



**Мишель Монтиньяк  
СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ МОНТИНЬЯКА  
Для всех, особенно для женщин**

**ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ**

О книге Мишеля Монтиньяка «Секреты питания» я узнал из статьи, кажется, в журнале «Тайм». Меня поразил совершенно новый принцип подхода к процессу похудения — не надо было ограничивать себя в количестве еды, а лишь следовало избегать каких-то определенных продуктов и блюд. В то время мой вес колебался от 140 до 150 кг — результат многолетней работы в Антарктиде. За первую из четырех экспедиций (а это были трансконтинентальные санно-гусеничные походы с большой физической нагрузкой при очень сильных морозах, когда температура могла понижаться до 70°С, и на высоте до 4000 метров над уровнем моря), я сбросил 25 кг веса всего за один месяц. Но на обратном пути домой морем за полтора месяца я вновь набрал потерянные килограммы и еще немного лишних. И ни одна последующая экспедиция не давала такой потери веса и возвращения к первоначальному — я толстел и толстел...С тех пор прошло более тридцати лет. Я привык к излишкам веса, он мне даже не очень мешал, так как я всегда отличался крупным телосложением. Однако, прочитав журнальную статью, я пустился на поиски английского издания книги Монтиньяка. действительно, новый, неизвестный мне метод давал возможность терять вес не голодая. Более того, автор доказывал, что любые ограничительные диеты приводят к тому, что, как только вы перестаете им следовать, вес обязательно восстанавливается, и с избытком. Это совпадало и с моими наблюдениями. Я самостоятельно перевел книгу на русский язык и проконсультировался у медиков, которые подтвердили, что в этом методе нет ничего, противоречащего официальной медицине, хотя наши диетологи, большинство из которых являются сторонниками низкокалорийных диет, отнеслись к новой идее скептически. Меня эта реакция не удивила — я знал, что теория низкокалорийного питания пропагандируется в медицинской и научно-популярной литературе и у нас и за рубежом.

Словом, я решил опробовать метод Мишеля Монтиньяка на себе. Меня поддержала и жена, хотя у нее проблем с весом не было. За два года эксперимента я сбросил 35 кг. Эффект был ошеломляющим. Меня перестали узнавать знакомые. Я почувствовал себя бодрее и энергичнее. Анализы крови во время очередной диспансеризации привели в восторг врачей. Все просили меня дать прочитать рукопись. Ксерокопий не хватало. А на официальное издание требовалось разрешение автора.

Я решил познакомиться с Монтиньяком и во время очередного делового визита во Францию связался с ним и получил приглашение приехать в гости.

Меня встретил прекрасно сложенный мужчина без каких-либо признаков полноты. Время было обеденное, и меня сразу пригласили к столу. С этого момента я стал поклонником Мишеля как повара-гастронома. Я уже не помню, чем он нас угощал, но это было необыкновенно вкусно и, конечно же, приготовлено в строгом соответствии с разработанными им самим пищевыми рекомендациями. Когда мы познакомились поближе, я узнал историю появления этого необыкновенного метода.

В молодости Мишель Монтиньяк был представителем крупной фармакологической фирмы, и по роду деятельности ему приходилось часто бывать в ресторанах. Он начал полнеть, и ни один классический метод похудения не помогал ему сбросить вес или сохранить полученный результат. Тогда он разработал свой собственный метод. Впрочем, Монтиньяк всегда подчеркивает, что это, скорее, образ жизни, объединивший ранее известные правила жизни и питания, справедливость которых подтверждается научно.

Я пригласил Мишеля в Москву. Монтиньяку полюбилась наша национальная еда. Он был в восторге от гречневой каши и даже увез с собой во Францию мешочек гречневой крупы (во Франции используют только гречневую муку). Он считает нашу пищу очень здоровой, но ужасается количеству картофеля у нас в меню. Свой метод Монтиньяк хотел бы порекомендовать нашим женщинам, которые, с его точки зрения, в нем очень нуждаются. Поэтому первой книгой Мишеля, изданной на русском языке, стала книга, адресованная именно им. Тираж 100 000 экземпляров разошелся очень быстро, причем в основном только в Москве.

Книги М. Монтиньяка переведены на большинство европейских языков, в том числе теперь и на русский. Общий тираж опубликованных произведений превысил 6 млн. экземпляров. Его метод необыкновенно популярен в Европе, но не в Америке. Монтиньяк — противник столь любимой американцами системы «фаст-фуд» («быстрой еды»). Как-то в разговоре Монтиньяк признался мне, что мечтает, чтобы кто-нибудь в России развил его метод, чему он готов всемерно способствовать. Поэтому я от всей души приветствовал инициативу «Издательского Дома ОНИКС», решившего опубликовать все книги Мишеля, включая его рецепты. Я надеюсь, что очередные издания книг Монтиньяка вызовут не меньший интерес и, главное, окажутся привлекательными для всех нас.

*Президент Международного Фонда Экологии Человека, член-корреспондент Российской Академии Наук, заслуженный профессор МГУ*

*А. П. КАПИЦА*

## **ОБ ЭТОЙ КНИГЕ**

Прагматик... да, нужно быть прагматиком, когда речь идет о регулировании собственного веса. Чаще всего к ожирению приводит наш неправильный образ жизни. Если раньше полноту считали признаком веселого нрава, то со временем стало очевидным, что она снижает работоспособность и ведет к различным патологиям. Каждый, кто достиг стадии ожирения, ищет любые способы похудения. Среди множества методик надо подобрать подходящую вам методику или просто с помощью Мишеля Монтиньяка переосмыслить свой образ жизни и понять, что главное — и это на всю жизнь — научиться регулировать свое питание.

Большинство методик, хотя и признанных с научной точки зрения, оказываются эффективными лишь на короткий срок, а затем начинается восхождение к верхней точке шкалы весов по той причине, что все эти методики ставят нас в жесткие рамки ограничений а их сложно соблюдать в современных условиях. В этом убедился на собственном опыте.

Оригинальность методика Мишеля Монтиньяка в том, что она сочетает в себе диету с возможностью не лишать себя всех соблазнов хорошей кулинарии. В отличие от привычных методик она эффективна а рассчитана на продолжительный срок. Нам остается только осмыслить и принять философию методики.

Итак, в первую очередь нужно изменить ваши дурные гастрономические привычки, понять, что именно мы едим, настроить наш обмен веществ на похудание, а затем поддерживать стабильность выбранного нами веса. Этот подход не что иное, как компромисс между допустимым и обязательным. Человеческой природе не свойственно постоянно держать себя в узде, ей свойственно стремление к разнообразию, но разумному питанию.

Такой подход показался мне привлекательным, тем более что эффективность его очень высока.

ФИЛИПП РУЖЕ, доцент кафедры Университета Париж VI

## **ОТ АВТОРА**

Утверждение, что наша цивилизация противоречива, звучит даже несколько банально.

Мы постоянно являемся свидетелями человеческого гения в науке, и мы знаем, что этот гений (если он настоящий) не имеет предела, его движущая сила бесконечно велика. Однако стремительное развитие науки происходит неравномерно, есть такие области науки, где человеческое мышление противостоит всякой форме прогресса, а иногда даже пасует перед ним. К одной из таких областей относится питание. К сожалению: оно брошено на произвол судьбы и там господствует полная анархия. Каждый считает себя в праве высказываться на сей счет, и все, как один, говорят бог весть что. И так будет продолжаться до тех пор, пока существует проблема и не будет найдено окончательное решение.

Однако истина в вопросе питания все-таки существует. Но она остается привилегией небольшой группы ученых и медиков-специалистов, поскольку, в силу архаичности данной проблемы и ультраконсервативности взглядов, вокруг нее вращается огромное множество всякого рода псевдопрофессионалов.

Эту истину очень сложно принять, так как основные ее четыре критерия противоречат сложившимся на протяжении многих лет традиционным убеждениям по вопросу питания и ставят под сомнение фундаментальные позиции диетологии.

#### **А критерии таковы:**

1. Теория о калориях ошибочна. Эта гипотеза не имеет научной основы, а применение бескалорийной диеты заканчивается, как правило, неудачей.
2. Дурные привычки питания, в частности чрезмерное рафинирование отдельных продуктов и их сомнительное происхождение, ведут к нарушению обмена веществ у наших современников. По этой причине надо научиться правильно подбирать продукты питания, содержащие углеводы.
3. Очень важно уметь отличать "здоровые" жиры от "нездоровых", отдавая предпочтение тем, которые приносят пользу.
4. И наконец, надо обогащать нашу пищу волокнами (клетчаткой), которые содержатся во фруктах, свежих и сушеных, овощах и цельных продуктах.

Книга «Секреты питания» определяет в некоторой степени суть данной проблемы. Секрет заключается не только в том, как похудеть или стабилизировать свой вес, не подвергая себя изнурительным ограничениям, но и в том, как восстановить жизненную физическую и интеллектуальную энергию.

## **ОЖИРЕНИЕ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ**

Избыточный вес, а тем более ожирение — явление общественное. Это в какой-то степени побочный продукт цивилизации. Если проследить за образом жизни в примитивных обществах, то можно смело утверждать, что там этой проблемы не существует. В животном мире также нет проблемы ожирения, по меньшей мере для тех видов животных, которые живут в естественных условиях. Мучаются от ожирения только домашние, прирученные человеком. Как ни парадоксально, но от избыточного веса страдают в самых развитых странах: чрезмерная полнота является следствием высокого уровня жизни. Впрочем, это явление имело место на протяжении всей нашей истории. Очень полные люди встречались в самых богатых социальных группах. Полноту рассматривали как достоинство, ибо она считалась символом удачи в делах, а также признаком хорошего здоровья. Разве не принято было говорить о толстяке, что он очень здоровый человек?

Со временем мышление менялось (не говоря о том, что идеалы красоты также менялись), и человечество осознало, какой вред здоровью несет избыточный вес. С тех пор чрезмерная полнота рассматривается как фактор серьезной угрозы для здоровья человека.

Если провести анализ явления ожирения во всех странах мира, то можно сделать вывод, что именно Соединенные Штаты, богатейшая страна в мире, находится в самом катастрофическом состоянии. Кроме того, наблюдая за тем, как питаются американцы, легко сделать вывод, что в основе ожирения, широко распространенного в Америке, лежат дурные гастрономические привычки. И эта проблема с каждым годом становится все серьезнее. Вопреки утверждениям некоторых врачей ожирение все-таки поправимо. И если очень часто оно вызвано наследственным фактором, то даже при этом условии излишний вес появился вследствие дурных привычек в питании. Рассмотрение проблемы чрезмерной полноты без учета этой главной стороны вопроса приводит к тому, что все занимаются симптомами болезни, то есть избыточным весом, но не ее причинами. Это и есть основное заблуждение традиционной диетологии. Вместо того чтобы избавляться от симптомов путем голодных диет, стоило бы проанализировать, отчего появляются лишние килограммы. А вместо того чтобы слепо применять уже готовые меню,

подсчитывая калории и определяя вес потребляемой пищи, не мешало бы попытаться понять, как работает наш организм и как он усваивает различные продукты. Вот почему, прежде чем вы начнете применять принципы методики, описанной в этой книге, я бы хотел предложить вам пройти три ступени подготовки, или обучения. Они помогут вам правильно понять данную проблему. Прежде всего надо критически взглянуть на свои гастрономические привычки, приобретенные несколько десятилетий назад и связанные с потреблением излишне рафинированных продуктов питания, что послужило причиной нарушения обмена веществ и, стало быть, привело к ожирению и плохому самочувствию. Затем я бы порекомендовал понять, как работает наша система обмена веществ и пищеварительная система. И наконец, я предложил бы вам задуматься над тем, что мы едим, каковы происхождение наших продуктов питания, их свойства и состав. Только по такой схеме можно выстроить разумное учение о питании, с тем чтобы каждый из нас мог индивидуально следовать ему и научиться не только правильно регулировать свое питание, но и поддерживать свой весовой баланс. Я вас приглашаю совершить эти открытия в следующих главах моей книги.

## ВВЕДЕНИЕ

На протяжении последних лет, когда меня спрашивали о том, как мне удалось похудеть или что я делаю, чтобы сохранять фигуру, я неизменно отвечал: «Обедаю в ресторанах и принимаю участие в деловых приемах». Мой ответ вызывал улыбку у собеседников, но отнюдь не убеждал их. Вам мой ответ, вероятно, также покажется странным, особенно если вы склонны объяснять вашу полноту семейным, общественным или служебным долгом, который обязывает вас слишком часто оказывать честь изысканной кулинарии. Во всяком случае, вы так думаете. Разумеется, вы уже пытались применить на практике всевозможные диеты и методики похудения, которые давно превратились в штампы для общего пользования. И всякий раз отмечали, что, помимо противоречивости всех этих рекомендаций, они дают нулевой эффект или, в лучшем случае, кратковременные результаты. Кроме того, в большинстве своем они не приемлемы для тех, кто хочет вести нормальную жизнь. Их изначальная жесткость сразу подавляет желание следовать им. Итак, сегодня, как и несколько лет назад, вы озабочены тем, что можно стыдливо назвать вашим избыточным весом. В начале 80-х годов, когда мой четвертый десяток прошел больше половины своего пути, стрелка моих весов была на отметке 80 килограммов, что всего на шесть килограммов превышало мой идеальный вес. В общем, ничего вроде бы не угрожало человеку ростом 1 м 81 см за несколько лет до его сорокалетия. В тот период в общественном и профессиональном плане я вел довольно размеренный образ жизни, и мой избыток веса внешне казался устойчивым. «Излишества в еде», если действительно можно говорить о таковых, были явлением редким и носили главным образом семейный характер. Я уроженец юго-западной части Франции, а в этом районе кулинария составляет неотъемлемую часть культуры. Я уже давно отказался от сахара, имея в виду даже те небольшие порции, которые добавляют в кофе. Под предлогом аллергии не ел картофель и, не считая вина, не употреблял алкогольных напитков. Свои лишние шесть килограммов я набрал за десятилетний период, и если это выразить графически, то геометрическая прогрессия моей кривой была относительно слабой. Я считал, что вес у меня нормальный и даже несколько ниже нормы. Затем условия моей профессиональной деятельности изменились: я стал заведовать Международным сектором в европейской штаб-квартире при международной американской ассоциации. С той поры большую часть своего времени я находился в разъездах, и проверка подведомственных мне филиалов сопровождалась, как правило, собраниями с гастрономическим оттенком. По возвращении в Париж мне в качестве ответственного за международную службу информации и пропаганды приходилось сопровождать гостей, в большинстве своем иностранцев, в лучшие столичные рестораны. Это было моей профессиональной обязанностью и, должен признаться, не самой неприятной стороной моей работы. Прослужив на этом посту три месяца, я приобрел еще семь лишних килограммов. Нужно сказать, что за это время я прошел трехнедельную стажировку в Великобритании, но это не повлияло на мой вес. Я забил тревогу, надо было принимать срочные меры. Поначалу я попытался прибегнуть к общеизвестным принципам избавления от лишнего веса, но результаты не оправдали надежд. Вскоре, по счастливой случайности, я встретил врача-терапевта, страстно увлеченного проблемами питания. Он дал мне несколько полезных советов, нестандартности которых противоречила основам традиционной диетологии. Через короткий срок я добился обнадеживающих успехов и тогда решил глубже изучить данный вопрос. Для меня это не представляло большого труда, так как, работая с группой фармацевтов, я имел доступ к интересующей меня информации. Через несколько недель в моих руках уже был целый ряд французских и американских публикаций по данной теме: хотелось постичь научную основу этой проблемы. Меня интересовало, как и на каком этапе эти нестандартные рекомендации оказывают действие и где предел их возможности.

