стрелка не сдвинется вниз. Этот подход без вариантов приводит к ожирению. Почему? Люди так раскачивают свой обмен, что это приводит к резистентности (устойчивости) к инсулину, дальше увидите, что это имеет с ожирением прямую связь.

Ожирение также чаще встречается у тех, кто имеет привычку есть по ночам, кто ест редко, но помногу, большим куском. Помните советский лозунг: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!» Не знаю, как насчет общества, но себе поможете точно!

Надо еще упомянуть, что ряд лекарств провоцируют ожирение. Среди них некоторые лекарства от эпилепсии, судорог, несколько видов антидепрессантов, очень многие лекарства от диабета, за исключением метформина – одного из немногих, которые вес снижают.

Боязнь гормональных противозачаточных таблеток как препаратов, увеличивающих вес, не оправдана. Специально в нескольких экспериментах наблюдали женщин, которые годами принимают эти таблетки. Вес у них в итоге не отличался существенно от такового у женщин, которые таблетки не принимали.

В развитии ожирения может играть роль вирусная инфекции, в частности, аденовирус. Замечено, что люди, перенесшие эту болезнь, чаще имеют избыточный вес. Сейчас ученые пытаются понять связь между аденовирусом и избытком развития жировой ткани.

Есть работы, указывающие, что в определенной мере наши пищевые пристрастия и склонность к избыточному весу могут определяться...

бактериями, населяющими наш кишечник!!! Нет-нет, не пресловутый мифический дисбактериоз, придуманный для запугивания людей с целью индуцировать в них тревогу и отправить в аптеку за бессмысленными лекарствами! Но набор подобных бактерий в каждом из нас, – а их суммарный вес более килограмма! – по мнению некоторых ученых, индивидуален. И посмотрите, какое исследование провели в 2014 году американские онкологи и каковы их выводы. Сравнив наши пищевые пристрастия и индивидуальные особенности микрофлоры кишечника и тщательно все проанализировав, они пишут: «Микробы обладают способностью манипулировать поведением и настроением (человека), изменяя нервные сигналы, перенастраивая наши вкусовые рецепторы путем выделения особых химических веществ и токсинов» (Athena Aktipis, PhD, Arizona State University, Phoenix)! Теперь совесть может быть чиста: это не мы тянем очередную конфету в рот, не по своей воле наворачиваем за раз пачку пельменей, а потом еще и идем ночью к холодильнику – это все живущие в нас бактерии дергают за веревочки. А без них мы бы, конечно, питались одними фруктами и цветочной пылью!

Многие говорят: я толстая (толстый) не потому, что много ем или мало двигаюсь, а потому, что у меня гормональные нарушения! И такое может быть. В 1 % случаев. Только в одном! Да, при патологии щитовидной железы, яичников, надпочечников, гипофиза может развиваться избыточный вес как симптом. Но не так часто, как это принято думать!

Как вы думаете, в каком человеке воды больше – в худом или толстом? Вот и я думал, что в толстом! А вот и нет! В жировой ткани всего 15 % воды, сравните с 60 % в других тканях! В человеке с избыточным весом относительное количество воды меньше, чем в худом. Поэтому на жаре и при физической нагрузке толстый человек обезвоживается быстрее!

При ожирении помимо многих других процессов провоцируется резистентность, нечувствительность к инсулину. Подробнее о механизмах этого чуть позже, пока же запомните: эта резистентность (нечувствительность) к инсулину лежит в основе очень многих болезней (диабет, сердечно-сосудистые заболевания, онкология). Ожирение – это не только некрасивая фигура, когда человек просто толстый и у него много жира. Ожирение – это состояние, при котором происходят сложнейшие эндокринные и гормональные процессы, в которых задействованы многие биологически активные вещества на таком тонком молекулярном уровне, что неспециалисту это понять сложно.

