



# ДИЕТА

>> **БЕЗ МОТИВАЦИИ РАССТАТЬСЯ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ НЕРЕАЛЬНО**

# Худеть или есть вкусно

Чем ближе 8 марта, тем чаще дамы размышляют о приобретённых за зиму килограммах. Строгие диеты и советы подружек - не лучший способ привести фигуру в порядок, решили мы и пригласили в пресс-центр «АиФ-Петербург» людей, действительно понимающих толк в грамотном похудении.



Главный диетолог Петербурга, профессор **Владимир Доценко**

**Мужчины устают больше, а худеют легче**  
- Уважаемые специалисты, объясните, почему для нас, женщин, вопрос избавления от лишнего веса решается так мучительно. Нам, что, больше, чем мужчинам, надо?

**Доценко:** - Хитрость как раз в том, что женщинам надо меньше. Хотя с избыточной массой тела женщины обращаются чаще. Связано это с особенностями метаболических процессов в женском организме. У женщин всё расходуется экономно, системы перегонки крови, поддержания температуры тела работают, как в энергосберегающем режиме. На одинаковую работу (поднять стул) мужчина затратит на 15% энергии больше. Примерам несть числа, вот был вроде крепкий мужчина и - надорвался, получил инфаркт или другие проблемы. А его вторая половина, хрупкая с виду, всё тянет и тянет. Но если женщина будет годами есть порции, равные мужским ровно на эти 15 сэкономленных процентов, она и будет поправляться. Рано или поздно коэффициент массы тела превысит 27,30 - и по медицинским показателям это уже патология.

**Архангельский:** - С какого момента у конкретного человека наступает понятие «лишний вес» - сказать сложно. Несколько лишних кг у одного - это вполне комфортные ощущения, а у другого избыток массы влияет на все параметры. Если говорить со своей урологической «колокольни», то для многих мужчин именно рубеж полноты становился рубежом, за которым полноценной сексуальной жизни уже нет. Да, у мужчин лишний вес уходит проще - у них иначе устроена жировая клетка. Но и проблем от им приносит больше.

**Люби еду по-французски?**

- Неужели, чтобы держать себя в форме, надо всю жизнь ограничивать себя в еде?

**Бехтерева:** - Я ем всё и - не толстею. При этом ещё три года назад у меня были колоссальные проблемы. Я никогда не занималась диетологией, я занималась производством и



## Пищевая пирамида

Молоко и молочные продукты  
**2-4 порции**

Фрукты  
**3-6 порций**

Хлеб, каши (крупы), картофель и другие зерновые  
**6-11 порций**

Жир, сладости и алкоголь употребляются изредка и в небольших количествах

Мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи  
**2-4 порции**

Овощи  
**2-4 порции**

**1 порция составляет:**

**ОВОЩИ** - полстакана измельчённых плодов или стакан листьев салата.

**ФРУКТЫ** - один целый фрукт или ½ стакана ягод.

**ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ УГЛЕВОДЫ** - кусок хлеба, ½ стакана приготовленной крупы или макарон, 4 столовых ложки мюсли.

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** - 1 ст. молока, 45 г твёрдого сыра, ½ ст. творога.

**МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА** - 75-90 г мяса или рыбы, 2 яйца.

разработкой косметических средств. Но в один прекрасный момент, когда мои собственные 100 килограммов начали мешать мне жить и работать, я поняла: клетка - она такая же мстительная, как женщина, она не прощает надругательства над собой диетами, стрессами, неправильным образом жизни. И тогда три года назад я создала алгоритм питания для себя, вернулась в свой «родной» 46-й размер, и теперь с любой высокой и не очень высокой трибуны заявляю - не терзайте себя диетами!!! Кремлёвскими, французскими, звёздными - это бессмысленно и опасно для организма. Всё, что потеряете за 5-7 дней стресса, вернёте в утроенном размере через месяц-два. Ешьте всё, ешьте много, вкусно, но - правильно. За 90 дней (30+30+30) можно вернуться в свой генетический вес, а потом не прибавлять ни сантиметра, ни килограмма. Один знакомый, умница, специалист своего дела, при росте в 182 см набрал 180 килограммов веса! Не мог на первый этаж подняться без

палки, спал сидя!!! Сейчас, через 28 дней по моему алгоритму питания, потерял почти 15 кг (это соразмерно операции липосакции в дорогой клинике). Он говорит: я уже счастлив.