Вначале я решил не исключать из своего рациона практически никаких продуктов, кроме сахара, от которого я уже давно отказался. Когда по долгу службы приходится часто обедать с гостями в

ресторане, невозможно вести учет потребляемых калорий или ограничивать себя одним яблоком или крутым яйцом. Предстояло найти компромиссное решение этой нелегкой задачи. И я его нашел. Я сумел потерять тринадцать килограммов, принимая каждый день участие в деловых обедах. Как мне это удалось, вы узнаете дальше.

Хочу сразу заметить, что излагать какую-то теорию гораздо проще, чем применять ее на практике. Спустя три месяца по просьбе моего окружения я сформулировал основное содержание этой методики на трех машинописных страницах. Затем стал ее пропагандировать и, по возможности, уделял час времени каждому, кто интересовался проблемами питания, объясняя научную основу этой методики. Но этого не всегда бывало достаточно. Случайно допущенные моими учениками грубые ошибки ставили под угрозу результаты моей методики. В силу укоренившихся представлений новая методика иногда невольно подвергалась искажениям. И тогда я пришел к мысли дать полное изложение данного материала. Так появилась эта книга, а точнее, справочник. В процессе ее написания я ставил перед собой следующие задачи: — путем убедительной аргументации развенчать укоренившиеся представления о системе питания и убедить навсегда от них отказаться;

- подвести фундаментальную научную основу под проблему питания;
- сформулировать простые правила питания, дав им научное обоснование;
- подробнейшим образом рассказать обо всех условиях применения методики;
- сделать эту книгу практическим руководством по правильному питанию.

На протяжении последних лет, пользуясь рекомендациями профессионалов, я провел множество наблюдений, исследований, тестирований и экспериментов. И сегодня совершенно убежден, что открыл и разработал метод эффективный и легко применимый.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, что полнеют не оттого, что много едят, а оттого что едят неправильно, и многому научитесь. Вы научитесь управлять своим питанием так, как вы управляете своим бюджетом. Вы научитесь совмещать ваш семейный, общественный и профессиональный долг с личным удовольствием. Наконец, вы научитесь правильно питаться, при этом ваша трапеза не станет более скудной или однообразной. Я не ставил своей целью превратить эту книгу в доклад по режиму питания. Это скорее изложение методики питания, по которой вы научитесь поддерживать весовой баланс, продолжая получать гастрономическое удовольствие у себя дома, в гостях и в ресторане. В дальнейшем вы узнаете, что, применяя эти принципы питания, вы вновь, как по волшебству, приобретаете жизненную — физическую и интеллектуальную — силу, которую мы давно утратили. И я вам объясню почему. Вы узнаете, что неправильное питание снижает жизненный тонус и отдаляет успехи в профессиональной и спортивной жизни. Вы узнаете также, что, следуя основным и, что немаловажно, доступным принципам культуры питания, вы избавитесь от состояния усталости и обретете свои прежние силы. Вот почему даже при условии, что избыток вашего веса минимальный или равен нулю, я бы вам рекомендовал изучить метод и его принципы, чтобы правильно регулировать свое питание. Метод позволит вам открыть в себе новые источники энергии, что гарантирует вам прекрасные перспективы в вашей профессиональной и частной жизни. Вы обнаружите, что проблемы желудочно-кишечного тракта, с которыми вы давно уже смирились, полностью и окончательно исчезли, поскольку будет восстановлено равновесие вашей пищеварительной системы. Несмотря на то что в этой книге я пою гимн изысканной французской кухне в целом, а вину и шоколаду в частности, я не пытаюсь переписать замечательную французскую книгу по поваренному искусству, хотя, признаюсь, такое искусство было, так как мне всегда трудно разделить понятия «прием пищи» и «удовольствие», «приготовление пищи» и «искусство кулинарии». Мне повезло: на протяжении нескольких лет я посещал самые лучшие рестораны мира и мог позвать руку любому из шеф-поваров, что доставляло мне огромную радость. Высокая кулинария, изысканная простота которой бесспорна, стала своего рода искусством и не нуждается в признании. Этому искусству я отвожу ведущее место.

## **Глава 1**

### **МИФ О КАЛЛОРИЯХ**

Теория похудения, основанная на безкалорийной диете, останется, бесспорно, самым большим научным заблуждением двадцатого века. Это обман, упрощенная и опасная гипотеза, не имеющая под собой реальной научной основы. Однако она более полувека влияет на наше отношение к питанию. Понаблюдайте за людьми, которые вас окружают, и вы убедитесь, что чем полнее человек, тем с большим пылом он ведет учет поглощаемым калориям. С самого начала этого столетия фундаментом любой диеты, за редким исключением, была теория о калориях. И очень напрасно! К серьезным и продолжительным результатам эта теория ни разу не привела. Более того, нередко она имела тяжелые, а порой даже катастрофические последствия. В конце этой главы я вернусь к общественно-культурному феномену борьбы с пищевыми калориями. В

этой связи мы все, можно сказать без преувеличения, оказались жертвами массовой психологической обработки.

## **ВОЗНИКНОВЕНИЕ ТЕОРИИ О КАЛОРИЯХ**

В 1930 г. два американских врача из Мичиганского университета, Ньюбург и Джонстон, в одной из своих публикаций выдвинули идею, что «ожирение — это скорее результат потребления богатых калориями продуктов, нежели нарушение обмена веществ». Сроки исследований по энергетическому равновесию организма были у них ограничены, они не смогли провести достаточно длительного наблюдения, и в результате серьезного научного труда не получилось. Несмотря на это, как только их работа вышла в свет, ее сразу приняли как неоспоримую научную догму, а позже ей следовали как святой истине. Несколько лет спустя оба исследователя, смущенные шумихой, поднятой вокруг их открытия, попытались сделать серьезные оговорки к выводам, предложенным ими ранее. Но эти оговорки остались незамеченными. Их теория была внесена в учебную программу медицинских институтов многих западных стран мира и даже сегодня продолжает занимать там ведущее место.

### **ТЕОРИЯ О КАЛОРИЯХ**

Человеческому телу нужна энергия. Прежде всего, чтобы поддерживать температуру на уровне 36,6 °С. Это основное требование. Но как только человек начинает двигаться: встает, поворачивается, говорит и т.д., появляется дополнительная потребность в энергии. А чтобы есть, переваривать пищу, выполнять жизненно необходимые функции, требуется еще больше энергии. Потребности в энергии меняются в зависимости от возраста, пола на профессиональной деятельности человека.

#### **Теория о калориях заключается в следующем:**

Если энергетические потребности человека составляют 2500 калорий в день, а он потребляет вместе с пищей только 2000, то, чтобы покрыть дефицит в 500 калорий, человеческий организм позаимствует это количество у отложившегося про запас жира, вследствие этого произойдет потеря веса. И другая ситуация. Если человек каждый день потребляет 3500 калорий вместо необходимых ему 2500, то в данном случае излишек в 1000 калорий автоматически отложится в виде резервного жира. В этой теории, в обоих примерах, не учитываются потери энергии. Это чистая математика. И формула подсчета основана на теории Лавуазье о законах термодинамики. В этой связи можно задать вопрос: а как же удавалось выживать заключенным в концентрационных лагерях, получавшим от 700 до 800 калорий в день? Если эта теория верна, то, согласно ей, они должны были бы умереть, использован все свои резервы отложенного жира, то есть спустя несколько месяцев. Точно так же можно спросить себя, почему некоторые любители поесть, которые поглощают ежедневно от 4000 до 5000 калорий, не страдают ожирением — более того, среди них много сухощавых. Опять же, согласно данной теории, эти обжоры через несколько лет должны были бы набрать вес в четыреста — пятьсот килограммов. А как объяснить, что некоторые люди, снизив количество потребляемой пищи, а вместе с ней и калорий, продолжают набирать килограммы? Есть и такие, что набирают вес, буквально умирая от голода.

#### **ОБЪЯСНЕНИЕ**

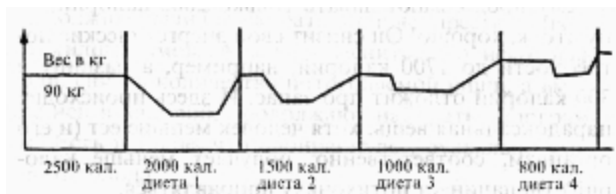
Первый вопрос: почему при сокращении потребления калорий не происходит потери веса? На самом деле потеря веса происходит, но явление это однодневное. Именно этого не учли американские врачи, о которых я упоминал выше, — их наблюдения охватывали слишком короткий период времени. Феномен же заключается в следующем. Допустим, что при каждодневной потребности в 2500 калориях человек в течение длительного времени потребляет именно такое количество калорий. Если внезапно это число калорий уменьшается до 2000, то организм начинает компенсировать недостающее количество за счет резервного жира, и, соответственно, происходит потеря веса. С другой стороны, если поступление калорий установилось на уровне 2000 после ранее поступавших 2500, то организм под действием инстинкта выживания быстро приспособится именно к такому уровню калорий. И тогда потеря веса прекратится. Но организм очень умный. Инстинкт выживания побудит его к еще большей осторожности, и эта осторожность будет направлена на создание резервов. Если ему продолжают давать только 2000 калорий, — ну что ж, хорошо! Он снизит свои энергетические потребности до 1700 калорий, например, а разницу в 300 калорий отложит про запас. И здесь происходит парадоксальная вещь: хотя человек меньше ест (и его организм, соответственно, получает меньше калорий), он начинает потихоньку поправляться.

В данном случае инстинкт выживания человеческого организма мало чем отличается от инстинкта, например, собаки, которая закапывает не съеденные кости, умирая в это время от

голода. Закапывая пищу, она создает для себя резервы, хотя и остается голодной, — таков заложенный в ней инстинкт. То же происходит и с жертвами пресловутой теории калорийного равновесия.

При изучении процесса ожирения у людей, имеющих более пятнадцати-двадцати килограммов избыточного веса, было обнаружено, что в большинстве случаев значительная его часть набиралась в результате многолетнего и последовательного соблюдения низкокалорийных диет. График, приведенный ниже, наглядно показывает, как нестабильно похудание, достигнутое путем уменьшения потребления калорий: за некоторым снижением следует восстановление и даже превышение первоначального веса.

Вы, наверное, встречали людей с ожирением, умирающих от голода. Особенно часто это происходит с женщинами. Кабинеты, психиатров осаждают женщины с нервной депрессией, причиной которой является применение бескалорийной диеты. Став последователями этой теории, они тут же попадают в рабство,



прекрасно понимая, что любая остановка на этом пути повлечет за собой возвращение к прежнему весу, а порой и еще большему.

Некоторые диетологи даже организуют публичные терапевтические сеансы, во время которых страдающий от ожирения выходит на сцену и публично рассказывает о потерянных килограммах под аплодисменты, а иногда и свист сидящих в зале. Эта психологическая жестокость напоминает средневековые. На самом деле предлагать диету, состоящую из 1500 калорий, не интересуясь содержанием этой диеты, очень легкомысленно. Впрочем, питание — это та область, которой мало занимается традиционная медицина. Но я заметил, что среди двадцати врачей, с которыми мне приходилось работать, все без исключения интересовались этой проблемой, проводили научные исследования и эксперименты, потому что большинство из них имели избыточный вес.

Теория о калориях настолько прочно укоренилась в сознании людей, что в ресторане, кафе, буфете или в столовой вы увидите: против каждого продукта стоит цифра, указывающая количество калорий.

Можно задать вопрос: почему бескалорийная диета на протяжении десятилетий сохраняет свою притягательность для большинства западных граждан?

На этот вопрос есть два ответа.

Во-первых, бескалорийная диета дает определенные результаты. Ограничение в еде, на котором эта теория основана, ведет к похуданию, хотя результат, как мы уже видели, эфемерный. Все возвращается на круги своя. А иногда человек даже прибавляет в весе.

Во-вторых, теория «низких калорий» имеет экономический смысл. Ее эксплуатация создала огромный рынок, уже есть определенное лобби, благодаря которому некоторые отрасли пищевой промышленности, поощряемые дипломированными диетологами, получают огромные прибыли.

Итак, теория о калориях ложная, и теперь вы знаете почему.

Когда вы приступите к теоретическому постижению метода, который я рекомендую в этой книге, то, скорее всего, придете в замешательство, так как он полностью противоречит этой ложной теории. Тогда я вам советую еще раз перечитать эту главу.

## Глава II

### КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩИ

Данная глава довольно трудна для восприятия, однако ее надо обязательно прочитать, и притом внимательно — это одна из основных глав книги. В дальнейшем мне придется постоянно упоминать о том, что пищевые продукты относятся к разным категориям. Каждый из них содержит определенное количество питательных веществ, таких как: белки (или протеины), жиры (или липиды) и углеводы. Кроме того, в состав продуктов входят соли и витамины, а также вода и клетчатка (волокна).

### БЕЛКИ (ИЛИ ПРОТЕИНЫ)

Белки — это органические вещества, которые являются строительным материалом для всего живого. Наши кости, мышцы, кожа, кровь, лимфа и т.д. — все содержит белок. Белки в свою

очередь состоят из более простых химических соединений аминокислот. Часть из них производится самим организмом, а часть поступает с пищей. Пищевые белки бывают животного и растительного происхождения. Животные белки в большом количестве содержатся: в мясе, рыбе, сыре, яйцах и молоке; растительные белки содержатся: в сое, лесных орехах, миндале, в злаковых, цельных зернах (в дальнейшей переработке — крупа) и некоторых бобовых. В идеале мы должны потреблять растительного белка столько же, сколько животного. Белок необходим организму: — для строительства клеток; — как потенциальный источник энергии после превращения белков в глюкозу (цикл Кребса):

— для выработки некоторых гормонов и нейротрансмитеров (химических соединений, выделяемых при раздражении нервными клетками и вызывающих соответствующие биологические реакции организма);

— для образования необходимых для деторождения зародышевых клеток.