Гормональные нарушения могут провоцировать набор веса только в 1 % случаев: как правило, при заболеваниях щитовидной железы, яичников, надпочечников и гипофиза.

Вам просто надо знать, что жир – это орган, такой же, как сердце, почки или печень. Допустим, почему у женщины после менопаузы часто развивается жир на животе и т. д.? Потому что яичники уже не функционируют, надпочечники тоже работают хуже. Тогда эстрогены начинают вырабатывать жировую ткань, и она берет на себя эту функцию. Поэтому женщинам так трудно сбросить вес в менопаузу. Жировая ткань вырабатывает множество биологически активных веществ. Иногда это бывает полезно.

Врачи столкнулись с парадоксом ожирения. Да, больные с избыточным весом чаще страдают сердечнососудистыми заболеваниями. Да, больные с избыточным весом чаще страдают онкологией. Есть ряд онкологических болезней, особенно часто встречающихся при избыточном весе. Это рак толстого кишечника, рак простаты. Сюда же относится рак груди, но интересно, что рак груди у женщин до наступления менопаузы с ожирением не связан, а вот после менопаузы ожирение является провоцирующим фактором развития рака груди.

Так вот, парадокс ожирения в том, что если болезнь уже есть, то люди с ожирением живут дольше. Они меньше времени проводят в больницах, чем те люди, кто весит нормально. Больной толстый человек находится в более благоприятном положении, чем такой же больной, но худой. И народная мудрость гласит: «там, где жирный сохнет, тощий –дохнет!» Почему так происходит? Объяснения этому пока нет. Есть только разные предположения. Одни считают, что врачи более настороженно относятся к больным с ожирением и чаще вызывают их на обследования, более тщательно за ними следят и лечат. Другие как раз ищут какие-то новые биологически активные вещества, которые гипотетически вырабатываются жировыми клетками, и стараются их выделить, чтобы изучить это защитное свойство жира. Итак, жировая клетка – не просто жир, это целая биохимическая фабрика, которая работает как на вред, о котором мы хорошо знаем, так, возможно, и на пользу, о которой мы пока только догадываемся.

2. Так чем же конкретно ожирение так опасно?

Как правило, ожирение ассоциируется с повышенной смертностью и укорочением жизни. Однако такая закономерность прослеживается не всегда и не во всех исследованиях. В классических исследованиях, когда в течение 10 лет наблюдались по полмиллиона мужчин и женщин, разбитых на группы курильщиков, никогда не куривших, с хроническими заболеваниями и без таковых, действительно, каждая прибавка на 5 кг/м

в индексе массы тела свыше 25 приводила к 30 % увеличению риска смертности от разных причин (не только сердечно-сосудистых). Примерно такие же результаты репродуцировались в многочисленных исследованиях, проводимых в Америке, Европе и Азии.

В некоторых других исследованиях обнаружено, что после внесения поправок на курение, на наличие онкологии или факторов риска для болезней сердца, смертность выше была как раз у лиц с нормальным весом. Это говорит о том, что люди с избыточным весом – группа явно неоднородная. Что большинство таких людей (особенно с сильным ожирением) действительно больны и у них имеется артериальная гипертония, склонность к диабету и так далее. Но также существует группа и «метаболически здоровых» – тех, у которых при всем том, что избыточная масса тела присутствует, нормальный сахар, нормальный холестерин, нормальная мочевиная кислота, нормальные маркеры воспаления и так далее. Как бы то ни было таких «метаболически здоровых» – меньшинство...

Кстати, те же исследования показывают, что пониженный индекс массы тела (ниже нормы) также ничего хорошего не приносит! У этой категории людей также наблюдается повышенная смертность от разнообразных причин, по сравнению с теми, у которых этот самый индекс нормальный. Правда, там определяющую роль играет курение: большинство худых курят и умирают от болезней, связанных с курением, и онкологии. Если рассматривать никогда не куривших людей со сниженной массой тела, там тенденция к повышенной смертности не так очевидна...

