



СЕРГЕЙ АГАПКИН

**ПРАВДА И МИФЫ
О ПИТАНИИ**

**ПРИВЫЧКИ, БОЛЕЗНИ И ПРОДУКТЫ,
КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ ВАМ ПОХУДЕТЬ**



Москва
2019

УДК 615.874
ББК 51.230
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото И. С. Агапкина на переплете предоставлено
ООО «М-Продакшн»

Литературный редактор *А. Василевская*

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Правда и мифы о питании. Привычки, болезни и продукты, которые не дают вам похудеть / Сергей Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-04-101664-7

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается — диеты ей не помогают.

Так почему не уходит жир? Почему цифра на весах продолжает расти, несмотря на все ограничения?

В книге доктора Агапкина раскрываются секреты настоящих взаимоотношений организма человека с едой.

- Как перестать думать о еде: почему возникает ложное чувство голода
- Что полезное и вредное получает организм из пищи
- Какие привычки скрыто провоцируют набор лишнего веса
- В каких случаях диеты бессильны
- Каким продуктам не место в вашем холодильнике

Полученная из книги информация поможет вам перестать сидеть на диетах, есть с удовольствием и всегда оставаться стройной.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-101664-7

© ООО «М-Продакшн», 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Значение питания	13
Калории	13
Белки	20
Углеводы	27
Жиры	31
Пищевые волокна	34
Почему возникает голод	37
Ложный голод	38
Ожирение — это беда для всего организма	45
Висцеральное ожирение	52
Что заставляет нас толстеть	58
Какие привычки мешают вам похудеть	58
Работа в ночное время	59
Полезные перекусы	59
Утоляем жажду газировкой	61
Кофе навынос	62

СОДЕРЖАНИЕ

Жалею себя шоколадкой	63
Прием успокоительных средств	65
Продукты перед кассой	66
Дефицит овощей	68
На диету с понедельника	72
Климакс приходит с лишними килограммами	73
Саркопения	78
Болезни и проблемы, которые мешают вам	
похудеть	79
Гипотиреоз	80
Гипофизарная недостаточность	81
Повышенный уровень кортизола	82
Синдром поликистозных яичников	85
Гиповитаминоз	87
Инсулинорезистентность	88
Гиперпролактинемия	90
Бессонница	91
Стрессы	95
Депрессия	100
Тяга к разным продуктам — симптом заболеваний	101
Почему зимой больше хочется есть	104
Диеты, от которых толстеешь и губишь здоровье	107
Опасные белковые диеты	107
Опасные низкоуглеводные диеты	114
Безжировая диета	115
Рисовая диета	120

СОДЕРЖАНИЕ

Яблочная диета	122
Разгрузочные дни на свежесжатых соках	125
Арбузные разгрузочные дни	126
Детокс-диета	129
Голодание	132
Чудо-таблетки для похудения	137
Диета из пакета.	139
Волк в овечьей шкуре — какие продукты прибавляют нам лишние килограммы	142
Колбасные изделия	142
Соки	144
Фрукты	145
Авокадо	147
Хлеб и хлебцы.	148
Сахарозаменители	153
Овсяная каша	158
Кетчуп и другие соусы	161
Соленья	162
Обезжиренные продукты.	166
Молочные десерты	169
Газированные напитки без калорий	171
Диетические мифы	173
От бананов толстеют	174
Зефир, пастила и мармелад — более полезные сладости, чем конфеты и шоколад	176
Холестерин.	179

СОДЕРЖАНИЕ

Протертая пища	182
Алоэ помогает похудеть	183
Перекись водорода помогает похудеть	184
Активированный уголь помогает похудеть	187
Последний прием пищи должен быть не позднее 18 часов	189
Раздельное питание помогает похудеть	191
Чтобы сохранить здоровье на диете, нужно пить добавки с Омега-жирными кислотами	192
Для похудения и оздоровления полезно соблюдать пост	196
Ягоды годжи помогают похудеть	201
Уксус помогает снизить вес	203
Нужно пить специальный чай для похудения	204
Без вины виноватые — продукты, которые стали жертвой маркетинга	207
Красное мясо	207
Картофель	209
Дрожжи	211
Орехи	213
Макароны	218
Молоко	221
Пальмовое масло	223
Худеем правильно	227
Почему завтрак важен	227
Ночной голод	232