дефицит белков в организме может иметь серьезные последствия, например отмирание мышц, иммунный дефицит, увядание кожи.

Ребенку нужно около 60 г белка в день; юноше — около 90 г; взрослому — из расчета 1 г на 1 кг веса: женщине — не менее 55 г, мужчине — 70 г в день.

В дополнение к указанному выше количеству взрослому нужно не менее 15 % белка для энергетических расходов. Если человек потребляет излишнее количество белка и при этом ведет малоподвижный образ жизни, то белок превращается в мочевину, вызывающую подагру. За исключением яиц, ни животные, ни растительные белки в отдельности не могут обеспечить организму необходимого равновесия аминокислот. Отсутствие одной из аминокислот может служить препятствием для усвоения других аминокислот. Поэтому в диете должны присутствовать обязательно и растительные, и животные белки.

Вегетарианская диета, построенная исключительно на растительных белках, не будет сбалансированной. Возникающий в этом случае дефицит цистина приводит к ухудшению роста волос и ногтей. В то же время вегетарианская диета, включающая яйца и молочные продукты, может быть отлично сбалансированной.

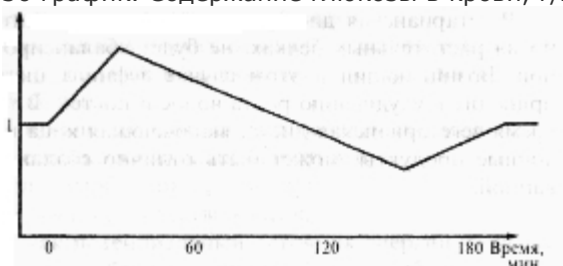
## УГЛЕВОДЫ

Углеводы — это вещества, молекулы которых состоят из углерода, кислорода и водорода. В результате обмена веществ они превращаются в глюкозу — важный энергетический источник для организма.

### Гликемия — уровень глюкозы (сахара) в крови

Глюкоза — важнейшее «топливо» для организма. Она проходит через кровь и откладывается в форме гликогена в мускулах и печени.

Уровень глюкозы в крови (то же самое, что и уровень сахара) — это процентное содержание глюкозы в общем объеме крови. Натошак оно составляет 1 г на 1 л крови. Когда углеводы (хлеб, мед, крахмал, зерновые, сладости и т.д.) потребляются натошак, то уровень сахара в крови меняется следующим образом: сначала уровень глюкозы поднимается — так называемая гипергликемия (в большей или меньшей степени — в зависимости от типа углевода); затем, после того как поджелудочная железа выделила инсулин, уровень глюкозы в крови падает (гипогликемия), а затем возвращается к прежнему уровню, что показывает приведенный на стр. 36 график. Содержание глюкозы в крови, г/л



На протяжении многих лет углеводы делили на две категории, в зависимости от времени усвоения их организмом: быстрый сахар и медленный сахар.



Понятие «быстрый сахар» включало в себя простой сахар и двойной сахар, такой как глюкоза и сахароза, содержащиеся в рафинированном сахаре (сахарная свекла и тростник), меде и фруктах.

Название «быстрый сахар» объясняется бытовавшим мнением, что ввиду простоты молекулы углевода организм быстро его усваивает, вскоре после принятия пищи.

А к категории «медленного сахара» отнесли все углеводы, сложная молекула которых, как считалось, преобразовывалась в простой сахар (глюкозу) во время процесса пищеварения. Примером служили крахмалосодержащие продукты, из которых выделение глюкозы, как принято было считать, происходило медленно и постепенно.

На сегодняшний день эта классификация полностью изжила себя и считается ошибочной. Недавние эксперименты доказывают, что сложность строения молекул углеводов не влияет на скорость преобразования их в глюкозу, ни на скорость усвоения организмом. Содержание

глюКОЗЫ, Г/Л



Установлено, что пик содержания сахара в крови (гипергликемия) наступает через полчаса после принятия натошак углеводов любого типа. Поэтому лучше говорить не о скорости усвоения углеводов, а об их влиянии на величину содержания глюкозы в крови, как то показано на приведенном выше графике:

Специалисты по питанию пришли к заключению, что углеводы надо подразделять по их так называемому гипергликемическому потенциалу, определяемому гликемическим индексом.

### **Гликемический индекс**

Способность углеводов вызывать повышение уровня сахара в крови (гипергликемию) определяется гликемическим индексом. Этот термин впервые был введен в обращение в 1976 г. Гликемический индекс будет тем выше, чем выше гипергликемия, вызванная расщеплением углеводов. Он соответствует площади треугольника, который образует на графике кривая гипергликемии, возникшей в результате поступления сахара. Если гликемический индекс глюкозы принять за 100, то индекс других углеводов можно определить по следующей формуле: Площадь треугольника определяемого углевода

То есть чем сильнее гипергликемия определяемого вещества, тем больше гликемический индекс. Необходимо отметить, что химическая обработка продуктов может привести к увеличению гликемического индекса. Так, для примера, индекс кукурузных хлопьев равен 85, а кукурузы, из которой они сделаны, — 70. Картофельное пюре быстрого приготовления имеет индекс 90, а вареный картофель — 70.

Мы знаем также, что качество и количество неперевариваемой клетчатки в углеводе зависит от величины гликемического индекса. Так, мягкие белые булочки имеют индекс 95, белые батоны — 70, хлеб ИЗ муки грубого помола — 50, хлеб из цельной муки — 35, очищенный рис 70, неочищенный 50. Таблица гликемических индексов

<b>Углеводы с высоким индексом ("плохие углеводы")</b>	<b>Углеводы с низким индексом ("хорошие углеводы")</b>
Солод 110	Хлеб из муки грубого помола с отрубями 50
Глюкоза 100	Неочищенный рис 50
Печеная картошка 95	Горох 50
Белый хлеб из муки высшего сорта 95	Необработанные злаковые без сахара 50
Картофельное пюре быстрого приготовления 90	Овсяные хлопья 40
Мед 90	Фруктовый сок свежий без сахара 40
Морковь 85	Серый хлеб из муки грубого помола 40
Кукурузные хлопья, попкорн 85	Макаронные изделия из муки грубого помола 40
Сахар 75	Цветная фасоль 40
Белый хлеб 70	Сухой горох 35

Обработанные злаковые с сахаром (мюсли) 70	Хлеб из цельной муки 35
Шоколад (в плитках) 70	Молочные продукты 35
Вареный картофель 70	Сухие бобы 30
Печенье 70	Чечевица 30
Кукуруза 70	Горох турецкий 30
Очищенный рис 70	Ржаной хлеб 30
Серый хлеб 65	Свежие фрукты 30
Свекла 65	Фрукты консервированные без сахара 25
Бананы, дыня 60	Шоколад черный 22 (60 % какао)
Джем 55	Фруктоза 20
Макаронные изделия из муки высшего сорта 55	Соя 15
	Зеленые овощи, томаты, лимоны, грибы - менее 15

Как видно из приведенной таблицы, есть "хорошие углеводы" (с низким гликемическим индексом) и "плохие" (с высоким гликемическим индексом) углеводы, которые часто являются, как вы в дальнейшем убедитесь, причиной вашего избыточного веса.

#### «Плохие» углеводы

Здесь относятся все углеводы, которые вызывают резкое повышение глюкозы в крови, что ведет к гипергликемии. В основном эти углеводы имеют индекс более 50.

Это в первую очередь белый сахар в чистом виде или в сочетании с другими продуктами, например пирожные, конфеты. Сюда относятся также все промышленно обработанные продукты, особенно хлеб из белой муки, белый рис; напитки, особенно спиртные; картофель и кукуруза.

#### «Хорошие» углеводы

В отличие от "плохих" углеводов "хорошие" только частично усваиваются организмом и поэтому не вызывают значительного повышения сахара в крови.

Это прежде всего грубомолотые зерновые и некоторые крахмалосодержащие продукты — бобы и чечевица, а также большинство фруктов и овощей (салат, турнепс, зеленая фасоль, лук-порей и т.д.), которые, кроме того, содержат много клетчатки и мало глюкозы.

### ЖИРЫ (ИЛИ ЛИПИДЫ)

Липиды имеют сложные молекулы и в зависимости от происхождения делятся на две основные категории:

— животные жиры (содержатся в мясе, рыбе, масле, сыре, сливках и т.д.);

— растительные жиры (ореховое, оливковое и другие растительные масла, маргарин и т.д.).

В зависимости от химической формулы жиры так же можно подразделить на две группы: — насыщенные жирные кислоты — в приготовленном мясе и паштетах, яйцах и молочных продуктах (молоко, масло, сыр, сливки); — мононасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. В основном это жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре (подсолнечное, арахисовое, оливковое масло), хотя некоторые из них могут быть сгущены до твердого состояния (маргарин). К ним относится также рыбий жир, гусиный и утиный.

Липиды (жиры) очень важны в питании, потому что они содержат ряд витаминов — А, О, Е, К и важных для организма жирных кислот, которые синтезируют различные гормоны. Они входят также в состав ткани и, в частности, нервной системы.

Когда липиды перемешиваются с «плохими» углеводами, обмен веществ нарушается, в результате чего большая часть липидов откладывается в организме в виде жира.

Как правило, мы едим слишком много жиров. Жареная пища, ненужные соусы и излишний жир, используемый при готовке пищи, стали привычкой. В тоже время еда может быть более вкусной, если взять меньше жира для ее приготовления.

Некоторые липиды несут прямую ответственность за повышение уровня холестерина в крови. Но надо знать, что существуют два типа холестерина: «хороший» и «плохой». Наша цель — создать необходимые условия, чтобы общий уровень холестерина в крови соответствовал норме и «хороший» холестерин был доминирующим.

Надо знать, что не все жиры увеличивают количество «плохого» холестерина, некоторые, наоборот, снижают его уровень.

Рассмотрим все жиры с этих позиций: 1. Жиры, которые повышают холестерин Это насыщенные жиры, содержащиеся в мясе, сыре, сале, сливочном масле, молочных и копченых продуктах, пальмовом масле.

2. Жиры, которые мало способствуют образованию холестерина. Их содержат устрицы, яйца и птица без кожи.

3. Жиры, которые снижают холестерин. Это растительные масла: оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное и другие.

Рыбий жир не играет никакой роли в холестериновом обмене веществ, но предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, снижая уровень триглицеридов и препятствуя тем самым возникновению тромбов. Поэтому рекомендуются следующие сорта рыбы (наиболее жирные): кета и семга, тунец, макрель, сельдь, сардины.

Метод снижения веса, который я рекомендую, заключается в следующем.

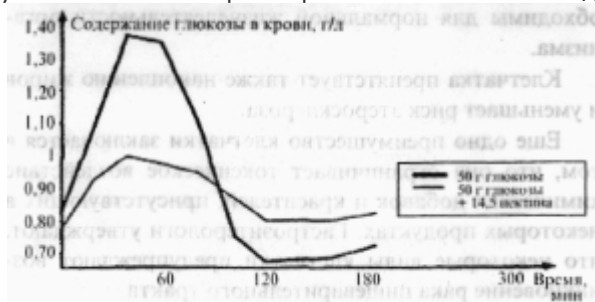
Вам необходимо всегда делать выбор между «хорошими» и «плохими» углеводами, между «плохими» и «хорошими» липидами (жирами), особенно если у вас есть склонность к повышению содержания холестерина в крови и вы хотите предупредить риск сердечно-сосудистых заболеваний. В таком случае избегайте чрезмерного употребления насыщенных жиров — это один из основных принципов моего метода. Ему посвящена отдельная глава.

## ПИЩЕВАЯ КЛЕТЧАТКА

Пищевая клетчатка (волокна) содержится в основном в овощах, бобовых, неочищенном зерне и цельных продуктах.

Конечно, клетчатка не имеет практически никакого энергетического значения, но играет важную роль в процессе пищеварения. Целлюлоза, лигнин, пектин и смолы обеспечивают кишечную активность, и потому отсутствие клетчатки является причиной запоров. Кроме того, клетчатка очень богата витаминами, основными солями и микроэлементами, которые не обходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Клетчатка препятствует также накоплению жиров и уменьшает риск атеросклероза. Еще одно преимущество клетчатки заключается в том, что она ограничивает токсическое воздействие химических добавок и красителей, присутствующих в некоторых продуктах. Гастроэнтерологи утверждают, что некоторые виды клетчатки предупреждают возникновение рака пищеварительного тракта. Последние десятилетия в связи с ростом уровня жизни в ряде развитых стран произошло снижение потребления клетчатки. Например, во Франции среднее потребление клетчатки на одного человека составляет 20 г в день вместо рекомендованных 40 г. В 1925г. потребление бобовых составляло 7,3 кг на человека в год. Сейчас оно упало до 1,3 кг. В Италии основным продуктом питания всегда были макаронные изделия. Но 30 лет тому назад большинство итальянцев ели овощи, богатые клетчаткой, макаронные изделия из непросеянной муки, богатой клетчаткой. Сегодня же, при более высоком уровне жизни, мясо вытесняет овощи, а спагетти изготавливаются из высокорафинированных сортов муки, в которых отсутствует клетчатка. По мнению итальянских врачей, это является причиной ожирения и участвующих случаев рака пищеварительного тракта. Далее, употребление клетчатки снижает образование сахара в крови и способствует таким образом меньшему поступлению в кровь инсулина — гормона, который стимулирует отложение жира в организме. Об этом свидетельствуют



нижеприведенные графики

Потребляемые нами продукты питания обязательно должны содержать белки, так как в них имеются аминокислоты, которые не могут синтезироваться самим организмом. Кроме того, в наш рацион должны входить жиры (липиды), содержащие витамины и важные жирные кислоты, которые тоже могут поступать только с пищей. Лишь углеводы в случае необходимости могут воспроизводиться из запасов жира. Надо знать, что липиды и белки часто находятся в одном продукте, например в мясе. Однако только углеводы и липиды имеют высокий энергетический потенциал.

Поэтому для простоты, игнорируя потребление белка, мы будем делить пищу по составу на три следующие категории:

- углеводы ("хорошие" или "плохие")
- липиды
- пищевая клетчатка.