Большая часть людей с избыточным весом, по статистике, живет меньше, чем лица с нормальным весом. 40-летний некурящий мужчина с избыточным весом умрет на 6 лет раньше своего сверстника с нормальным индексом массы тела! А если он еще и курит, то он украдет у себя целых 14 лет, по сравнению с тем самым сверстником, при условии, что тот не курит!

Мы два столетия наблюдали неуклонный рост продолжительности жизни людей. Многие исследователи говорят, что этот период подошел к концу, и виновато в этом именно распространение ожирения!

У специалистов медицинской статистики есть такой термин: «годы потерянной жизни». Люди с избыточным весом щедро расплачиваются за свои слабости этими годами потерянной жизни.

Избыточный вес является значимым фактором риска для развития у них различных заболеваний. Причем наиболее опасных! Это повышенный риск инфарктов, инсультов, диабета, онкологии, заболевания легких, тромбоза, остеоартрита...

Я уже написал несколько книг на медицинские темы, разобрал с вами множество болезней – и трудно найти такую, где во главе списка факторов риска не стояли бы наследственная предрасположенность, курение и ожирение!

Причем и само наличие ожирения может быть разным и прогностически неравноценным. Особенно опасно так называемое центральное ожирение, когда жир скапливается на животе и во внутрибрюшном сальнике. Такое ожирение – часть «смертельного квартета» (метаболического синдрома: увеличение окружности талии, артериальная гипертензия, повышение сахара и нарушения липидного обмена).

Есть небольшая группа людей с избыточным весом, которые считаются «метаболически здоровыми»: у них нормальные значения сахара в крови, холестерина, мочевой кислоты, маркеров воспаления и т. д.

Все мы видели борцов сумо по ТВ. Огромные, заплывшие жиром, со свисающими складками... Невольно думается: а еще спортсмены! Так вот, если просветить их на МРТ, то жира внутри почти не окажется! Внутри они поджарые, весь жир снаружи! Я все думал, смотря эти томограммы, как они таких великанов в трубу МРТ засунули. Потом вспомнил томограмму, на которой были изображены два тела в момент совокупления, и понял, что для пытливого ума исследователя преград не существует...

Какая талия считается безопасной? Еще недавно большинство медицинских ассоциаций называли предельные цифры для мужчин: 102 см и более, для женщин: 88 см и более. Сейчас идет тенденция ужесточения критериев, и некоторые доктора призывают бить тревогу при талии > 98 у мужчин и > 80 у женщин. У азиатов, с поправкой на их субтильность, мужчины и вовсе должны иметь талию менее 90 см!

Должны?! Именно! В Японии ожирение сегодня вне закона! Если показатели окружности талии и индекса массы тела у японца превышают норму, ему понижают зарплату, увольняют в первую очередь, и все на совершенно законных основаниях!

Продолжая перечислять болезни, подстерегающих людей с избыточным весом, нельзя пройти мимо болезней печени. Жировая инфильтрация печени постепенно приводит к нарушению ее функции и циррозу. Да-да, цирроз печени можно не только «напить», но и «наесть»! А снижение памяти, функциональной способности мозга, развитие деменции, то есть слабоумия? Связь с ожирением четко доказана. Более того, только что вышла работа, показывающая связь между потреблением вредных транс-жиров и нарушением когнитивной функции (т. е. способности быстро и четко соображать). Здоровым 40–45-летним людям показывали комбинации специальных карт и просили запомнить их. Потом включали в рацион добровольцам вот те самые вредные «вкусности», которыми так богаты наши отделы кулинарии, и через некоторое время повторяли тест. То ли сытым и переевшим соображать неохота, то ли и правда транс-жиры угнетают нашу способность соображать, но результат налицо: чем больше и дольше добровольцы сидели на такой нездоровой диете, тем меньше комбинаций карт они запоминали!

