

СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

ЕДА
ЖИВАЯ И
МЁРТВАЯ



СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ

ЕДА
ЖИВАЯ И
МЁРТВАЯ

НАУЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОХУДЕНИЯ



Москва
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА 1 — ПОЧЕМУ НЕ ТОЛСТЕЮТ ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ?	17
<p>Почему в животном мире нет ожирения. Толстяки во все времена: от «толстый — значит, главный» до «толстый — значит, больной». Диеты прошлого: вредно, противно, малоэффективно. Открытие калорий в пище — первый шаг к научному подходу в диете.</p>	
ГЛАВА 2 — АМЕРИКА — СТРАНА МЕЧТЫ И ЖИРА	41
<p>На чём толстели 300 лет назад. Какие диеты изобретены в США. Америка худеет: поварные диетические увлечения. 1960-е: США — держава спорта и фитнеса. Эти страшные буквы — HFCS. Хотите потолстеть — спросите Америку, как! Жир против сахара: история заблуждения в 50 лет длиной.</p>	
ГЛАВА 3 — ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ТОЛСТЕЕМ? НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ	67

Что такое адипоциты, и как они у нас заводятся. Генетические особенности ожирения. Почему мы с возрастом набираем вес. Инсулиново-углеводное ожирение — главная опасность. «Сахарное цунами»: мало никому не покажется. Борьба за сладкое на микроуровне.

ГЛАВА 4 — ЛЁГКИЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕТЬ.....91

Ленточные черви, сигареты, снотворное: ужасные способы похудеть из недалёкого прошлого. Лже-диеты для доверчивых: от голодания Брэгга до отдельного питания Шелтона. Гормональные лекарства и сильные яды — лишь бы похудеть. Обманом и сегодня: ягоды годжи, кетодиета и Пьер Дюкан.

ГЛАВА 5 — МЕДИЦИНСКИЕ СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ.....125

Нарушения пищевого поведения: как распознать. Мало есть — плохо, много есть — плохо. Переедание как официально зарегистрированная болезнь. Обрезают ли гены на лишний вес. Радикальная борьба с ожирением: добро пожаловать на операционный стол. Чем бурый жир лучше белого.

ГЛАВА 6 — ВАКЦИНА ОТ ЖИРА.....155

Насколько реально лекарство от ожирения. Скрытый жир — явная проблема. Жестокий эксперимент: как потолстеть на «мусорной» еде и похудеть обратно. Государственная поддержка здоровой пищи. Ещё раз о главных принципах здорового питания — коротко.

ГЛАВА 7 — КАК ВСЁ-ТАКИ ПОХУДЕТЬ: ДИЕТЫ, ПРОДУКТЫ, УЛОВКИ.....181

Какие условия нужно соблюсти перед любой диетой. Диета «Мало углеводов, много жиров» — LCHF: плюсы, минусы, противопоказания. Диета «Интервальное голодание»: почему с ней «соскакивают». Диета «Ограничение калорий» — основное оружие медиков. Средиземноморская диета — главный фаворит.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Сократить их, конечно, мечтают многие, но с чего начать и куда двинуться, чтобы забыть про эти пузырящиеся складки на животе, отложения на бёдрах, мешающие застегнуть юбку или брюки, и совершенно не добавляющие красоты «волны» второго подбородка? Предлагаю сделать так: чтобы расстаться с этим нежеланным гостем, надо его обхитрить, а для этого изучить.

