

## Очень хочется похудеть

Т. МИХАЙЛОВА

Бывают же такие скверные дни! С утра одни неприятности. Вы хотели надеть любимое платье, а оно не сходится. Дёрнули «молнию» — сломалась. Днём встречаете старую приятельницу, лет пять не виделись. Известно, никто так не умеет испортить настроение, как лучшая подруга. С первых же слов: «Ох, как ты изменилась! Что с тобой? Ты не больна?» Дома вы долго разглядываете себя в зеркале. Конечно, от своих лет никуда не денешься, утешаете вы себя. Не всё так уж плохо. Правда, появился второй подбородок, щёки обвисли, на талии складки. Эта подруга, бывшая одноклассница, даже старше на год, а как блестяще выглядит, совсем не меняется...

Худеть надо, немедленно худеть. Диет вы знаете множество, одна свирепее другой. Характера хватает на три дня. В конце концов вам надоедает сносить насмешки домашних, да и есть хочется смертельно, никогда бы и не подумали, сколько счастья может доставить человеку мягкая булка с маслом и вареньем... Вы бесславно сдаётесь и налегаете на сладости пуще прежнего. Бог с ними, лишними килограммами, стоит ли ради них обрекать себя на такие муки?

### Почему надо худеть

Да, война за талию кончилась полным поражением, не хватило ни сил, ни выдержки, ни умения. Такими короткими штурмами и вспышками энтузиазма стройность не вернёшь. За неё придётся воевать долго, планомерно — неделями, а то и годами. А воевать жизненно необходимо: давно доказано, что излишняя полнота вредит не только красоте, но прежде всего здоровью. Полнеть — значит стареть, ослаблять организм, делать его беззащитным перед недугами и болезнями.

В теле каждого человека есть определённое количество жировой ткани, причём у женщин её значительно больше, чем у мужчин. Некрасиво, неженственно, если фигура слишком худа. Но полнота со временем переходит в тучность, а потом в ожирение. Это уже серьёзная болезнь, сопровождающаяся нарушениями в работе организма.

Не нужно думать, что тучность — это просто скопление жира на поверхности тела. В начальных стадиях жир действительно откладывается на животе, шее, бёдрах, а потом проникает всё глубже, захватывает и внутренние органы, заползает в сердце, печень, почки. Теперь полнота уже ощущается как лишнее бремя, обуза. Прежде всего, она сказывается на деятельности сердца и сосудов. Нагрузка на сердце повышается — ведь избыток жира требует дополнительного расхода крови, — и человек быстро устаёт, при самом незначительном напряжении у него появляются одышка, сердцебиение.

У тучных людей хуже работает желудок, в брюшной полости, в ногах нередко образуются застои крови. Такие люди менее энергично сопротивляются инфекциям, чаще болеют. По данным учёных, они в 2 раза чаще, чем худые, погибают от инфаркта, в 3 раза чаще от инсульта. Такое же примерно соотношение при некоторых других болезнях. Ожирение влечёт за собой вялость, сонливость, быструю утомляемость, головные боли, а значит, отрицательно сказывается на работоспособности, настроении, жизненном тоне.

Конечно, все эти неприятности сопровождают не просто лёгкую полноту, а уже тучность, ожирение. Но они грозят в близком или далёком будущем почти всем женщинам, которые не следят за своим весом, не соблюдают режима питания, ведут неправильный образ жизни. Бывает — правда, редко, — что человек полнеет вследствие какого-либо заболевания, нарушившего равновесие обменных процессов в организме. Но чаще, гораздо чаще мы виновны сами: слишком много едим и слишком мало двигаемся. Приход энергии с пищей превышает потребности в ней организма для выполнения обычной работы, вот и нарушается строгий баланс обмена веществ.