Я не буду дальше перечислять все проблемы со здоровьем, которые привносит в нашу жизнь излишний вес, иначе эта книга превратится в реестр практически всех известных болезней. Давайте попробуем разобраться, что со всем этим делать.

## Глава 2

### Цифры здорового питания

Секрет правильного питания и снижения веса очень прост! И мы все его знаем! Он основан на законе сохранения энергии Ломоносова – Лавуазье: «Все перемены, в натуре встречающиеся, такого суть состояния, что сколько чего у одного тела отнимется, столько присовокупится к другому, так ежели где убудет несколько материи, то умножится в другом месте...»

Перевозу: никаких чудес, хочешь похудеть – отдай часть пищи другому, тот, другой, съел лишнего и поправился!

Формула диеты для снижения веса проста: количество калорий, поступающих в организм, минус количество калорий, которые тратятся, должны равняться минусовой величине: тратим калорий больше, чем получаем.

Заметки на полях

Во время Великой французской революции Лавуазье гильотинировали... Нет, не люди с избыточным весом, не желающие принять такую простую истину. Участие известного ученого-химика в совершенно законных финансовых схемах того времени привело к возведению обвинения против него. В итоге – знаменитая фраза: «Революция не нуждается в ученых» и приговор... (Много позже нечто подобное сказал Ф. Э. Дзержинский, разрешая расстрел Н. Гумилева.) Другой великий человек сказал по этому поводу: «Всего мгновение потребовалось им, чтобы срубить эту голову, но, может, и за сто лет Франция не сможет произвести еще такой!» В России поэт такого масштаба как Гумилев так до сих пор и не появился...

Я верно болен: на сердце туман,

Мне скучно все, и люди, и рассказы,

Мне снятся королевские алмазы

И весь в крови широкий ятаган!

.....

Молчу, томлюсь, и отступают стены —

Вот океан, весь в клочьях белой пены,

И город с голубыми куполами,

Цветущими жасминными садами,

Закатным солнцем залитый гранит,

Мы дрались там...

Ах, да! я был убит.

И опять параллель с французской революцией. Ей тоже не нужны были не только ученые, но и поэты: Андре Шенье, первый поэт Франции в те времена, был независим и горд, вернулся в Париж в самый разгар террора (кстати, и Гумилев вернулся в Россию из Франции в 1918 году!), также сложил голову на гильотине – всего за 2 дня до падения режима Робеспьера!

Итак, понятно, что главный принцип, как здорового питания вообще, так и снижения веса в частности, – ограничение калорий. И тут никаких компромиссов быть не может! Если вы не лесоруб и не олимпийский чемпион по плаванию, без разумного ограничения калорий не обойтись. Все огромное число всевозможных диет в принципе направлено на одно: облегчить бремя низкокалорийной пищи, вооружить какой-либо идеологией, верой, чтобы мотивировать человека его нести! То, от чего работают многие диеты, лишены какого-либо рационального звена, а то и просто здравого смысла: мотивация людей на ограничение калорий. Искусство диетолога состоит в том, чтобы человек при этом не чувствовал голода и получал необходимые питательные ингредиенты сбалансированно.

Один выдающийся физиолог сказал: «Чувство голода осталось нам в наследство с тех далеких времен, когда накопление калорий под кожей было единственным способом выжить. Времена давно изменились, но наш организм хранит инстинкты, ставшие сегодня совершенно излишними!»

Сколько этих самых калорий нужно в день? Справочники подскажут необходимое количество калорий в зависимости от уровня физической нагрузки, отдельно для мужчин и женщин. И сколько я заучивал эти таблицы на занятиях по физиологии в институте! Потом понял: они совершенно бессмысленны в обществе, где каждый второй с избыточным весом и у всех поголовно

физические усилия ограничиваются работой ложкой и вилкой, да еще телевизионным пультом! Какие там лесорубы из таблиц, какой там тяжелый физический труд! У тех свои проблемы: запредельное потребление алкоголя в количествах, в которое до сих пор не могут поверить авторы зарубежных руководств и справочников по токсикологии! Там по сей день фигурирует смертельная доза чистого этилового спирта в 250 мл... Я люблю этим фактом веселить своих друзей-сибиряков, когда приезжаю к ним на охоту или на сплав.