Когда же пища содержит и углеводы, и липиды, мы будем говорить о ней как об углеводно-липидной.

#### Содержание клетчатки в продуктах (г/100 г продукта)

<b>Зерновые продукты</b>	<b>Сухие овощи</b>
Отруби 40	Бобы 25
Хлеб из муки грубого помола 13	Лущеный горох 23
Мука из грубого помола 9	Чечевица 12
Неочищенный рис 5	Горох турецкий 2
Белый рис 1	
Белый хлеб 2,5	

<b>Зелёные овощи</b>	<b>Сырые овощи</b>
Вареный горошек 12	Капуста 4
Петрушка 9	Редис 3
Шпинат 7	Грибы 2.5
Салат 5	Морковь 2
Артишоки 4	Латук 2
Лук-порей 4	

#### ВЫВОДЫ

Белки содержатся в продуктах животного и растительного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, неочищенных злаковых и бобовых. Они незаменимы для организма и не вызывают прибавления в весе.

Углеводы - вещества, которые в процессе метаболизма (обмена веществ) превращаются в глюкозу. Они находятся в пище, содержащей или сахар (фрукты, мед), или крахмал (мука, крупы, картофель).

Все углеводы, попавшие в голодный желудок, перевариваются с одинаковой скоростью от 20 до 30 минут после приёма пищи. Однако их лучше классифицировать не по скорости усвояемости, а по способности повышать уровень содержания глюкозы в крови, иначе говоря, по так называемому гликемическому индексу. В зависимости от этого различаются «хорошие» углеводы (с низким гликемическим индексом) и «плохие» (с высоким гликемическим индексом).

Липиды - продукты животного и растительного происхождения: жиры (мясо, колбасные изделия, рыба, масло сливочное и растительное, сыры и т.д.). Некоторые липиды вызывают рост холестерина (мясо, молочные продукты), а другие, наоборот, понижают его (оливковое масло).

Клетчатка пищевая (съедобная) содержится в зеленых овощах (салат, цикорий, лук-порей, шпинат, французская фасоль и т. д.), в некоторых сушеных овощах, фруктах и крупах. Дефицит клетчатки (волокон) ведет к серьезным нарушениям в организме.

#### Питательный состав пищевых продуктов

<b>Липиды</b>	<b>Углеводы</b>
Мясо	Мука
баранина	Хлеб

говядина	Сухари
оленина	Картофель
телятина	Рис
свинина	Манка
Приготовленное мясо	Макаронные изделия
Птица	Саго (тапиока)
Кролик	Горох
Рыба	Чечевица
Крабы	Горох турецкий
Креветки	Морковь
Омары	Сахар
Яйца	Мёд
Масло сливочное	Кукуруза
Сыры	Фрукты
Масло сливочное	Сухие фрукты
Маргарин	Авокадо

В колонке «Липиды» все продукты (за исключением сливочного и растительного масла, а также маргарина) содержат и белки. В состав некоторых продуктов (например, бобовых культур), содержащих углеводы (колонка «Углеводы»), также входят белки. Немного углеводов содержит и пищевая клетчатка.

### Глава III

#### ОТКУДА БЕРЕТСЯ

#### ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Как мы видели в главе I, избыточное потребление калорий еще не достаточный повод для ожирения. В этой главе мы попытаемся объяснить, почему появляется избыточный вес.

#### Инсулин

Процесс накопления или ненакопления резервного жира в организме связан с выделением инсулина. Поэтому я считаю необходимым посвятить несколько строк этому гормону.

Инсулин — это гормон, выделяемый поджелудочной железой и выполняющий жизненно- важную роль в обмене веществ. Он воздействует на глюкозу (то есть на сахар), содержащуюся в крови помогая ей проникать в ткань организма. Глюкоза либо немедленно удовлетворяет энергетические потребности организма, либо, если ее количество велико, способствует накоплению резервного жира.

Поэтому давайте рассмотрим, какая пища и в каких пропорциях способствует образованию резервного жира.

#### ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Попытаемся понять, что происходит в организме, когда вы съедаете простой кусок хлеба. Хлеб это углевод, его крахмал быстро переваривается в глюкозу, которая поступает в кровь. Организм сразу попадает в стадию гипергликемии(см. главу II), то есть в состояние резкого повышения глюкозы в крови. Поджелудочная железа немедленно реагирует на это и выделяет инсулин, который выполняет две важные функции:

1. Создает запасы энергии на короткий срок, для срочных жизненных потребностей организма, либо накапливает жир на длительный срок.

2. Снижает уровень сахара в крови, заставляя глюкозу поступать в нуждающиеся в ней органы (см. главу II о гипогликемии).

## **ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ СОВМЕСТНО**

### **С ЛИПИДАМИ**

Когда вы съедаете кусок хлеба с маслом, то хлеб, углевод, будет переработан в глюкозу, а масло, липид, — в жирную кислоту. И то и другое попадает в кровь. Уровень сахара в крови сразу возрастает, поджелудочная железа выделяет инсулин.

Если ваша поджелудочная железа в отличном состоянии, она выделит ровно столько инсулина, сколько его понадобится для переработки поступившей в кровь глюкозы. Если же она больна, то количество выделяемого инсулина будет превышать дозу, необходимую для переработки глюкозы. В результате часть энергии липида (из масла) отложится про запас — в жир. Совершенно очевидно, что прибавление в весе в большой степени зависит от состояния вашей поджелудочной железы. Человек со здоровой железой может есть абсолютно все и в любом количестве, оставаясь при этом в нормальном весе и не толстая. Человек, склонный к ожирению, имеет тенденцию к гиперинсулизму.

## **ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛИПИДОВ ОТДЕЛЬНО**

Теперь давайте посмотрим, что произойдет, если съесть отдельно кусок сыра.

Поступление отдельного липида в организм не влияет существенно на содержание глюкозы в крови и, соответственно, поджелудочная железа не выделяет много инсулина. Если инсулина немного, образования энергии не произойдет.

Это не значит, что продукт, съеденный вами, ничего не дает. В процессе пищеварения организм извлекает из него все элементы, необходимые для энергетического обмена веществ, в частности витамины, жирные кислоты и минеральные соли (например, кальций — из молочных изделий). Конечно, этот пример схематичен и настолько прост, что, хотя мне дали его ученые, он может вызвать у вас улыбку. Реальность, безусловно, намного сложнее. Этот пример лишь выявляет суть интересующего нас явления, то, что мы должны знать, чтобы понять основные правила, по которым начнем работать.

На мой взгляд, эта глава является самой важной в книге, поскольку она показывает, как происходит отложение резервного жира, однако она не дает ответа на вопрос, почему ваше обычное питание, приобретая только несколько иную форму, позволяет сначала сбросить лишние килограммы, а потом стабилизировать идеальный вес.

NB. Поджелудочная железа в некотором роде дирижер оркестра под названием «обмен веществ». Если она в хорошем состоянии, то нормально выполняет свою функцию, которая заключается в снижении гликемии содержания сахара в крови, выделяя необходимую дозу инсулина. Если она нездорова, то есть выделяет неоправданно много инсулина, начинается патологическое отложение жирных кислот в виде резервного жира. Следовательно, ответственность за лишние килограммы несет поджелудочная железа. далее вы убедитесь, что потребление продуктов, содержащих большое количество сахара, ведет к дисфункции поджелудочной железы.

## **Глава IV**

### **КАК РЕГУЛИРОВАТЬ ЗАПАСЫ ЖИРА**

В предыдущей главе, отвечая на вопрос «Откуда берется излишний вес?», Мы попытались понять, каков принципиальный механизм накопления запасов жира в организме. Мы поняли, что дело в поджелудочной железе (в том, как она работает — хорошо или плохо), а также в неправильном сочетании элементов питания (углеводов с липидами). Хотя в данном случае правильнее было бы говорить вместо «углеводов» — «плохих» углеводов, ибо, как мы видели в главе II, все зависит не столько от углеводов, сколько от их «качества». Вот в чем суть проблемы. Может быть, вы знали об этом и раньше, но вряд ли задумывались о научном объяснении данного явления, и вряд ли догадывались, как можно использовать этот фундаментальный принцип для практического регулирования вашего пищевого рациона и контролирования веса.

Предположим, вы весите 85 кг, а ваш идеальный вес 72 кг, значит, избыток веса составляет 13 кг. Правда, существует представление, что одни люди уже с рождения имеют округлые формы, а другие сухощавы, но это скорее не правило, а исключение. И даже будь это так, это не значит, что метод не работает с теми, округлость форм которых предопределена природой. Как раз

наоборот. Как большинство ваших сверстников, в свои двадцать лет вы имели идеальный вес. Потом потихоньку, год за годом, килограмм за килограммом, незаметно для себя набрали лишний вес. Причиной этого чаще всего является малоподвижный образ жизни и изменение привычек питания. Существенное изменение образа жизни происходит после женитьбы, а у женщин — с появлением первого ребенка. Но самое главное — в связи с новым образом жизни изменился ваш тип питания. Так или иначе, вы набрали лишние килограммы и думаете, как от них избавиться. Взглянем на техническую сторону вопроса. В новой методике питания, предлагаемой вам, основное заключается в том, чтобы избегать сочетаний липидов с «плохими» углеводами, а также отдавать предпочтение «хорошим» липидам, что одновременно защитит вас от сердечно-сосудистых заболеваний. Липиды надо комбинировать с разнообразными овощами, в основном содержащими большое количество клетчатки (в деталях об этом ниже). Вот вам примеры такого рода меню:

Сардины ("хорошие" липиды + белки)  
Омлет с грибами (липиды + клетчатка)  
Зеленый салат (клетчатка)  
Сыр (липиды + белки)

2. Сырые овощи (клетчатка)  
Баранина с бобами (липиды + белки + клетчатка)  
Зеленый салат (клетчатка)  
Клубника ("хорошие" углеводы + клетчатка)

3. Салат из помидоров (клетчатка)  
Тунец с баклажанами ("хорошие" липиды + белки + клетчатка)  
Зеленый салат (клетчатка)  
Сыр (липиды + белки)

Ни одно из этих блюд не содержит «плохих» углеводов. Конечно, ни одно из них не должно сопровождаться хлебом. Остерегайтесь также творога, в котором на каждые 100 г приходится 5 г углеводов. В лучшем случае съешьте его за завтраком или во время чая, но ни в коем случае не в конце обеда, содержащего липиды.

Но давайте подождем с техническими подробностями, посмотрим, как происходит похудание. Из последней главы мы узнали, что если в пище нет «плохих» углеводов, то поджелудочная железа выделяет небольшое количество инсулина и отложения жира не происходит. Исходя из того, что организму надо выполнять жизненно важные функции — поддерживать температуру тела на уровне 36,6°C, двигаться и т.д., — он неизбежно начнет потреблять необходимую ему энергию из запасов жира. Так что если вы будете продолжать нормально питаться (получая необходимые витамины, микроэлементы и т.д.), то организм по собственной инициативе будет поглощать резервы жира, которые превышают ваш нормальный вес, то есть сжигать недавно полученные запасы.

Наверно, вы знаете правило логистики: «Последним пришел — последним ушел; первым пришел — первым ушел», а также правило хранения товаров на складе. Когда присутствуют «плохие» углеводы, эти правила нарушаются, потому что, как мы видели в предыдущей главе, в этом случае краткосрочные резервы создаются для сиюминутных нужд («Последним пришел — первым ушел»). И если появляется излишек углеводов, он непременно откладывается в виде резервного жира, не имея шансов на выход. Если мы исключим из питания «плохие» углеводы, обмен веществ организма начнет работать по базовой модели — использовать жиры по требованию энергетики организма.

Ну а что происходит, если нет запасов, к которым может обратиться организм? Когда резервы полностью использованы, тело практически возвращается к нормальному весу и организм создает небольшой "буферный запас" который он будет подпитывать по мере необходимости. Именно таким путем организм, как современный компьютер, создает дополнительную программу для управления своими запасами, и она функционирует безупречно, пока не будет нарушена присутствием «плохих» углеводов.

Тем не менее не делайте поспешных заключений, что, приобретая новые привычки в питании, вы прощаетесь с жареной картошкой, тортами и сладостями.

Вы сможете употреблять «плохие» углеводы на второй стадии — фаза 2, с условием, что не будете ими злоупотреблять. Они могут присутствовать в вашей новой диете, целью которой будет похудание и поддержание постоянного веса. В следующей главе мы покажем, как это делается. В частности, вы увидите, что ваш организм, когда он поглотил излишние запасы жира на стадии поддержания идеального веса, сможет воспринимать определенное количество «плохих» углеводов в пище, содержащей липиды, хотя при этом вам придется проявлять осторожность и избирательность. Ваша проблема в том, что вы страдаете от низкой гликемической толерантности" (устойчивости). В этом причина того, что один ест нормально, но толстеет, а

другой, наоборот, ест все что ни попадя и остается тонким как жердь. Возможно, ваша низкая толерантность к сахару является наследственной, но даже если это так, вы тем не менее одна из многих жертв прискорбных привычек в еде, принятых в нашем обществе. Вы отравлены «плохими» углеводами, и вам потребуется некоторое время (очень небольшое), чтобы вернуться к нормальному состоянию. Все начинается в детстве — со сладких напитков, печенья, каш, конфет и леденцов. Опять же макаронные изделия и белый рис — ими гораздо легче накормить ребенка, чем сельдереем или луком-пореем. Потом был чай с белым хлебом и маслом, булочками, пирожными, джемом и знаменитым бабушкиным имбирным пирогом. А потом в школе или в армии — картофель, макаронные изделия и рис. Не говоря уже о том, что под рукой всегда чай с бутербродами. Тебя постоянно убеждали, что сахар необходим для роста мускулатуры. А потом подросли студенческие дни с бутербродами и буфетом и вечерние посиделки — опять со сладким и мучным.

Но и став взрослым, существенно изменив качество своей пищи по сравнению со студенческими годами, все равно вы невольно подпадаете под власть дурных привычек вашего окружения. У себя дома вы опять, как в детстве, едите макаронные изделия, рис и картошку с экзотическими соусами — это можно легко и быстро приготовить. И на работе не всегда успеешь пойти в ресторан или столовую. Разумеется, вначале вам придется отказаться от ряда привычных вещей, и хотя бывает нелегко, когда один из членов семьи вбивается из общего ритма и типа питания, но как только ваши близкие увидят результаты, они станут вашими союзниками, а также поймут, что и для них эта диета не принесет ничего, кроме пользы.