Мне хотелось бы начать с примера, который в своё время потряс меня до глубины души. Есть такой парень, фитнес-тренер Пол Джеймс (сокращённо PJ — Пи Джей). Уроженец Австралии, с детства увлекавшийся спортом, Пи Джей выстроил себе настолько прекрасное тело, что стал моделью и сиял своими идеальными кубиками пресса на постерах Versace и Calvin Klein (рекламировать трусы, как вы понимаете, не каждого возьмут). Со временем Пи Джей освоил карьеру персонального тренера, перебрался в Голливуд и стал работать с местной богатой, но не всегда счастливой публикой. Там

он впервые столкнулся с неожиданной проблемой: среди его клиентов оказалось довольно много людей с приличной степенью ожирения и, прямо скажем, дурными пищевыми привычками. Пи Джей прекрасно знал, как тренировать подготовленных людей или тех, кто имеет хотя бы небольшой опыт занятий спортом, но он совершенно не понимал, что делать с теми, кто заявлял, что не в силах провести и пяти минут на беговой дорожке, и кто не мог прожить ни одного дня без хорошего бургера с порцией картофеля фри, а особенно с теми, кто боялся войти в спортзал из-за своей далёкой от идеала внешности.

Поначалу Пи Джей давал им очевидные советы из разряда «вам нужно больше кардионагрузок» или «ешьте больше овощей», пока однажды одна из клиенток не бросила ему в сердцах: «Да что ты, модель из рекламы нижнего белья, понимаешь в наших проблемах!» Пол осознал, что она права, и на новый 2009 год он задумал безумный эксперимент: решил всё попробовать на себе, в духе учёных-первооткрывателей. Идея была такой: сначала увеличить массу тела на 50%, с 80 до 120 кг, а потом вернуться к своим привычным цифрам, и всё это сделать в течение одного года.

До начала эксперимента основой рациона Пи Джея были продукты и блюда, которые он считал полезными: грибы шиитаке и спаржа на пару, си-бас в соусе понзу, куриная грудка на гриле, сашими, много свежих фруктов и овощей, пропаренный рис и цельнозерновой хлеб. Но 1 января всё изменилось: в тот день Пи Джей, согласно собственному отчёту (весь эксперимент документиро-

вался и снимался на видео), пришёл в ресторан и употребил четыре шаурмы с бараниной, тарелку куриных крылышек барбекю с разными соусами, салат и пару кусков пшеничного хлеба, а в качестве десерта — тарелку жареной рыбы! Чтобы запить этот питательный даже по американским меркам обед, ему понадобилось восемь банок колы. Тело Пола испытало такой шок от внезапного вторжения жира, углеводов и соли, что прибавило в весе 5 кг только за одну ночь!

Но Пол этого не заметил: он впервые попробовал привычную каждому американцу переработанную еду и испытывал невероятное удовольствие от её поглощения. Как он сам выразился в интервью, «две недели провёл как в раю: сашими и рис вчистую проиграли чизбургерам и пончикам в сахарной пудре». За это время Пи Джей в полной мере испробовал все виды фастфуда, которыми ужас как богата американская земля. Его целью были 15–20 тысяч килокалорий ежедневно. Утро начиналось с трёх литров шоколадного молока, хлеба с толстым слоем масла и джема и яичницы-болтуни. Перед сном обязательно съедался кусок жареного цыплёнка. Раз в неделю Пол ездил на обеды к приятелю, владеющему собственной пиццерией, где оплачивается только вход, а есть можно сколько хочешь, к тому же для Пола такие обеды были и вовсе бесплатными. Одновременно с этим он снизил свою физическую активность почти до нуля: гантели и набор «блинов» для штанги покрывались пылью, еженедельные заплывы в океане были вычеркнуты из расписания занятий, как и весь остальной спорт. Вместо этого в жизнь Пи

Джея вошли уютный диван, упаковка чипсов на журнальном столике и большой плазменный телевизор с сотней каналов. Плюс алкоголь (который тоже, кстати, весьма калориен).

Не прошло и месяца, как от новизны такого образа жизни не осталось и следа. Завтракать до отвала, ехать к клиентам (Пи Джей продолжил работать тренером), возвращаться домой, чтобы как следует пообедать, устраивать себе обязательный дневной сон, обжираться на ужин в ресторане, смотреть допоздна телевизор, плотно перекусывать и отправляться в кровать... Всё это оказалось очень непростым и довольно монотонным занятием, которое к тому же быстро начало наносить ощутимый вред здоровью.