Вообще, способность быстро сжечь калории обычно сильно преувеличена. Ну, посмотрите: один гамбургер из Макдоналдса содержит около 500 ккал. А теперь встаньте на беговую дорожку и попытайтесь их сжечь. Могу поспорить, что вы столько не пробежите! Это полтора часа интенсивного бега со скоростью 10–12 км в час! Сможете? Нетренированного человека это приведет к инфаркту скорее, чем потребление гамбургеров!

Так вот, человеку, склонному к полноте, офисному работнику (или нечто схожее) необходимо за день укладываться в 1800 ккал. Людям с ожирением делать периодически разгрузочные дни с ограничением калорий до 1000 ккал. Ну, хотя бы раз в неделю. Это весьма непросто, понимаю. Но пусть помогает осознание того, что это не только для красоты, но и для здоровья, и для продления жизни. Да-да, ограничение калорийности пищи удлиняет жизнь. Подобные экспериментальные работы получили широкую известность! «Недокормленные» крысы жили дольше!

Для содержания каждого килограмма своего веса человеку необходимо 22 ккал. Помножив их на свой вес и вычтя 500, вы получите формулу своего похудения на 2–3 месяца вперед.

Каждый, кто заинтересован в своем здоровье, должен знать калорийность основных продуктов. Чтобы не было потом неожиданностей: да я же только полезной овсянкой питаюсь! Ага, полезная – это точно, но тем не менее калорийная (около 400 ккал в 100 граммах), если на молоке сварена, да еще и с сахаром. Ну, и кусочек масла туда – а как же?! И что на выходе? А, еще хлеба немножко?! И больше ничего? Только чай? И сколько чашек? 6–7 за день? С сахаром? И сколько кладем? По 2–3 кусочка? И получается – мама дорогая! И это только по калориям! И ведь наша гипотетическая собеседница не сказала (забыла, значения не придавала), сколько раз она на ходу то печенье отломит, то

конфетку возьмет, там орешки, тут стакан фруктового сока (чистый раствор сахара!). Раньше в аптеках продавалась полезная вещь – счетчик калорий. Такой кружочек с названиями различных продуктов... Съел яйцо – повернул шкалу – 80 ккал отложилось. Чай с сахаром – еще 80.

Две сосиски – 200... Только не забывайте отмечать все, что попадает в рот. Обычно те, кто искренне утверждают: «Да я же ничего не ем, и все равно – толстый!», обзаведясь счетчиком калорий, очень быстро сталкиваются с ситуацией: еще до обеда далеко, а 2/3 дневной нормы калорий уже потреблено! Эти 1800 калорий, отложенные себе на шкале на день, тают моментально! Подобный постоянный подсчет калорий очень помогает удерживаться в рамках и планировать приемы пищи.

Эти 1800 ккал взяты не с потолка. Для содержания каждого килограмма веса нормального человека необходимо 22 ккал. Значит, человеку в 100 кг весом необходимо 2200 ккал для его поддержания. (Тут возможны индивидуальные колебания  $\pm 20\%$ .) Для того чтобы терять приблизительно полкило в неделю, необходим ежедневный дефицит около 500 ккал. Вот и получается 2200 ккал минус эти 500 – примерно и выходят рекомендованные 1800 ккал, которые после снижения веса и будут поддерживать оставшиеся килограммы. Конечно, это очень грубый подсчет, по правилам, надо учитывать уровень метаболической активности в покое, умножать на ежедневные энергетические затраты... Но не буду вас этим утомлять, особо любознательных отсылаю к таблицам в конце книги.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/aleksandr-myasnikov/pischevoditel-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

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