Обычно женщины начинают полнеть к 35-40 годам. 25 лет — своеобразный рубеж, после него каждое десятилетие активность обмена веществ понижается на 7–8 процентов. Кроме того, в этом возрасте женщины обычно меньше занимаются физкультурой, бросают спортивные тренировки. Домашние дела, дети, семейные обязанности подчас мешают им находить время для прогулок, спорта, даже утренней зарядки. А если женщине около сорока, она иногда вообще считает, что время физкультуры кончилось. Диету ещё с грехом пополам соглашается соблюдать, но не больше.

Мы так много говорим о полноте не только потому, что хотим видеть наших женщин стройными и молодыми. Мы хотим ещё, чтобы они лучше себя чувствовали, активнее работали, интереснее, полнее жили.

Излишняя полнота — красный светофор, загоревшийся на вашем пути: внимание! Пора заняться своим здоровьем!

Полных людей, особенно среди женщин, становится всё больше. По статистике, сегодня каждый третий человек имеет вес, превышающий норму. А какова она, эта норма?

Существует несколько способов определения нормального веса. Самый простой — формула Брока: нормальный вес в килограммах равняется величине роста за вычетом 100, если рост 155–165 сантиметров; при росте 165–175 сантиметров вычитаем 105. Если рост выше 175 сантиметров, надо минусовать 110. Однако это прежде всего «мужская» формула. Женщине желательно иметь несколько меньший вес. При росте 155 сантиметров идеальный вес 53,5 килограмма; 165 — 61 килограмм; 175 сантиметров — 65 килограммов. А по нормам, принятым, например, во Франции, — ещё меньше. При росте 160 сантиметров женщине можно иметь вес  $160 - 100 - 10 = 50$  килограммов.

Эти формулы рассчитаны в основном для молодых людей. Женщина «за пятьдесят» может позволить себе более снисходительную арифметику, но до определённых пределов. Если вес выше нормального на 10–30 процентов, значит, ожирение I степени, выше на 30–50 процентов — ожирение II степени. Затем следует III степень ожирения и, наконец, IV степень, уже серьёзная болезнь, которую нужно лечить.

Итак, надо худеть, и немедленно! Даже если считаете, что в вашем возрасте не стоит слишком заботиться о внешности. Побеспокойтесь о здоровье.

Увы, насколько легко набрать лишние килограммы, настолько трудно их сбросить. Что же делать?

## Что же делать?

Во-первых, ограничить свой аппетит. «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть», — сказал древний мудрец. Вспоминайте эти слова, когда тянетесь за вторым куском торта или щедро намазываете на хлеб масло. Ограничивайте себя в жирной, сладкой и мучной пище. Недостаток жиров и углеводов организм покрывает из имеющихся у него запасов, к тому же эти вещества могут создаваться из других продуктов в результате обмена веществ. А вот белков, витаминов, минеральных солей надо получать достаточно, их ничем не заменишь. Полные голодовки, которые время от времени объявляют женщины, как правило, обречены на провал. Их трудно выдерживать, они ослабляют организм, а кроме того, после них появляется прямо-таки «волчий!» аппетит, и за 2–3 дня снова восстанавливается вес да ещё больше прежнего. В борьбе с полнотой голод плохой помощник.

Есть надо всегда регулярно, в одно и то же время. Не перекусывать на ходу, не «гонять» чай или кофе по нескольку раз в день. Где чай, тем и конфетка, а то и пирожное, сладкая булочка, без которых вполне можно обойтись.

За столом должны царить мир и спокойствие. Неприятные разговоры, выяснение отношений отложите на другое время. Не ввязывайтесь в жаркие споры, не читайте за едой, не совмещайте ужин с просмотром телепрограмм — сегодня они чаще всего несут нам неприятные эмоции. И разумеется, не торопитесь: если вы привыкли есть медленно, тщательно прожёвывая пищу, получите куда больше удовольствия и пользы, а съедите меньше.

Сейчас и по телевидению, и в прессе рекламируют множество волшебных средств для похудения и все обещают прямо-таки чудодейственное обретение потерянной стройности. Так какую диету выбрать?