Первое медицинское обследование Пи Джей прошёл через два месяца после начала эксперимента. Уровень сахара и холестерина в крови предсказуемо вырос, УЗИ показало скопление жира в области печени. На коже появились первые растяжки. Позвоночник ощутимо согнуло под весом раздавленного живота, а лодыжки постоянно опухали. Энергия и жизнерадостность, отличавшие Пола раньше, сменились на постоянную сонливость днём и бессонницу ночью. У него исчезла мотивация предпринимать что-либо, кроме объедания у телевизора, а настроение день ото дня становилось всё хуже.

Социальная жизнь Пола тоже пошла под откос. Прежние друзья, которые изначально отнеслись к эксперименту с пониманием, не смогли разделить его новые увлечения и ушли кататься на велосипедах и плавать в океане, а заводить новые знакомст-

ва среди любителей фастфуда Пол не испытывал никакого желания. Встречаться с любимой девушкой ему было некомфортно из-за лишних килограммов, выпирающих в самых стыдных местах. Единственной отдушиной оставались клиенты с ожирением. Как признался Пи Джей, его эксперимент их чрезвычайно обнадёжил и вдохновил. Чем толще становился тренер, тем яростнее они занимались на тренажёрах и тем лучше соблюдали диету. Но через какое-то время Пол лишился и этой поддержки: он больше не смог ездить на тренировки по состоянию физического и душевного здоровья.

На исходе пятого месяца доктор Пи Джея после очередного медосмотра настоятельно порекомендовал ему заканчивать эксперимент. Уровень сахара и холестерина в крови зашкаливал, как и уровень ферментов печени, а искривлением позвоночника терапевт был откровенно напуган (потом он признался, что в тот момент у него возникло опасение, что оно останется навсегда). Вдобавок ко всему этому у Пола наблюдались явные симптомы тяжёлой депрессии.

Но остановиться оказалось не так-то легко! Полу понадобился целый месяц, чтобы согнать себя с дивана и отправиться в спортзал. Ещё почти два месяца ушли на то, чтобы отвыкнуть от «мусорной» еды и вернуться к здоровому питанию. Но самыми тяжёлыми оказались последующие три месяца, когда Пи Джей правильно питался и занимался спортом по специальной похудательной программе, однако в его фигуре и массе тела ничего не менялось. Пол признавался, что в то время ему в голову приходили тяжелые мысли о том, что он

серьёзно подорвал своё здоровье, что теперь все его килограммы останутся с ним навсегда, и он больше никогда не вернётся в прежнюю великолепную форму. И что ему, видимо, придётся расстаться со своей девушкой и окончательно забыть старых друзей-спортсменов. Одним словом, он боялся, что его эксперимент зашёл слишком далеко. И только огромная сила воли и, возможно, немалое внимание общественности к героическому тренеру помогли Полу успешно дождаться первых положительных результатов тренировок. Я спросил Пи Джей, что же всё-таки оказалось главным секретом его успеха (сбросить 40 килограммов — это не шутка!). Он сказал, то на 70% ему помогла диета, и только на 30% спорт.

В борьбе за избавление от лишнего веса успех на 70% зависит от правильной диеты и только на 30% от спортивных нагрузок.

За свои страдания Пи Джей оказался полностью вознаграждён, и его эксперимент стал типичной голливудской историей с хеппи-эндом. Он вернулся к своей нормальной массе тела, хоть и не успел это сделать за отведённый срок: к наступлению 2010 года он весил 82,5 кг. К счастью, этот суровый эксперимент не сильно повлиял на его здоровье: все нарушения, которые появились из-за ожирения, включая искривление позвоночника, постепенно прошли. Прослышав про отважного тренера, на своей шкуре испытавшего все тяготы жизни толстяка, на занятия к Полу потянулись клиенты

с лишним весом, даже очередь образовалась. И, конечно, Пи Джей по доброй американской традиции выпустил книгу, где описал все свои злоключения, а также методику, с помощью которой он вернулся к нормальному состоянию.