Конечно, воплощение в жизнь любой теории не обходится без трудностей, поэтому следующая глава даст вам простые и четкие рекомендации, следуя которым вы можете выиграть битву за свое здоровье.

## Глава V

### МЕТОД

Теперь мы подошли к самому главному. Возможно, предыдущие главы показались вам несколько затянутыми, естественно, вы хотите побыстрее узнать правила игры. Но я хочу подчеркнуть особенно для тех, кто попытался избежать чтения предыдущих глав, знание их абсолютно необходимо для сознательного и логического применения метода. Жизненно важно понять, как работает ваш организм, и, что не менее важно, необходимо избавиться от некоторых ложных представлений о похудении, распространенных довольно широко, таких, например, как теория о низкокалорийной диете. Ведь главное, к чему мы стремимся, научиться сбавлять вес и держаться на достигнутом уровне, причем не нарушая привычного об- раза жизни — как семейной, так и профессиональной. Я упоминал выше, что метод имеет два этапа — две фазы:

фаза 1 — потеря веса;  
фаза 2 — стабилизация веса.

#### **ФАЗА 1. ПОТЕРЯ ВЕСА**

Приступая к какому-либо делу, самое главное — поставить перед собой четкую цель. Прежде всего вы должны решить, сколько кило- граммов веса вы собираетесь сбросить. Организм каждого человека сугубо индивидуален, его особенности определяются полом, возрастом, гастрономическими привычками, наследственностью и многими другими факторами. Поэтому трудно ответить на вопрос, как быстро вы будете терять вес. Некоторые могут скинуть килограмм за неделю, другие меньше. Кто-то очень быстро теряет первые килограммы, а потом скорость похудения замедляется. Так что не огорчайтесь, если у вас на это уйдет больше времени, чем у вашего знакомого.

Возможно, вы уже определили для себя, сколько килограммов хотите потерять. Не ошибитесь в своих расчетах. Некоторые, скажем, хотели бы похудеть на 10 кг, хотя могли бы удвоить это количество. Мой вам совет — ставьте перед собой трудную задачу. Ведь, на- верное, на работе вы стремитесь к совершенству, почему бы не стремиться к этому в формировании своей фигуры?

#### **ПИЩА, КОТОРУЮ НАДО ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ**

Мой опыт подсказывает, что не надо начинать с отрицания, поэтому я обычно стараюсь начинать не с того, что нельзя есть, а, наоборот, с того, что есть можно. Но так как в данном случае перечень продуктов, которые можно есть, бесконечен, а перечень того, что запрещено, очень невелик, логически правильнее начать с него.



## **САХАР**

Сахар — самый главный враг. На этикетках с пакетами сахара следовало бы предупреждать о его вреде для здоровья, как это делается с сигаретами. Продукт этот действительно очень опасен, особенно в больших количествах.

Я посвятил сахару целую главу, чтобы окончательно убедить вас в его пагубной роли для нашего организма. десятки тысяч лет человечество существовало без него, и ничего плохого в этом не было. Как раз наоборот.

Всего двести лет назад сахар был деликатесом, недоступным простым смертным, а сегодня он наносит вред больший, чем алкоголь и наркотики, вместе взятые.

Но если окончательно отказаться от сахара, как будет поддерживаться минимальный уровень глюкозы в крови, спросите вы.

Хороший вопрос! Но вы должны знать, что организму нужна глюкоза, а не сахар. Фрукты, цельные продукт, бобовые и особенно злаки, — все они являются источниками глюкозы. В случае временного отсутствия углеводов (например, во время спортивных тренировок) организм сумеет произвести необходимое количество глюкозы из резервных запасов жира. Откажитесь от сахара. А если не можете жить без сладкого, пользуйтесь искусственными сахарозаменителями.

## **ХЛЕБ**

Хлеб тоже заслуживает отдельной главы, потому что о нем можно сказать очень много: и хорошего, если речь идет о «полезном» хлебе, который очень редко встречается в наши дни, и еще больше - плохого, ( том продукте, который продается в наших булочных). Обычный хлеб полностью лишен свойств, необходимых для нормального обмена веществ, так как приготовлен из очищенной муки. С точки зрения питательных свойств он бесполезен, хотя углеводы, содержащиеся в нем в виде крахмала, дают нашему организму некоторое количество энергии. Хлеб создает проблемы для пищеварительного тракта, так как все элементы, которые обеспечиваю: нормальное пищеварение, исчезли в результате рафинирования муки. Чем белее хлеб, тем он хуже, потому что его белизна свидетельствует о степени рафинированности. Цельный хлеб или хлеб из муки грубого помола более приемлем, поскольку содержит клетчатку (волокна). Он освобождает значительно меньше глюкозы, чем белый хлеб. Белый хлеб должен быть исключен из обеда и ужина, но на завтрак его можно оставить. Об этом я вам расскажу более подробно в следующих главах. Вы обеспокоены тем, что вам придется отказаться от хлеба? Если да, то я вас сейчас успокою. Если вы едите обычный белый хлеб, как это делает девяносто пять процентов населения, вам терять нечего (кроме лишних килограммов). Напротив, отказываясь от него, вы много приобретете - настолько он пагубен для вашего здоровья. Если вы уже едите цельнозерновой хлеб, что доказывает вашу высокую гастрономическую культуру, то действительно рискуете кое-что потерять, а именно: то, что остается после переваривания пищи.

## **КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ**

Сюда я включаю мучнистую пищу, содержащую крахмал, которая, как правило, включает «плохие» углеводы - с высоким гликемическим индексом, поэтому некоторые продукты следует исключить из вашего меню.

### **Картофель**

Первым в этом списке стоит картофель. Он был завезен мореплавателями из Нового Света, из Перу, в 1540 году. Французы не приняли этот корнеплод. Его вкус показался им настолько отвратительным, что они категорически отказались его потреблять, считая, что он годится только для откорма свиней.

На севере Европы к этому продукту отнеслись иначе: немцы, скандинавы, ирландцы картофель приняли. Но нужно признать, что выбора у них не было: с питанием в те времена дела у них обстояли очень неважно.

Что касается французов, то на протяжении более двух веков они отказывались признавать картофель. Он получил распространение только после публикации в 1789 году специального трактата Пармантье, известного французского агронома, который предложил использовать этот пресловутый «свиной корнеплод» в качестве заменителя пшеницы — во время голода незадолго

перед Французской революцией.

Позже выяснилось, что картофель богат микроэлементами и витаминами, но содержатся они в основном в кожуре, которая обычно выбрасывается.

Картофель является крупнейшим поставщиком глюкозы. Традиционные диетологи классифицировали его как «медленный» сахар, но это неверно. Гликемический индекс вареной картошки равен 70, то есть это «плохой» углевод. Кроме того, для картофеля очень важен способ его приготовления: гликемический индекс пюре составляет 90, а картофеля, запеченного в духовке, — 95 (напоминаю: индекс чистой глюкозы равен 100). Так что если вы увидите на тарелке у своего соседа дымящийся картофель, знайте: эта пища не заслуживает ничего, кроме презрения.

Не забывайте, что жареная картошка — это тоже картошка. Жареный картофель — продукт, изначально содержащий углеводы и жиры, как хлеб с маслом. И помните, что жареная картошка способствует прибавлению в весе, так как масло, в котором кипит картофель, откладывается в виде резервного жира. А сочетание бифштекса с жареной картошкой просто недопустимо, оно противоестественно. Могу себе представить, насколько трудно отказаться от любимого национального блюда, но это цена, которую надо платить, чтобы прийти к намеченной цели. Когда вы достигнете желаемого результата, вы об этой жертве не пожалеете. Заказывая мясо в ресторане, приучитесь спрашивать о гарнире. Картошку можно заменить бобами, шпинатом, помидорами, баклажанами, цветной капустой или же просто зеленым салатом. Так поступайте и дома.

### **Сушеные бобы**

Если вы думаете, что бобам достанется от меня так же, как и картошке, то вы ошибаетесь. должен признаться, что в первом издании книги я их не поощаю, особенно блюда типа лобио. Теперь понимаю, что был неправ. Бобы относятся к продуктам с «хорошим» углеводом с очень низким гликемическим индексом — и, кроме того, содержат растительный белок, клетчатку и минеральные соли. Их можно потреблять в пищу в фазе 1.

### **Рис**

Рис, который традиционно ели в Азии, был клейким, и этот сорт риса имел низкий гликемический индекс. Но рис, который мы едим сегодня, в высшей степени рафинированный, и в результате в нем не остается ничего ценного, кроме крахмала, без которого можно было бы спокойно обойтись. Этот обычный рис следует тоже исключить из рациона, как и рафинированную муку. Это «плохой» углевод, способствующий высокому освобождению глюкозы. А вот цельный рис, а еще лучше дикий канадский рис вы можете потреблять, но не смешивайте его с жирами (масло, сыр). Можно сочетать его с помидорами и луком. Этот рис может стать блюдом, которое оценят все члены вашей семьи (рецепт в Приложении). Такой рис крайне редко встречается в ресторанах — наверное, из-за его специфического серо-коричневого цвета.

### **Кукуруза**

Кукурузу выращивают на протяжении многих столетий, а вот потребляют ее в пищу сравнительно недавно. Еще полсотни лет назад в Европе невозможно было найти баночку кукурузы, так как этот продукт предназначался исключительно для откорма скота, по крайней мере в Соединенных Штатах. Но разразившаяся в 1929 г. внезапная засуха серьезно сократила поголовье скота и разорила фермеров. Наступил голод, скота не стало, и голодное население принялось доедать оставшийся его корм.

Так кукуруза вошла в пищевой рацион американцев, а позже, с послевоенной американской оккупацией, кукуруза пришла в Европу. Стоит ли удивляться тому, что кукуруза имеет высокий гликемический индекс и содержит «плохие» углеводы, если, как нам теперь известно, ее использовали для откармливания скота? Но вам, наверное, будет интересно узнать, что при промышленной обработке кукурузы ее гликемический индекс становится еще выше и что продукты этой обработки — воздушная кукуруза и кукурузные хлопья — способствуют ожирению. Кроме всего прочего, в кукурузе есть такой элемент, который разрушает витамин PP, дефицит этого витамина ведет к нарушениям обмена веществ, вызывает усталость, раздражительность, подавленное настроение.

### **Макаронные изделия**

Они изначально относятся к продуктам с «плохими» углеводами, так как готовят их из рафинированных сортов муки, да еще добавляют жиры: сливочное масло, яйца, сыр и растительное масло, что противоречит нашим принципам.

Я очень сожалею, но в фазе 1 придется отказаться от любимых вами спагетти, а ведь хорошо приготовленные спагетти — это очень вкусное блюдо. Но когда вес ваш стабилизируется и вы перейдете ко второй фазе, вы можете изредка полакомиться горячими спагетти.

Что касается макаронных изделий из цельной муки, то вы можете себе их позволить даже во время первой фазы. Их можно есть в сочетании с томатным пюре или соусом из базилика.

### **Другие «плохие» углеводы**

Здесь речь идет о продуктах с большим количеством углеводов, не содержащих белков и имеющих волокна (клетчатку) низкого качества. Двум последним свойствам такие продукты обязаны высоким гликемическим индексом. К ним можно отнести морковь и свеклу. В этот список надо также внести продукты, в состав которых входят одновременно углеводы и жиры: печенье, выпечку, орехи (арахис, кокосовые орехи), устрицы — они должны быть исключены в фазе 1. Черный горький шоколад, с большим содержанием какао, хотя и имеет низкий гликемический индекс, должен быть крайне ограничен в фазе 1, так как он тоже сочетает в себе углеводы и жиры. А теперь я бы хотел поговорить об очень своеобразном углеводе, а именно о фруктах.

### **ФРУКТЫ**

Фрукты — это совсем особый сюжет. Знаю, что, включи я их случайно в список запрещенных продуктов, многие из вас отложили бы эту книгу в сторону и никогда бы к ней не вернулись. Но так как фрукты — символ французской культуры, жизни, процветания и здоровья, сразу успокою вас: я не исключаю их употребления. Однако фрукты надо есть так, чтобы извлечь из них максимум пользы и получить удовольствие, не испытывая при этом возможных неудобств (например, вздутия живота). Фрукты содержат углеводы: глюкозу, сахарозу и большое количество фруктозы, а также клетчатку, которая снижает гликемический индекс и усвояемость сахара организмом. Так, яблоки и груши особенно богаты пектином (растворимая клетчатка), ограничивающим рост гликемии.

Энергия, полученная от фруктов, быстро используется мускулатурой и потому не успевает превратиться в резервный жир. Это наблюдение основано на законах химии и пищеварения. Однако в сочетании с другими продуктами фрукты нарушают всю работу пищеварительного тракта — мешают перевариванию других продуктов и одновременно теряют свои полезные свойства (витамины и др.), ради которых мы их и едим. Поэтому самая большая ошибка — есть фрукты сразу после обеда или ужина.

Представляя скептическую улыбку у вас на устах, сразу хочу вам подробно объяснить это явление. Если вы допустили сочетание фруктов с жирами и белками, например с мясом и сыром, то фрукты, оказавшись в желудке, попадают в ловушку, в то время как им очень хотелось бы побыстрее пройти в кишечник, чтобы нормально перевариться. Но мясо имеет особенность оставаться на некоторое время в желудке, где оно проходит очень важный этап обработки соответствующими ферментами.

Фрукты, оказавшись заблокированными в желудке, под воздействием тепла и влаги начинают ферментировать и даже выделять алкоголь. Таким образом, нарушается весь процесс пищеварения. Фрукты сразу теряют витамины, нарушается обмен веществ, появляется вздутие живота, вызванное гниением пищи. По этой причине ешьте фрукты между приемами пищи. Этому правилу надо учить со школьной скамьи, и тогда наши дети будут иметь меньше проблем с пищеварением. Хотя в молодом возрасте в организме есть дополнительные ресурсы, которые помогают справиться с этой проблемой, однако для взрослых людей, и особенно пожилых, фрукты после обеда — сущий яд.