## Какая диета лучше?

На этот вопрос (и другие, с ним связанные) отвечает врач-эндокринолог, специалист по лечебному питанию, кандидат медицинских наук Людмила Викторовна БАЛЬ.

— Не всегда заметишь момент, когда приятная полнота превращается в угрожающее красоте и здоровью ожирение, — это происходит постепенно. Когда бить тревогу? Представьте — с самого детства. Жировые клетки растут в первый год жизни, затем в 6–7 лет и в начале подросткового периода. Если ребёнок из породы толстяков — не стоит умиляться и думать: вырастет — похудеет. К сожалению, уже образовалось значительное число жировых клеток, и в дальнейшем никуда они не денутся, будут только размножаться. Повышенный вес на первом году жизни означает столь же повышенный (на 40 процентов) риск стать тучным взрослым. Посмотрите на детские фотографии нынешних толстяков — и вы со мной согласитесь.

Что считать нормой веса? Об этом уже говорили выше. Да, существует множество формул, расчётов, математических выкладок, более или менее жёстких. Но все они не точны. Люди разные, с разными фигурами, разным костяком, разной наследственностью, наконец. Самый простой показатель для самопроверки — наличие жировых складок. Нашупайте такую складку у себя на талии, зажмите в горсть и измерьте. Она не должна превышать 25 см — тогда всё в норме. С возрастом у большинства людей складок становится больше и сами они увеличиваются, так что придётся принимать меры. Не зря врачи говорят, что увеличение объёма талии — один из путей к инфаркту.

Не отказывайте себе в удовольствии вкусно поесть. Еда для человека — важный источник положительных эмоций, удовольствие, способ общения, познания нового, наконец. Не нужно себя изнурять. Несколько лишних килограммов, хоть и нежелательны, всё же менее пагубны для здоровья, чем уныние, тревога, чрезмерное напряжение и всяческие стрессы.

Все мы знаем, что есть люди, которые едят всё, что хотят, — и при этом не полнеют. Другие же, наоборот, вроде бы ограничивают себя — и всё равно вздыхают о потерянной стройности. Это уж, как говорится, у каждого на роду написано. В человеческом мозгу есть два центра, ответственных за питание: центр насыщения и центр аппетита. В идеале они работают согласованно, сбалансированы, как часы. Но существует и врождённый дисбаланс. Учёные проводили такой опыт: посадили в клетку 100 мышей и дали им возможность есть всё, что они хотят, и в любом количестве. Так вот, 50 процентов зверьков заметно растолстели, другая же половина не изменилась. Так что и нам, людям, в стремлении похудеть надо исходить из своих врождённых физических особенностей.

Сейчас мы просто завалены рекламой всевозможных чудодейственных средств для похудения. Будьте осторожны: чем больше вам обещают — тем меньше вероятность, что обещания будут выполнены. Многие щедро рекламированные средства не просто бесполезны — вредны. Да, на первый взгляд средство сработало, человек худеет, но никто не знает, не придётся ли ему через какое-то время испытать на себе побочное действие препарата и расплатиться тяжёлой болезнью сердца.

К сожалению, очень редко раскрывают состав якобы чудодейственных эликсиров. А врачи знают: если в одном препарате сочетается больше трёх разных агентов, уже невозможно предвидеть и проконтролировать их суммарное воздействие на организм. Так, ещё недавно многие увлекались «Гербалайфом», даже утверждали, что он чудесным образом оздоравливает весь организм. Но, с моей точки зрения, «Гербалайф», как и многие другие чудо-средства, — это кот в мешке и неизвестно, как именно влияет он на человека, чем подкрепляются сладкие обещания.

Так что не стоит возлагать надежды на таблетки и микстуры. Я знаю и могу с уверенностью рекомендовать только один верный и безопасный путь: изменение своих пищевых привычек.