Мне этот пример особенно интересен тем, что он является ярким доказательством двух простых, но важных выводов. Первый заключается в следующем: неправильные пищевые привычки и малоактивный образ жизни могут очень быстро довести до жалкого состояния даже самый здоровый, крепкий и тренированный организм (вспомните историю Пола каждый раз, когда видите рекламу нижнего белья!). Второй вывод звучит так: если правильно подобрать диету и комплекс физических упражнений, а самое главное — сформулировать для себя внутреннюю мотивацию, то можно избавиться от весьма обширных жировых запасов.

Вообще-то жир для нас, как и для всех животных, — это способ запастись энергией: она в нём буквально сконцентрирована! В одном грамме жира содержится 9 килокалорий, а, например, в одном грамме углеводов — всего 4,1 килокалории. Ну и, конечно, жиры — это важнейший строительный материал: из них состоят мембраны клеток и оболочки нервных волокон, синтезируются гормоны (в том числе половые). Почему же иногда жира становится слишком много? Это происходит при сбое обмена веществ — другими словами, при нарушении гармонии в организме, поэтому начинать расследование причин всегда нужно с визита к терапевту и эндокринологу. В таких случаях

довольно часто речь идёт о чисто медицинских явлениях — гормональных сбоях, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта и так далее. Всё это требует профессионально назначенной и контролируемой лекарственной терапии, а проблема лишнего веса при этом решается сама собой как побочный (и очень приятный) эффект.

Например, почему толстеют многие женщины в возрасте старше 50 лет? Это климакс — перестройка всего организма, связанная с окончанием детородного периода. Нередко уровни женских гормонов колеблются так, что требуется их дополнительный приём в виде препаратов. Эта заместительная терапия нужна не всем, но и бояться её не стоит — например, в европейских странах её назначают многим. Специалисты из британского Королевского общества гинекологов мне сказали, что, по их наблюдениям, около 15 процентов случаев набора лишнего веса связаны именно с нарушением уровня половых гормонов, и когда пациентка начинает получать лечение, то где-то за полгода её вес приходит в норму. Другой пример — рефлюкс, когда кислое содержимое желудка периодически забрасывается в пищевод, и в результате возникает лёгкая изжога, которую пациенты принимают за чувство голода и пытаются «заесть» его с понятными последствиями. В этом случае лечение специализированными препаратами даёт поистине волшебный эффект, и люди потом удивляются тому, что они, оказывается, способны без чаепитий дотянуть от завтрака до обеда и от обеда до ужина.

Таким образом, внимательное отношение к своему здоровью и постоянный контакт с умным, по-

нимающим и равнодушным доктором (знаю, такого найти непросто, но выбора нет — надо!) для очень многих будет ключом к нормализации веса. Впрочем, в этой книге я не буду углубляться в такие ситуации — они все индивидуальны, а ставить диагнозы дистанционно и «лечить по телевизору» или при помощи книжки — это, по-моему, опасное шарлатанство.

Причины избыточного веса гораздо чаще кроются в психологии, а именно — в наших отношениях с едой. Я помню, как приехал на съёмку в клинику Института питания РАМН взять интервью у нашей великой актрисы Натальи Крачковской, которая проходила там очередной курс лечения. Рецепт успеха она мне сформулировала очень кратко: «Жрать надо меньше!» И горько усмехнулась: ведь это легко сказать! Если бы всё было так просто, то были бы не нужны многочисленные клиники и методики борьбы с избыточным весом. Сама Крачковская в последние годы жизни тяжело болела, и многие из её проблем со здоровьем, несомненно, были вызваны лишним весом, о чём она, конечно, знала и пыталась сделать всё, что только могла.

Как же добиться того, чтобы «жрать меньше»?