**Леонтьева:** - Состояние внутренних органов этого 34-летнего мужчины мы контролировали на современном аппарате: денситометре. Вес ушел на 92% за счёт жировой ткани. Это не фантастика. Уже есть специальное оборудование, программное обеспечение которого позволяет помимо плотности костей измерять тощую массу тела и жировую ткань. Сколько такой на бедрах пациента, его талии, и - внутренних органах, что самое страшное. Мое мнение, как терапевта, - любой сброс массы тела должен идти под врачебным контролем. Если человек придерживается жёстких систем питания, связанных с ограничением (сидели на кефире, на листике зелёного салата), нарушается система выработки гормонов, происходит нефроптоз - опущение почек и масса прочих неприятностей. Мне думается, секрет

методики Бехтеревой как раз в том, что она не противоречит законам физиологии и анатомии. А как работает система, мы видим на аппаратуре.

**Не отдавай врагу даже ужин**

- Каждую весну в полку систем питания появляется одна новая модная, когда-то все увлекались Шелдоном, потом питанием по группе крови, потом раздельным питанием - это всё рекламные трюки?

**Доценко:** - Теорий - огромное количество. Некоторые вырываются вперёд, как, например, раздельное питание, хотя нет таких совсем «раздельных» продуктов, разве что сахар. Есть гипокалорийные диеты чуть ли не на 1000 килокалорий, есть вегетарианцы, фрукторианцы, и даже те, кто питается, считая очки. Но современная наука опирается на особенности обменных процессов. Они разные у разных людей, как отпечатки пальцев или радужная оболочка. Главное - врачебная консультация. Важна не столько масса тела, сколько показатели жизнедеятельности! «Зигзаги» в питании, разгрузочные дни и даже умеренное вегетарианство - всё это полезно. А система питания, в конечном счёте, должна выйти на так называемое здоровое питание по Пирамиде ВОЗ.

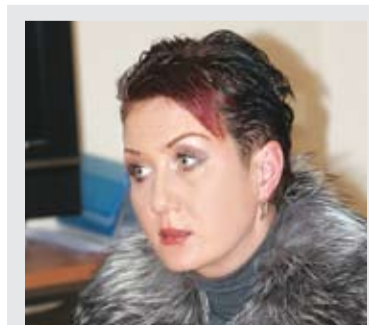
**Архангельский:** - У большинства из нас одинаковая проблема: мы знаем, как правильно питаться, но не делаем этого. Алгоритм питания и культура питания играют свою роль в борьбе с лишним весом. Ведь что, в сущности, дала Наталья Сергеевна моим пациентам - гипертоникам с весом в 150-160 кг? Мотивацию снова стать здоровыми. Пациенты, узнав на сайте [www.bns-centre.ru](http://www.bns-centre.ru) о том, как худела она, приходят с горящими глазами и через небольшой период видят результаты, видят, что у них получается, - даже возвращаются в тот спорт, которым занимались 10-15 лет назад.

**Бехтерева:** - 100 и более килограммов человек набирает не за неделю. Разбалансировка систем организма идёт длительное время, и коррекция этих проблем тоже должна занимать время. Врач, который говорит, что не знает, на сколько килограммов точно вы похудеете, - грамотный врач. Но он выстроит вам индивидуальный алгоритм питания. Генетика у каждого своя. Худеть чтобы худеть - глупо. Цель другая - вернуть жизненный тонус.

*Ольга ЛЕНСКАЯ*



Автор методики снижения веса, изменившая свой размер с 56-го на 46-й **Наталья Бехтерева**



Врач-терапевт клинической больницы № 122 им. Л. Г. Соколова **Мария Леонтьева**