Мне очень нравится долговременная диета, предложенная моим учителем, замечательным учёным, академиком медицины В.Г. Барановым. Она не лишает любителей покушать привычных радостей, не портит настроение, не влияет на работоспособность — и гарантирует потерю 5 кг в месяц.

## **Привыкаем питаться по-другому**

Главное в методе Баранова то, что человек постепенно привыкает к более здоровому и рациональному питанию. И может, при желании, сбросив излишние килограммы, в дальнейшем не обременять себя этой проблемой.

Длительность диеты определяется количеством килограммов, от которых вы хотите избавиться. Советуем не ставить себе чересчур жёсткие задачи: вероятнее всего, вы не фотомодель и вас вполне устроит не изнурённо-худая, а просто нормальная фигура без лишнего жира. А впрочем, решение за вами.

### **Набор продуктов на день:**

- Мясо или рыба — 150–300 г.
- Молочные продукты (молоко, кефир) — 0,5 л.
- Творог нежирный — 150 г или сыр — 70–80 г.
- 1 яйцо 3 раза в неделю.

По отношению к этим продуктам нужно строго соблюдать указанное количество. В остальном предоставляется больше свободы. Овощи (кроме картофеля) — практически не ограничены. Фрукты — тоже, но желательно кисло-сладкие, кроме винограда.

Утешьтесь: это не навсегда! Только на то время, пока вы не сбросили 5 кг. Вероятно, месяц, может быть, больше — у каждого по-разному. Конечно, время от времени разрешено отклоняться от диеты — скажем, вы идёте в гости или просто очень уж тоскливо стало на душе. Но такие зигзаги нельзя устраивать часто и есть очень уж много и сладко. Разрешаются салат, мясо, курица, фрукты, даже десерт. Но жирные торты и шоколадные конфеты забудьте до лучших времён. Также и алкоголь — разве что рюмочку высококачественного напитка за праздничным столом. Повторяем: это не навсегда, наберитесь терпения, цель того стоит.

Контролируйте вес не реже (но и не чаще!) чем раз в 10 дней. Если вы будете становиться на весы всякий раз, как съели что-то запретное, вы только испортите себе настроение и потеряете веру в победу — а она необходима.

И вот настал счастливый день. Вы сбросили обещанные 5 кг или больше — если вытерпели несколько месяцев диеты. Теперь можно вернуться, как говорят многие, «к нормальной еде». Но вероятнее всего, вы обнаружите, что вам совсем не хочется предаваться излишествам. Многое в ваших вкусах изменилось. Хотите закрепить достигнутые результаты? Продолжайте раз в неделю контролировать вес, и если стрелка весов замерла на нужной отметке — добавляйте по одному, постепенно, те или иные запрещённые ранее продукты. Скажем, в первую неделю — жареная картошка и пирог с капустой, ещё через неделю — пирожное и так далее. Но не теряйте бдительность! Если стрелка весов качнулась — придётся остановиться. Вам теперь разрешается есть всё, но постарайтесь установить предел своих возможностей.

Определите, за счёт чего вы сейчас набираете вес. Едите слишком много хлеба? Увлекаетесь макаронами, картофелем? Значит, ограничивать (не исключать — только ограничивать) придётся именно эти продукты.

Ваши новые кулинарные привычки никак не отразятся на образе жизни семьи. Вы делаете сырники на ужин? Не добавляйте в них сахар — кто захочет, тот посыпет. Варите борщ? В свою тарелку не кладите картошку. Жарите котлеты. Может быть, стоит не жарить — тушить? Право же, получается очень вкусно. А вот от всего, что возбуждает аппетит — острых соусов, приправ, кетчупа, и так далее лучше отказаться — это лишь пойдёт на пользу здоровью.

Привыкайте есть медленно, неспешно, с удовольствием. Не проглатывайте пищу, а вку-

шайте её. Сигнал о насыщении обычно поступает в мозг через двадцать минут. Если человек ест слишком быстро, то, опустошив тарелку, он может ещё испытывать чувство неудовлетворённости. Подождите немного — оно пройдёт.