Когда же можно есть фрукты? На пустой желудок, утром, минут за 20 до завтрака, причем завтрак должен быть белково-углеводный (цельнозерновой хлеб, злаки, снятое молоко). Старайтесь не есть после фруктов липид, так как даже небольшое количество инсулина, выделенное поджелудочной железой после съедения фруктов, может привести к нежелательному отложению резервного жира из ветчины, бекона, сыра в вашем белково-углеводном завтраке. Фрукты можно есть перед сном, через 2 — 3 часа после последнего приема пищи. Если у вас есть проблемы со сном, которые должны исчезнуть, если правильно следовать нашему методу, не ешьте на ночь апельсины: витамин С придает бодрость. Лимон почти не содержит сахара, поэтому лимонный сок можно пить в любое время или использовать его в качестве заправки для рыбы или салатов. Избегайте также есть дыню перед обедом: она способствует выделению небольшого количества инсулина, способного заблокировать жиры основного блюда. Фрукты

полезно есть во второй половине дня через 3 часа после приема пищи и не менее чем за три часа до ужина или перед сном, через 2 — 3 часа после ужина.  
И последнее: ешьте фрукты с кожурой. Именно в кожуре содержится больше всего клетчатки (что способствует хорошему пищеварению) и иногда даже витаминов.

Предпочтение отдавайте фруктам, выращенным на природе, ешьте их с кожурой, что снижает их гликемический индекс.

Следуя этим правилам, вы легко сбросите вес или просто его не наберете.

Теперь нам остается поговорить об алкоголе - продукте, который должен находиться под строгим надзором.

## **АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

Потребляя алкоголь, набирают вес. Вам говорили об этом неоднократно. Попробуем объективно рассмотреть этот вопрос. Алкоголь действительно способствует отложению жира, но гораздо меньше, чем сахар, белый хлеб, рис, картофель. Поэтому, как только вы сбросите нужное количество килограммов, можете снова потреблять вино в разумных количествах (около 3 бокалов в день). Алкоголь поступает непосредственно в кровь, повышая содержание глюкозы, а значит, тормозит процесс похудения, особенно когда вы пьете на голодный желудок. Если же ваш желудок заполнен пищей - предпочтительно белковой или жирной, например мясом, рыбой и сырами, алкоголь в сочетании с другими продуктами усваивается значительно медленнее и, значит, способствует меньшему отложению жира. До обеда (в качестве аперитива) лучше всего, на мой взгляд, выпить бокал хорошего шампанского или хорошего белого вина. Но если вы пьете вино, не позволяйте, чтобы вам добавили в него ягодный сироп или экзотический ликер. Чаще всего это делается для того, чтобы скрыть посредственное качество вина или шампанского и при этом продемонстрировать свою оригинальность. Но в любом случае не пейте аперитив на голодный желудок. Слегка перекусите чем-нибудь, не содержащим углеводов. Для этой цели подойдут, например, несколько оливок, сыр, кусочек копченой колбаски или рыбка, — небольшая закуска «закроет» желудок и поможет нейтрализовать часть алкоголя, ограничив проникновение его в кишечник.

### **Пиво**

К этому напитку я отношусь без всякого снисхождения и сразу скажу вам, что его потребление должно быть очень ограничено. Среди ваших знакомых, наверное, есть немало людей, которые потребляют большое число «плохих» углеводов, но при этом остаются худыми, а также больших любителей пива с плоским животом. И все же не стоит, вероятно, отправляться в Германию, чтобы проследить побочные действия пива: вздутие живота, неприятный запах изо рта, плохое пищеварение. И если забыть о присутствии в нем диастазы (это небольшой фермент, роль которого — помочь пищеварению), результат был бы просто катастрофическим. Пиво содержит много вредных элементов (безусловно, в маленьких дозах), например малтозу (4 г на 1 л), гликемический индекс которой 110, то есть выше, чем у глюкозы. Кроме того, соединение спирта с сахаром, который содержится в пиве, благоприятствует гипогликемии, сопровождающейся усталостью и низкой работоспособностью. Пиво имеет высокий энергетический потенциал и, следовательно, способствует отложению жира. Поэтому откажитесь от пива, особенно между приемами пищи. Если вы не можете устоять перед этим соблазном, поступите так же, как с жареной картошкой, то есть позвольте себе выпить 1 — 2 кружки в год, но только в самом лучшем пивном баре, где можно не опасаться за качество пива.

В фазе 1 пиво лучше исключить. А в фазе 2 поступите так же, как с вином: потребляйте его в разумных дозах во время еды (не более 0,3 литра).

### **Вино**

Это единственный алкогольный напиток, в отношении которого моя сдержанность носит различные оттенки. Между красным и белым вином я не вижу большой разницы, не считая того, что красное вино содержит больше танина, который препятствует развитию атеросклероза, а также полифенола, который защищает стенки сосудов. Отсюда можно сделать вывод, что вина, богатые танином, являются средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В 1979 г. англичанами было проведено серьезное исследование, охватившее восемнадцать стран, которое показало: уровень смертности от инфаркта миокарда во Франции и Италии в 3 — 5 раз ниже, чем в Северной Европе, что объясняется большим потреблением сухого вина в этих странах. Так что вино можно оставить в рамках нашего метода с условием, что вы будете его потреблять в разумных количествах (полбутылки в день), и предпочтительнее к концу приема

пищи, когда желудок уже заполнен.

Во время фазы 1, то есть когда вы должны будете продемонстрировать твердость характера, поначалу вам, наверное, будет трудно, находясь в компании друзей и близких, отказываться от вина. Мой вам совет: чтобы не смущать ваших друзей, позвольте наполнить ваш бокал, возьмите его в руку, поднесите к губам, смочите их, но не пейте. Я сам поступал именно так в течение нескольких недель, и, поверьте мне, никто этого не заметил.

## **КОФЕ**

Настоящий, очень крепкий черный кофе («эспрессо» по-итальянски), который благодаря высокому содержанию кофеина может разбудить мертвого, следует исключить. Пейте кофе без кофеина или «арабику», в которой содержание кофеина невелико. Кофе без кофеина сейчас широко распространен, и обычно такой кофе настолько хорош, что даже истинные любители этого напитка не могут отличить его от настоящего.

Если вы любите крепкий черный кофе, значит, вы нуждаетесь в стимуляторе. Если вы обычно скисаете около одиннадцати часов утра и после обеда, во время пищеварения, это связано с гипогликемией (см. специальную главу о ней). Кофеин запрещен потому, что, хотя это и не углевод, он стимулирует деятельность вашей поджелудочной железы — в кровь начинает поступать большее количество инсулина, что способствует образованию жиров. Если вы только что съели прекрасный обед без «плохих» углеводов и идет переработка их в энергию, глупо, выпивая чашечку крепкого кофе, активно стимулировать поджелудочную железу. Но чашечка декофеинизированного кофе не нарушит метода, и через некоторое время вы перестанете ощущать потребность в кофеиновом допинге. Кроме этого, надо помнить, что любой кофе увеличивает содержание холестерина в крови (см. главу о холестерине). Не злоупотребляйте и чаем, так как теин, содержащийся в нем, дает тот же эффект, что и кофеин. Кроме того, тени препятствует всасыванию железа, необходимого для образования красных кровяных телец.

## **ЛИМОНАДЫ И ШИПУЧИЕ НАПИТКИ**

Обычно они приготовлены на синтетических сиропах фруктов и овощей и имеют один крупный недостаток – в них много сахара.

Их лучше исключить из вашего меню ещё и потому что они содержат газ, который приводит к различным желудочным неприятностям типа гастрита и отрыжки.

Остерегайтесь любых газированных напитков, даже если они основаны на натуральных соках, поскольку в них вырабатываются токсические вещества – терпены, часто обнаруживаемые в соках цитрусовых.

Худшие в мире напитки – это напитки, основанные на коле. Если их нельзя запретить, то на них следует наклеивать этикетки с предупреждением об опасности для здоровья (подобно этикеткам на сигаретах).

Прискорбно, что потребление колы в Европе достигло такого высокого уровня.

Предоставляю слово Э. Г. Петерсу (из «диетического гида»): небольшая бутылочка колы (190 г) содержит 21 мг кофеина и 102 мг фосфорной кислоты. Первая – стимулятор, а вторая – разрушитель фосфорно-кальциевого баланса в диете, что приводит к дефициту кальция в костях. Вывод: детям и юношам строго запрещено пить колу, как, впрочем, и взрослым.

Комментарии излишни.

Так что ни вам, ни вашим детям – ни лимонадов, ни шипучек, ни колы.

## **МОЛОКО**

Цельное молоко содержит и углеводы и липиды. Это означает, что оно содержит одновременно и жиры и углеводы. Поэтому лучше пить снятое молоко.

Углеводы находятся в сыворотке, поэтому в сырах остаются только липиды и белки (за исключением козьих жиров).

В обезжиренном твороге находятся только белки и очень мало углеводов (5 г на 100 г)

## **ФРУКТОВЫЕ СОКИ**

Я поддерживаю употребление натуральных фруктовых соков, так же как и фруктов. И в тех и в других содержится много углеводов. Однако я всё-таки рекомендую вам отдавать предпочтение фруктам, потому что в мякоти много клетчатки, а соки лучше употреблять те, что приготовлены дома. В соках промышленного производства мало витаминов, и они содержат сахар.

### **Как пользоваться методом в первой фазе**

## Потеря веса

Первую фазу – фаза 1 – применять на практике сравнительно не сложно. Надо лишь удалить из вашего рациона ряд кушаний и продуктов. Самое главное – понять, почему вы делаете так, а не иначе.

Мой опыт говорит – именно тут кроется причина неудач некоторых людей, применяющих метод. Я ни минуты не сомневаюсь в ваших способностях усвоить новые принципы и идеи. Гораздо труднее отказаться от старых представлений, которые крепко сидят в нашем подсознании, так как впитаны молоком матери.

Идеи, изложенные в этой книге, основаны на исследованиях учёных и врачей, но, к сожалению, ещё не получили всеобщего признания. Так что, если вы станете их приверженцем, не рассчитывайте на поддержку и сочувствие окружающих.

Итак, начнём. Очень важно не пропускать ни одной еды – это выводит организм из равновесия. Надо обязательно съесть завтрак, обед и ужин а также полдник. Завтрак должен быть плотным, обед нормальным, а ужин лёгким. Один и тот же продукт вечером может способствовать отложению жира, а утром – нет.

## ЗАВТРАК

### Завтрак № 1

Белково-углеводный с определённым количеством клетчатки (волокон).

Вариант 1:

- Хлеб из муки грубого помола (цельнозерновой, отрубной или разные сорта докторского хлеба).

К сожалению, нет точной нормы в подборе муки при выпечке хлеба. Каждый кондитер готовит хлеб по собственному рецепту. По этой причине очень часто название хлеба, скажем цельнозерновой, не соответствует его качеству. Этот хлеб может представлять собой смесь белой и цельной муки или белой муки с мукой менее рафинированной.

Что касается отрубного хлеба, в действительности это белый хлеб, в который кулинары добавили небольшое количество отрубей, которая давала бы право пекарю присваивать хлебу название «отрубной».

Отруби, используемые в качестве добавки, являются отходами промышленной обработки пшеницы, и, следовательно, не исключено, что они могут содержать остатки пестицидов. Я всё-таки рекомендую выбирать настоящий цельнозерновой хлеб – из муки грубого помола. Его обычно можно найти в магазинах диетических продуктов. Хлеб из муки грубого помола сохраняет целостность компонентов пшеничного зерна, что позволяет ему занимать место в списке «хороших» углеводов – с низким гликемическим индексом. Кроме того, этот хлеб богат белками, минеральными солями, микроэлементами и витаминами группы В.

Для разнообразия вы можете использовать отдельные хлебцы, например овсяные типа wasa. Что касается всякого рода печенья, его надо исключить, так как в нем содержатся жиры и сахар.

Вернёмся, однако, к цельному хлебу из муки грубого помола.

С чем его можно есть?

В фазе 1 его нельзя есть с маслом или маргарином – то, что можно делать во второй фазе. Не следует также есть хлеб с мёдом или джемом, так как последний содержит 65% сахара.

Я предлагаю вам следующие дополнения:

- фруктовый джем, приготовленные без сахара из мякоти фруктов, желеобразный (благодаря яблочным пектинам). Такой джем не имеет ничего общего с классическими джемами, содержащими большое количество сахара, даже если на вкус он сладкий. У этого джема низкий гликемический индекс, и поэтому он хорошо сочетается с хлебом из муки грубого помола.

- Обезжиренный творог или натуральный йогурт с очень низким содержанием жира.

### Вариант 2

- Злаки типа «мюсли», только без сахара, мёда, карамели, риса и кукурузы.

Овсяные хлопья можно заливать горячим или холодным снятым молоком или водой или есть с обезжиренным творогом или йогуртом с очень низким содержанием жира. Можно добавить фруктовый джем без сахара.

Конечно, никаких кукурузных хлопьев или блюд на рисе или кукурузе, гликемический индекс которых равен 85.

Допускается также сочетание цельного хлеба со злаковыми.

Завтрак может состоять из одних фруктов с добавлением снятого молока.

## **Завтрак № 2**

Белково-липидный и, следовательно, солёный. Он может состоять из ветчины, бекона, сыра либо яиц (сбитых, приготовленных всмятку или яичницы- глазуньи).

Это английский завтрак, и, так как мы находимся в фазе 1, в нём не должно быть углеводов. Поэтому не делайте тостов, даже из цельного хлеба.

Это идеальная формула завтрака, когда вы оказались в гостинице, где цельный хлеб и злаки большая редкость, или в выходные дни, когда вы располагаете временем для приготовления яичницы.

Следует, однако, заметить, что этот завтрак богат насыщенными жирами. Поэтому, если у вас повышенный холестерин и сердечно-сосудистая недостаточность, такой завтрак не для вас.

Закончить завтрак можно нежирным творогом, но не более 150-200 г, потому что в нём есть немного углеводов, которые могут активизировать выделение инсулина и заблокировать жиры, поступавшие в организм с этим завтраком.

Будьте осторожны и в следующие два приёма пищи избегайте углеводов.

## **Напитки**

Любой из вариантов завтрака может сопровождаться:

- декофеиновым кофе
- слабым чаем (крепкий имеет тот же эффект, что и кофе)
- цикорием
- снятым молоком

В фазе 1 лучше избегать какао.

Все напитки пьют, конечно, без сахара, можно с сахарозаменителем, но постарайтесь обойтись без него, чтобы отвыкнуть от сладкого вообще.

## **ОБЕД**

Независимо от того, где вы будете обедать – дома или в ресторане, – еда должна состоять из белков и липидов, но это не значит, что она должна быть жирной (см. Главу II о «плохих» и «хороших» липидах).

Я приведу для ясности несколько примеров. Но лучше всего проверяйте себя по таблице безуглеводной пищи (см. Приложение). Советую вам сделать ксерокопию и всегда держать её под рукой. Скоро вы будете помнить таблицу на зубок.