СОДЕРЖАНИЕ

Следим за гликемическим индексом продуктов	234
Продукты, которые помогут вам на диете.	240
Индейка	240
Дайкон	243
Репа	244
Кабачки и цукини	246
Сельдерей.	247
Цветная капуста.	248
Топинамбур.	249
Яблоки	251
Чайный гриб.	252
Листовая зелень.	253
Морская капуста	254
Скумбрия	256
Финики.	257
Ускоряем метаболизм	259
Не забываем о белках.	266
Безопасные диеты	268
Средиземноморская диета.	268
Диета с низкой гликемической нагрузкой	271
Загрузочные дни	275
Разгрузочные дни	277
Ароматерапия для похудения	281
Помощники на кухне.	283
Как похудеть после 50 лет.	285

СОДЕРЖАНИЕ

Худеем с гипертонией и гипотонией.	290
Как замотивировать себя на похудение	297
Физическая активность.	301
Толстый может быть здоровым?	307
Бег или ходьба?	312
Скандинавская ходьба	314
Сжигаем жир за домашними хлопотами	315
Послесловие	318

ВВЕДЕНИЕ

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается — диеты ей не помогают.

Рубрики, посвященные борьбе с лишним весом, в программе «О самом главном» — одни из самых популярных. Каждый день в редакцию нашей программы приходят письма с вопросами «Что съесть, чтобы похудеть?», «Почему не уходит жир?», «Какая диета эффективней?» и «Почему я толстею, несмотря на все ограничения?».

Чтобы помочь нашим зрителям и, главное, зрительницам, я постоянно изучаю информацию о новых открытиях в сфере коррекции веса. Ведь каждый день ученые обнаруживают что-то новое. Эти открытия становятся новыми темами для наших программ, ведь я очень хочу, чтобы все наши

СЕРГЕЙ АГАПКИН

телезрители были здоровы. Потому что лишний вес — главный враг современного человека.

С наличием избыточного веса ассоциированы многие заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания суставов и даже многие виды онкологии. Согласитесь, это крайне неприятный и вредный балласт. С ним нужно расстаться как можно скорее.

В этой книге я собрал все важные знания и эффективные правила, которые помогут вам расстаться с лишним весом, наладить взаимоотношения с едой и жить легко!

*Ведущий программы «О самом главном»,
доктор Сергей Агапкин*

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Когда человек задумывается о правильном питании и снижении избыточного веса, ему в любом случае придется столкнуться с таким понятием, как калорийность. Все вы слышали призыв врачей-диетологов считать калории. И действительно, если вы хотите похудеть, на калорийность вашего рациона придется обратить внимание.

Калории

В восемнадцатом веке французский химик Антуан Лавуазье провел необычный эксперимент. Он поместил в одну стеклянную закрытую емкость горящую свечу, а в другую — морскую свинку. Свеча горела за счет кислорода и, когда он закончился, потухла. В емкости остался лишь образовавшийся в процессе горения углекислый газ. Морская свинка дышала кислородом и выделяла углекислый газ. Когда кислород закончился, свинка погибла. Кроме того, и свеча, и свинка выделяли тепло. Из

СЕРГЕЙ АГАПКИН

своих наблюдений Лавуазье сделал вывод, что организм человека подобен свече, в нем что-то тоже «сгорает». Так был сделан первый шаг к изучению метаболизма человека.

Учеными было обнаружено, что человек во время дыхания и других процессов жизнедеятельности тратит энергию, запасы которой восполняются из пищи. Когда же человек занят физической работой, то энергетические траты увеличиваются, и пищи требуется больше. Позже, в девятнадцатом веке было выяснено, где именно происходит «сгорание топлива» — в клетках. А единице полученного при сгорании тепла дали название калория. Затем появился и термин килокалория.

1 килокалория равняется 1000 калорий.

Такая единица измерения, как килокалория, применялась и применяется до сих пор в основном для оценки калорийности продуктов питания, их энергетической ценности — количества энергии, которую организм получает при полном усвоении поступившей в него пищи. Также килокалории используются для оценки энергетических затрат организма в покое или при физической нагрузке.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Чтобы организм оставался здоровым, а фигура стройной, необходимо соблюдать энергетический баланс — организм должен потреблять столько энергии с пищей, сколько он тратит.

Именно поэтому наиболее частой причиной ожирения является малоподвижный образ жизни: люди получают избыточное количество калорий по сравнению с объемом их физической активности.

Изучая организм человека, ученые ввели понятие основного обмена — это минимальный уровень энергозатрат, когда человек находится в покое при комфортной температуре окружающей среды. То есть основной обмен — это сколько организму требуется энергии для обеспечения своей жизнедеятельности без учета физической активности.

У новорожденных очень высокий основной обмен, но к десяти годам он постепенно снижается. В молодые годы у человека основной обмен находится примерно на одном уровне, а после 40 лет начинает снова снижаться.

Существует несколько формул для определения основного обмена. Они имеют свои плюсы и минусы.

Например, формула Харриса–Бенедикта точна лишь для людей, ведущих активный образ жизни,