Важно соблюдать режим питания. Советуем есть не реже 4 раз в день, всегда в одно и то же время. Ужин не позже 19 часов, желательно холодный — йогурт, стакан кефира, яблоко. Если в перерыве очень захочется есть — возьмите яблоко, кусочек сыра, колбасы — из тех продуктов, что вам разрешены.

Древняя индийская медицина учит: человек с едой должен получать шесть вкусов — сладкий, кислый, солёный, горький, острый, терпкий (вяжущий). Если не хватает одного из них — возникают чувство неудовлетворённости и непреодолимое желание заглянуть в холодильник, схватить после сладкого пирога, скажем, кусочек селедки или маринованный огурчик. Есть хороший способ справиться с этим: квашеная капуста с сахаром (на литровую банку — одну-полторы столовые ложки сахара. В такой капусте собраны 4 основных вкуса, а если добавите перец — то и все 6. Пришёл с работы голодный — съешь ложечку капусты и желание опустошить разом все кастрюли потихоньку улетучится. Советуем начинать с капусты обед и ужин — очень полезно. К тому же не проглотишь слишком быстро — придётся жевать.

## **А что кроме диеты?**

Несколько слов о других известных способах сбросить вес.

Полное голодание, которое иногда прописывают чрезмерно тучным людям, безусловно, является эффективным методом лечения. Но только под контролем врача, лучше всего — в специальных лечебных заведениях. Самодеятельность здесь очень опасна.

Многие женщины устраивают себе разгрузочные дни. Вариантов здесь много: можно применить яблочную, кефирную, творожную разгрузку. Популярна рисовая: стакан сухого риса отварить в трёхкратном количестве воды, без соли. В течение дня через каждые три часа есть очень медленно по 3–5 столовых ложек. Кроме этого разрешается пить только воду. Конечно, такие разгрузки вреда не причинят. Но и польза от них минимальная: всё равно что целую неделю захламлять комнату, потом чисто вымести её и всё начать сначала. И потом — разгрузочные дни обычно никого не радуют, человек только и думает о том, что вот завтра, совсем скоро, его страдания закончатся, и уж тогда...

Помогает ли вегетарианство, полный отказ от мяса и рыбы? Однозначно ответить трудно. Можно с помощью богатого набора растительных продуктов полностью компенсировать потребности организма в белках. Но в наших условиях это сделать сложно. В зимние и весенние месяцы выбор таких продуктов небогат, к тому же свежие овощи и фрукты очень дороги. Растительной еды требуется много — иначе не восполнишь энергетические затраты организма. А есть ли у нас уверенность в качестве овощей и фруктов, особенно тех, что поступают к нам в межсезонье из-за границы? Неизвестно, сколько в них гербицидов и прочих нежелательных примесей. Для невегетарианца, в меню которого растительная пища является лишь одной из составных частей, это не страшно. Если же человек не ест ничего, кроме овощей, — он рискует поплатиться здоровьем. Брэггу, Шелтону и прочим пропагандистам растительного питания было куда проще — они ведь жили и работали в тёплых краях, где клубника или ананас в середине зимы не большая экзотика, чем для нас морковь и капуста.

К постам, предписываемым церковью, стоит относиться положительно — они разгружают организм, очищают его. Но... по причине дороговизны и отсутствия хороших растительных продуктов во время постов едят слишком много хлеба, картошки, макарон, а это опасно для людей, склонных к полноте.

## **Плюс движение**

Диета — это прекрасно. К сожалению, одной её мало. Кто-то остроумно сказал, что лучшей гимнастикой для полных являются энергичные отрицательные движения головой при виде

лакомого кусочка. Но нужна и другая, более энергичная гимнастика: физические упражнения, прогулки на свежем воздухе. Если худеет женщина, у которой мышцы вялые, тело нетренированно, то она будет выглядеть сразу постаревшей, кожа повиснет некрасивыми складками, сморщится, как слишком просторное платье. А если заниматься спортом, делать гимнастику, активно развивать мышцы, но быть неумеренной в еде, — можно окрепнуть, поздороветь, но вес, увы, по-прежнему будет превышать норму. Значит, нужно и то и другое. Диетой мы можем уменьшить приход энергии в организм, а повысить расход её помогут движения, энергичная работа мышц.