Типичный обед:

Салат из сырых овощей;  
Рыба, или мясо, или птица;  
«разрешённые овощи»;  
зелёный салат;  
сыр;  
питьё – вода без газа

### **Закуски**

В качестве закуски подходит любой салат, если в нем нет «плохих» углеводов. Поэтому, прежде чем сделать заказ, проверьте, нет ли в салате картофеля, кукурузы, моркови или свеклы.

Салат может быть заправлен растительным маслом (желательно оливковым) и уксусом или лимоном.

В фазе 1 избегайте углеводов и липидов, например грецких орехов. Если вы не берёте салат с орехами, то тогда не исключается салат с мелкими кусочками сала. Но не забудьте попросить, чтобы туда не добавляли сухариков.

Будьте бдительны, бойтесь даже небольших ошибок (на самом деле они большие).

В ресторане всегда следите за тем, чтобы ни один ингредиент, которого вы не хотите, не попал в салат.

Ссылайтесь на аллергию – срабатывает безошибочно. Но если в салат входят зелёная стручковая фасоль, лук-порей, капуста – обычная и цветная, помидоры, цикорий, спаржа, грибы, редиска, сыр или кусочки копчёной колбасы, ешьте его столько, сколько захотите.

Нет никаких запретов на яйца, даже под майонезом. Да-да, в белково-липидном обеде майонез разрешён – в разумных количествах, разумеется (только проверьте, не содержит ли он сахар, глюкозу и какую-нибудь муку). Однако, если у вас избыток холестерина, избегайте майонеза и сметаны (см. главы II, VIII).

В качестве закуски подойдут: тунец, сардины в масле, крабы, лангусты, семга копчёная или маринованная. На первой фазе избегайте устриц, морского гребешка и паштетов из гусиной печени (французский деликатес): они содержат углеводы и липиды и замедляют ваше похудание. Но во второй фазе вы можете получать от них полное удовольствие.

### **Основное блюдо**

Рыба или мясо, или птица (предпочтительнее рыба). Здесь нет запретов, за исключением метода приготовления. Рыба и мясо не должны быть обвалены ни в муке, ни в хлебных крошках. Лучше всего, если рыба поджарена в гриле.

Избегайте также подливок со сковородки – они плохо перевариваются и повышают содержания холестерина в крови.

В соусы часто добавляют муку, так что избегайте густых соусов.

Не надо есть горчицу в больших количествах.

В фазе 1 - не больше чайной ложки, перемешав её с уксусом и оливковым маслом. Получается отличная подливка.

Гарнир должен содержать клетчатку, а потому может включать всевозможные овощи - от томатов до баклажана, также французские бобы, цветную капусту и т.д - выбор огромен. Если вы используете замороженные овощи - разумеется, они всегда хуже свежих, - посмотрите на пакете, нет ли там сахара.

### **Сыры**

С того момента, как вы стали приверженцем данного метода, привыкайте есть сыр без хлеба. Вскоре вы обнаружите, что так сыр гораздо вкуснее, а когда вы сможете пить вино, то поймёте, что это даже не вкуснее, а очень вкусно.



Сыр принято есть вилкой и ножом, в этом случае для хлеба - как основы для сыра - просто нет места.

Если вам это не привычно, попробуйте есть сыр с зелёным салатом. Или возьмите швейцарский сыр или конте как основу для других сыров. В фазе 1 практически все сыры разрешены. Обед можно закончить творогом или йогуртом, но не ешьте более 100 - 125 гр, ибо и тот и другой содержат немного углеводов. Они могут спровоцировать вашу поджелудочную железу на выделение инсулина, который отложит жир из вашего основного блюда, поэтому тучным людям лучше избегать в первой фазе творога, и йогурта.

## **Десерт**

Некоторые сладкие десерты могут быть приготовлены на заменителях сахара: сладкий десерт из взбитых яиц и молока; взбитые сливки или взбитые яичные белки.

## **Напитки**

Как я уже говорил, никаких алкогольных напитков, включая вино, в первой фазе пить нельзя. Пейте воду, чай - лучше травяной.

Мой совет: пейте поменьше во время еды, чтобы не разводить желудочный сок и не нарушать тем самым пищеварительный процесс. Начинайте пить воду только во второй половине еды. Во всяком случае, не начинайте обед со стакана воды. Этот обычай, возникший в последнее время, источник многих неприятностей, связанных с обменными процессами, зависящими от вашего пищеварения.

Лучше пейте воду между приёмами пищи и не меньше, чем полтора литра в день.

Аперитивы вам запрещены, замените их стаканом томатного сока. А если вам трудно по каким-то обстоятельствам избежать выпивки, то, взяв стакан в руку, делайте вид, что пьёте. Потом незаметно поставьте где-нибудь ваш стакан и отойдите от него. Могу порекомендовать и такой способ. В компании всегда есть любитель аперитивов, который усиленно на них налегает. Поставьте свой стакан рядом с ним, и не успеете глазом моргнуть, как стакан опустеет. Если и этот путь заказан, всегда найдётся цветочный горшок, ведро со льдом из под шампанского, открытое окно, ну уж на крайний случай - туалет.

Теперь о том, как вести себя во время приёмов.

С шампанским поступайте так же, как с аперитивом. Хуже обстоит с закусками, особенно с бутербродами. При определённом навыке можно слизнуть с бутерброда верхушку - она обычно не содержит вредных ингредиентов. Умение приходит с практикой, а кто ищет, тот всегда найдёт выход из положения. Ищите сыр! Обычно он лежит отдельно от хлеба и бисквитов, нарезанный в удобной для еды форме - кубиками или ломтиками. Но не переусердствуйте. Лучше поищите потом сосисочки на палочках или без них и не забудьте о холестерине!

Если вы относитесь к тем, кто не может отказать себе в еде при виде красивого накрытого стола, если вы не можете устоять против бесплатно предлагаемой еды, если при виде всего этого изобилия ваша воля ослабевает и зарок отступают, я дам вам совет: заранее, дома, поешьте то, что вам разрешено, это уменьшит ваш аппетит, и вы наверняка справитесь с соблазнами.

Мой прапрадедушка в прошлом веке, будучи приглашённым на торжественный обед к своему начальнику вместе со своими шестью детьми, всегда старался перед выходом из дома накормить их до отвала жирным супом. Тогда в гостях, когда пере ними ставили необычные, не виданные или прежде яства, их энтузиазм был заметно снижен, за что они все имели репутацию прекрасно воспитанных детей.

так что мой совет: съешьте перед приёмом крутое яйцо или хороший кусок сыра, и вы легче избежите соблазнов. даже заведите привычку носить в кармане маленькие круглые сыры под названием "Бэбибел" или "Смеющаяся корова".

Старайтесь не голодать между приёмами пищи. Такие сыры, сухофрукты или ржаной сухарь помогут вам приглушить аппетит. И будьте осторожны - не ешьте липидов после углеводного приёма пищи.

Как ни странно, обед у друзей часто ставит вас в более затруднительное положение чем приёмы. Близким друзьям можно честно объяснить, в чём дело, и даже попросить учесть при составлении меню ваше пожелание.

Ну а на случай, когда вы недостаточно знаете друг друга, я дам вам несколько советов.

Во-первых, импровизируйте в зависимости от ситуации. Например, если в закусках будет паштет, съешьте его, но не трогайте тостик, на котором он лежит. Если вам подадут великолепное суфле из сыра, не смущайтесь, но не ешьте третью порцию. Когда настанет черёд основного блюда, положите себе немного, но воздержитесь от еды (если она из риса или из теста), только подвигайте её по тарелке. Старайтесь отыгаться на салате и потом, в конце обеда, когда

подадут блюдо сыра. Обычно к этому моменту гости так наедаются, что практически оно в вашем полном распоряжении, и никто не обратит внимание на ваше пристрастие к нему. Труднее всего с десертом, и если положение заставляет вас принять его, скажите: "Только, пожалуйста, поменьше" - и съешьте символический кусочек. Так у вас на тарелке останется примерно такое же количество десерта, как и у остальных, уже объевшихся обедом.

Во-вторых, во время обеда начните пить как можно позже. С сыром пейте красное вино.

Но если вы всё-таки нарушили правила первой фазы, жестче проводите их в жизнь после того, как нагрешили.

Помните: в это время вы очень чувствительны к глюкозе. Задача, которая стоит перед вами, - повысить вашу толерантность (устойчивость) к ней, но, пока она не стабилизировалась, ваша чувствительность к глюкозе остаётся крайне высокой.

Лишив на длительное время свой организм "плохих" углеводов, вы неожиданно вводите их большую дозу и отбрасываете от себя обратно на пару недель. Чем дальше вы продвинулись в фазе 1 (например, два-три месяца), тем меньший эффект вызовет нарушение режима.

Если вы серьёзно нарушили режим через две недели после вступления в фазу 1, то отбросили себя практически к началу применения метода. Конечно, это очень обескураживает, но помните: проигранная битва - это ещё не проигранная война.

## УЖИН

Ужин может быть:

— белково-липидный с большим количеством клетчатки и небольшим количеством углеводов (фрукты);

— белково-углеводный, тоже с большим количеством клетчатки и с небольшим количеством липидов (лишь соус из уксуса и растительного масла для салата).

### Вариант 1:

белково-липидный с небольшим количеством углеводов и большим количеством клетчатки (волокон). Ужин может быть таким же, как и обед. Это если вы ужинаете вне дома. Дома же, как правило, выбор блюд ограничен. Но если вы убедили свою семью присоединиться к вам в выработке новых привычек в еде, все значительно упрощается.

Лучше всего начать с густого овощного супа. Для его приготовления можно использовать турнепс, лук, сельдерей, капусту — в общем, любые овощи, перечисленные в Приложении.

Избегайте картофеля. Его часто используют, чтобы сделать суп гуще. Гораздо предпочтительнее сельдерей, или желток яйца, или грибы, измельченные миксером до состояния пюре. Подавая суп, можно добавить в него ложечку сливочного масла или сметаны (если вы не следите за холестерином).

Вечером следует избегать мяса, лучше замените его птицей. А еще лучше — яйцами или рыбой. Избегайте также колбасных изделий, особенно если вы за обедом ели говядину, телятину, свинину или баранину. Это вызовет большое поступление в организм насыщенных жиров и поставит под угрозу уровень холестерина в крови.

Вечером можно съесть сыр или йогурт — в зависимости от того, что вы ели за обедом. Лучше не повторяться. Йогурт, как показали последние исследования, очень полезен: он снижает уровень холестерина, увеличивает сопротивляемость к инфекциям и улучшает перистальтику. Но будьте осторожны — ешьте йогурт без добавок и фруктовых концентратов и особенно следите, чтобы он был естественно ферментирован. Лучше всего — фермерский йогурт или с добавкой бифидока. И не ешьте йогурт часто: все-таки он содержит углеводно-липидную составляющую.

Домашняя еда должна представлять собой разрешенную, но вкусную пищу, например копченую макрель или сардины в масле. Ешьте то, чего вы не встретите в ресторане: вареные артишоки — вкусные, содержащие уйму витаминов и микроэлементов, клетчатку, снижающие уровень глюкозы в крови и стимулирующие кишечную деятельность. Кроме того, ешьте томаты, шпинат, цикорий, баклажаны, цветную капусту, лук-порей, грибы.

### Вариант 2:

белково-углеводный с большим содержанием клетчатки и небольшим содержанием липидов (немного соуса для салата — из растительного масла и уксуса). Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс, любые липиды исключаются.

Я предлагаю вам перечень блюд на выбор:

*овощной суп (без картофеля и моркови);*

*цельный рис с томатным пюре;*

*макаронные изделия из муки грубого помола с соусом из базилика; чечевица с луком;*

*белая или цветная фасоль;*

*цельная пшеничная крупа с овощами;*

*артишок с приправой из лимона, горчицы и обезжиренного йогурта;*

*салат с такой же заправкой или с добавлением растительного масла.*

Не слишком ограничивайте себя в потреблении растительного масла: оно содержит витамин Е и основные жирные кислоты.

На десерт вы можете съесть обезжиренный творог или натуральный обезжиренный йогурт с фруктовым пюре для вкуса.

Главное — обойтись без липидов: сливочного и растительного масла, маргарина, тертого сыра, яйца и т. д.

Такой ужин можно есть два-три раза в неделю. Применяя «хорошие» углеводы, особенно бобовые (чечевицу и фасоль), содержащие растительные белки, вы сбалансируете свою диету. Помните, что не надо есть на ночь жиры. Это поможет вашему похуданию, так как жиры, съеденные вечером, легко превращаются в жировые резервы.

Важно правильно распределить основные блюда на одну неделю. В неделю вам следует есть: мясо или колбасные изделия — около трех раз; птицу — два раза; яйца — два раза; рыбу — три-четыре раза и три-четыре раза «хорошие» углеводы (цельные продукты или бобовые).

## **ПИКНИКИ**

Существует много причин, по которым мы пропускаем обед или, в лучшем случае, заменяем его бутербродом.

Никогда не пропускайте еду! Это один из основополагающих законов питания. Ничего не мешает вам есть четыре или пять раз в день, но нельзя есть меньше трех раз в день. Это наиболее простой способ нарушить обмен веществ. Не делайте этого сами и не позволяйте делать другим. Ваш организм начинает вести себя как собака, которую кормят нерегулярно. Достаточно ей найти кость, как она тотчас прячет ее про запас.

Я уверен, что на этой стадии — в фазе 1 — вы уже не соблазнитесь бутербродом из буфета или бургером из «Макдональдса». В конце книги я скажу все, что думаю о тех привычках в еде, которые нам экспортировали из страны, считающей себя столпом западной цивилизации. Конечно, эта страна заслуживает нашего уважения за ряд достижений в науке и технике, но только не в гастрономии и не в питании.

Ну, так что вы съедите вместо этого кошмара из «фаст-фуд» («быстрой еды»)?

Немного воображения, уже приобретенных знаний — и вот несколько рецептов, как поесть быстро на рабочем месте или в пути, не нарушая наших правил:

— ветчина (как копченая, так и неkopченая). Я советую покупать пармскую ветчину, она всегда тонко нарезана и не требует ни ножа, ни вилки;

— континентальная колбаса — лучше брать нарезанную. При высоком холестерине я рекомендую заменить колбасу копченой семгой или крабовыми палочками;

— яйца, сваренные вкрутую, всегда можно найти в баре или в буфете;

— помидоры (только не забудьте салфетку, а то я вам не завидую). Ботаники считают помидор фруктом, а мы, диетологи, считаем его овощем;

— сыры подойдут любые, но, поскольку мы исходим из практических удобств, лучше откажитесь от гамбургера и всех козьих сыров — в поездке их запах вызывает осуждение окружающих, поэтому выбирайте из сыров другого типа.