Физическая активность, кроме того, чрезвычайно благотворно влияет на обмен веществ. Она повышает окислительные процессы в организме, а это уменьшает накопление жира. Специально подобранные упражнения влияют на нервную и эндокринную системы — значит, опять-таки регулируют процессы обмена. Кроме того, физкультура укрепляет мышцы, сгоняет лишний жир. Вот и получается, что с её помощью можно, как говорится, убить двух зайцев: повлиять и на причины ожирения, и на следствия его.

Вот сильнодействующий комплекс упражнений для тех, чей вес превышает норму. Эти упражнения можно делать и дома, и на работе, в перерыв — единственный «спортивный инвентарь», который при этом понадобится, — обыкновенный стул, желательнее не слишком массивный.

1. Ходьба 30 с, ускоренная 30 с, бег 60 с, снова замедляющая ходьба 40 с.
2. Поставьте два стула сиденьями друг к другу на расстоянии ширины плеч. Упритесь руками в сиденья и отжимайтесь, сгибая и разгибая руки. 6–8 раз.
3. Медленно садитесь на стул и сразу же вставайте. 14–16 раз.
4. Станьте лицом к сиденью стула, держитесь руками за спинку. Наступите ногой на сиденье, встаньте на стул. 14–16 раз.
5. Держась руками за спинку, поднимитесь на носки, затем глубоко присядьте. 18–20 раз.
6. Станьте на расстоянии шага от спинки стула. Наклонитесь вперед под прямым углом, положив на спинку стула выпрямленные руки. Наклонитесь ниже и ещё ниже, пружиня. 18–20 раз.
7. Сядьте прямо, не опираясь на спинку стула, руки на поясе. Наклонитесь вперед и коснитесь носков ног. 12–14 раз.
8. Сядьте на край стула, руки на затылке, ноги врозь выпрямленные. Круговые движения туловищем слева направо и справа налево. По 8 раз.
9. Лягте животом на сиденье стула, руки на поясе, ноги прямые. Прогнитесь и вернитесь в и. п. 8–12 раз.
10. Стоя, согните правую ногу и, наклонясь вперед, с поворотом туловища направо левым локтем коснитесь правого колена. То же в другую сторону. По 12 раз.

Эти упражнения требуют довольно больших усилий, поэтому рекомендуются только тем, кто хорошо себя чувствует и практически здоров. Возраст при этом особого значения не имеет. И всё же не забывайте, что вам может быть, уже не 20 и даже не 30. Будьте осторожны, не переусердствуйте в своем желании похудеть. Нагрузка, конечно, должна ощущаться (без этого какой же толк), но не быть чрезмерной, не утомлять. Почувствуете сильное сердцебиение, одышку, головокружение — немедленно прекращайте занятия и при первой же возможности посоветуйтесь с врачом.

Если же всё хорошо, старайтесь жить под лозунгом «Ни дня без гимнастики!». А в дополнение к ней — ежедневная энергичная ходьба и посильные занятия спортом.

Как видите, бороться с полнотой и легко, и трудно. Легко потому, что борьба не требует слишком больших затрат времени и сил. Трудно потому, что нужны настойчивость, терпение, самодисциплина. Главное — не дать полноте развиться, победить её в самом начале, пока она не укрепила своих позиций и... не заставила вас смириться, притерпеться к ней. Конечно, никому не удаётся на всю жизнь сохранить девичью хрупкость и изящество, да это и не нужно. В каждом возрасте хороши свои пропорции, свои линии. Но именно линии, а не отсутствие их!