Если вы давно не ели, можете устроить себе обед из одних только фруктов. Ешьте их от души, сколько угодно. У фруктов один недостаток — они быстро перевариваются, и через пару часов вы почувствуете желание чего-нибудь поклевать. Позвольте себе еще одно яблоко и кусочек хлеба из муки грубого помола. Но не ешьте «плохих» углеводов: бисквитов или, того хуже, «сникерсов» и других псевдошоколадных батончиков.

Если вы занимаетесь спортом, то за четверть часа до занятий можно поесть сушеных фруктов. Ну вот, кажется, и все про фазу 1.

Если до избрания нового стиля питания вы ели много сладкого, то уже в первый месяц диеты можете сбросить 5 — 6 кг. Но не останавливайтесь на этом, а то рискуете начать прибавлять в весе, напоминая мехи аккордеона, которые, сжавшись, тут же начинают расширяться.

После первого быстрого успеха продолжайте в том же духе, и, хотя вес не будет уменьшаться с прежней скоростью, он будет планомерно таять, неуклонно, изо дня в день. Считается, что мужчины легче достигают цели, чем женщины. Однако надо помнить, что если вы в это время проходите какой-либо курс лечения, то это может повести к обратному результату, поскольку некоторые лекарства вызывают увеличение веса. Женщинам же следует знать, что в период месячных у них также могут возникать колебания в весе, не связанные с обменом веществ. Все-таки замечено, что женщины худеют хуже, чем мужчины. Возможны четыре причины этого:

1. Беспокойство, тревога, которые могут вызывать повышенное выделение инсулина.
2. Гормональные нарушения в период климакса.
3. Проблемы со щитовидной железой, хотя и довольно редко.
4. Иногда, особенно на первых этапах, женское тело как бы противодействует похуданию. Это своеобразная реакция на перенесенные в прошлом повторные низкокалорийные диеты, которые и привели к излишнему весу.

Если в прошлом у вас были проблемы с холестерином, то теперь, научившись регулировать его путем правильного, сбалансированного введения липидов, вы забудете об этом. Поэтому избегайте жиров, особенно растворимых — они виновники повышения «плохого» холестерина в крови, — и выбирайте те жиры, которые способствуют появлению «хорошего» холестерина. Ваш лечащий врач может возражать против применения новой диеты, так как она противоречит тому, чему его учили в институте в годы его молодости, но лучший довод — это ваш вес, снижающийся без приема каких-либо лекарственных средств. Против такого научного довода возражать трудно.

Следуя правилам фазы 1, невозможно не потерять в весе. Если этого не происходит, где-то допущена ошибка.

Единственная возможность найти истину — составить полный перечень всего, что вы съели за день, и с помощью таблиц, приведенных в этой книге, найти ошибку в питании.

Например, вы можете съесть слишком много нормального йогурта или творога, которые содержат как углеводы, так и липиды. Или: вы регулярно едите овощной суп с «разрешенными» овощами. Проверьте его «происхождение». Скорее всего, на пакетиках вы прочтете, что, кроме овощей, такой суп содержит крахмал, сахар, декстрозу или другие добавки для сгущения и окраски, которые вам вредят.

Будьте бдительны! Несмотря на то что основные принципы метода соблюдать нетрудно — разумеется, принося в жертву некоторые свои привычки, — незначительные отклонения от него могут свести на нет все ваши усилия.

Слово предупреждения: если вы находитесь на низкокалорийной диете, не переходите мгновенно на новый метод. Ваш организм уже привык к определенному типу питания, и его изменение (в сторону увеличения калорий) при переходе к нашему методу может привести к обратному результату — отложению жира. Таким образом можно набрать пару лишних килограммов. Мой совет: начиная применять наш метод, увеличивайте количество калорий относительно того уровня, который вы получали раньше, на 100 калорий в день, пока не подойдете к рекомендованному нами питанию.

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗЫ 1**

Естественно, вы хотите спросить: «Как долго я должен находиться в первой фазе?»

Чтобы не вызвать вашего раздражения, я отвечу вопросом на вопрос: «Какова длина куска веревки?» Как вы понимаете, ответ зависит от множества факторов.

Можно ответить, что продолжительность фазы 1 определяется тем, как быстро вы скинете ненужный вес, а это зависит от разных индивидуальных характеристик.

Можно ответить: когда вы достигнете своего идеального веса (читайте главу XII).

### **Что такое «идеальный вес»**

Это такой предел, когда ваш организм сам приходит к заключению, что дальше худеть нельзя. Такое решение он принимает исходя из своих собственных соображений, ни с кем не советуясь. Период похудения может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Все зависит от того, какой вес надо скинуть.

Главное — это дать возможность вашей поджелудочной железе оправиться и вновь стать здоровой.

Предположим, вы решили воспользоваться методом, не имея излишков веса, желая восстановить физическую и умственную работоспособность. Мой совет будет тот же: для восстановления нормального пищеварения и обмена веществ продлите фазу 1 как можно дольше.

Практически длительность фазы 1 очень трудно четко определить, так как переход к фазе 2 должен быть плавным и постепенным, не в один день.

Очень возможно, что в фазе 1 вы будете чувствовать себя так хорошо, что с некоторым усилием перейдете к фазе 2.

### **ПОДЫТОЖИМ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФАЗЫ 1**

Никогда не смешивайте «плохие» углеводы (белый хлеб, муку, крахмалосодержащую пищу) с липидами (мясо, жиры, растительные масла) в одном приеме пищи.

*Избегайте всех углеводов-липидов (шоколад, авокадо, печень, орехи, жареный картофель, выпечку).*

*Полностью исключите сахар из своего питания.*

*Употребляйте для приготовления пищи только муку грубого помола.*

*Ешьте хлеб только из муки грубого помола и только за завтраком.*

*Забудете о картофеле, особенно о жареном.*

*Забудете о белом рисе, ешьте только неочищенный или дикий рис.*

*Никогда не ешьте макаронные изделия из белой муки, а только из муки грубого помола.*

*Введите в вашу диету бобовые, в основном как главное блюдо за ужином.*

*Временно воздержитесь от всех видов алкоголя — как от крепких напитков, так и от вина, пива. Это очень важно в фазе 1. В следующей фазе можно позволить себе вино в разумных пределах.*

*Не пейте крепкий кофе, привыкайте к декофеинизированному.*

*Никогда не пропускайте еду. Ешьте три раза в день в одно и то же время.*

*Ограничьте прием «плохих» липидов в пользу «хороших», чтобы защитить себя от сердечно-сосудистых заболеваний (см. главу II).*

*Старайтесь поменьше пить во время еды, чтобы не разводить желудочный сок, и не пейте непосредственно перед едой.*

*Не спешите во время еды, старайтесь подольше пережевывать пищу и ешьте в расслабленном состоянии.*

*Старайтесь готовить фруктовые соки сами, избегайте покупных — в них часто содержится сахар.*

*После богатого углеводами обеда выследите не менее трех часов, прежде чем съесть пищу, изобилующую липидами.*

*После обеда, богатого липидами, выждите не менее трех часов, перед тем как съесть углеводистую пищу.*

*Ешьте побольше диетической клетчатки: салаты, бобовые, зеленые овощи, фрукты (см. главу II).*

Предупреждение. Приведенный выше перечень — всего лишь итог того, что было изложено в предыдущей части главы, и не должен восприниматься как изложение самого метода. Понимая метод упрощенно, не вникая в то, что происходит в вашем организме, в чем можно разобраться, только прочитав предшествующие и последующие главы, вы можете нанести себе серьезный вред, особенно в вопросе о потреблении липидов.

Замечание. Теперь мы прошли половину пути и усвоили, что существуют два типа углеводов: «хорошие», которые можно есть, не боясь увеличить вес, и «плохие», о которых надо всегда помнить и избегать их в меню, причем основное различие между ними — в механизме освобождения глюкозы в процессе переваривания. Чем лучше очищена мука, тем больше в ней появляется «плохих» углеводов, а чем ближе мука к грубомолотой — неочищенной, тем больше в ней «хороших» углеводов (см. главу II).

### Примерное меню для фазы 1

#### ОБЕДЫ

Белково-липидные с клетчаткой (волокнами)

Салат из помидоров Кролик с петрушкой Зеленая стручковая фасоль Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай	Салат из огурцов Филе трески в томатном соусе Шпинат Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай
Редис со сливочным маслом Эскалоп из индейки Тушеный цикорий Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай	Макрель в белом вине Говяжья котлета Брокколи Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай
Салат из грибов Жареный цыпленок Запеченные с сыром кабачки Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай	Плод пальмы (сердцевина) Свиная котлета Пюре из сельдерея Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай
Лук-порей с соусом из уксуса и растительного масла Почки, приготовленные в гриле Овощной салат Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай	Тертый сельдерей с соусом провансаль Нога ягненка Запеченные с сыром кабачки Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай

<p>Сардины в масле Франкфуртские сосиски Капуста Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>	<p>Спаржа Кровяная колбаса в гриле Пюре из цветной капусты Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>
<p>Салат из цикория с беконом Цыпленок в гриле Горох Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>	<p>Мясной бульон Тушеная говядина с овощами Репа, лук-порей, капуста Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>
<p>Копченая семга Утиная грудка Грибы с петрушкой Зеленый салат с сыром Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>	<p>Тунец в масле Бифштекс тартар Зеленый салат Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>
<p>Красная капуста Скат с каперсом (плод) Пюре из зеленой фасоли Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>	<p>Ветчина Семга, приготовленная в гриле Шпинат Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>
<p>Салат с моцареллой Эскалоп из телятины Брюссельская капуста Сыры Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>	<p>Фаршированные яйца Антрекот Баклажаны Йогурт Напитки: вода, слабый чай или травяной чай</p>

При повышенном содержании холестерина исключите сыры, заменив их зеленым салатом или легкими обезжиренными сырами.  
Избегайте систематического употребления сыров утром и вечером, чередуйте их с йогуртом.

### **УЖИНЫ**

Белково-липидный с клетчаткой

<p>Домашний овощной суп Яичница-глазунья Баклажанная икра 1 йогурт Напитки: вода или травяной чай</p>	<p>Рыбный суп Варёная ветчина Зелёный салат Сыры Напитки: вода или травяной чай</p>
<p>Овощной суп Фаршированные помидоры (см. Приложение) Зеленый салат 1 йогурт Напитки: вода или травяной чай</p>	<p>Артишоки с уксусом Омлет с помидорами Зеленый салат Напитки: вода или травяной чай</p>
<p>Луковый суп Запеченный тунец (см. Приложение) Зеленый салат Обезжиренный творог Напитки: вода или травяной чай</p>	<p>Овощной суп Белое куриное мясо под майонезом Зеленый салат Сыры Напитки: вода или травяной чай</p>
<p>Салат из мозареллы, помидора и базилика Запеченные баклажаны (см. Приложение) Салат из цикория Напитки: вода или травяной чай</p>	<p>Салат из грибов Фаршированные баклажаны Зеленый салат Обезжиренный творог Напитки: вода или травяной чай</p>
<p>Огурцы в нежирной сметане Омлет со щавелем Зеленый салат Сыры Напитки: вода или травяной чай</p>	<p>Спаржа Запечённое филе белой рыбы Шпинат Напитки: вода или травяной чай</p>
<p>Белково-углеводный с клетчаткой</p>	
<p>Домашний овощной суп Цельный рис с томатной подливкой Обезжиренный йогурт</p>	<p>Домашний овощной суп Макаронные изделия из муки грубого помола с томатной подливкой Обезжиренный творог</p>
<p>Чечевица с обезжиренным творожным соусом Вареная фасоль с обезжиренным творожным соусом Обезжиренный йогурт</p>	<p>Запеченные томаты с петрушкой Салат с лимоном Обезжиренный йогурт</p>



<p>Каша из пшеничной крупы с овощами Обезжиренный творожный соус + приправа из перца + несколько капель мясного бульона</p>	<p>Огурцы Баклажаны, фаршированные грибным пюре 1 обезжиренный йогурт</p>
---	---

Очень важно в этих углеводных меню не использовать никакого жира.

## ФАЗА 2. ПОДДЕРЖАНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ВЕСА

Теперь наша задача выйти на крейсерский режим, поскольку вы уже усвоили основные приемы нового метода питания. Вы исключили из своего меню «опасные» блюда и сейчас оттачиваете свои новые привычки. Более того, вы уже достигли веса, о котором мечтали, и теперь готовы перейти к фазе 2.

В отличие от фазы 1, которая продолжалась все-таки ограниченный период времени, фазы 2 вам придется придерживаться всю оставшуюся жизнь, если хотите сохранить достигнутый вес. Я нахожусь в этой фазе уже десять лет и не прибавил ни унции, хотя не отказываю себе ни в чем. Фаза 2 — это *фаза поддержания достигнутого веса*, та ступень, достигнув которой мы действительно *научимся правильно питаться*.

На первом этапе я говорил в основном о том, что нельзя есть, и о том, что надо есть в ограниченном количестве или в определенной последовательности.

На втором этапе ограничения ослабнут, появится свобода интерпретации, то есть наступит этап искусства управления питанием.

Это значит, что вы не должны слепо придерживаться всех законов и правил, выработанных для вас. Речь идет о применении знаний в нужном для вас виде. Дурак может последовательно выполнять строгие правила поведения — мы это хорошо знаем по нашим бюрократам, которые строго следуют набору идиотских правил, ими самими же выработанных, — не желая знать ничего, кроме этих правил.

Я не прошу вас неуклонно подчиняться своду законов, хотя бы потому, что с этого момента не будет строгих запретов, которые вызывают раздражение и желание их нарушить.

Вы должны освоить искусство управления своей диетой, не подчиняясь слепо своду правил, а создавая новые правила исходя из конкретной ситуации и ваших знаний об обмене веществ в вашем организме. Настал этап творческого освоения метода.

## САХАР

Он всегда будет оставаться опасным продуктом. То, что я говорил ранее, остается в силе и в следующей фазе. Привыкайте обходиться без сахара. Даже если с вами не окажется вдруг заменителя сахара и у вас появится желание сказать себе: один кусочек сахара в кофе не изменит ничего, — остановитесь. Конечно, вы можете нарушить правило, но с одним условием: за весь день вы не попробуете ни одного другого «плохого» углевода.

Но лучше проявите *твердость*. Ни одного куска сахара в ваш кофе, ни одного грамма сахара на ваш творог. Одно из двух: или заменитель, или ничего.

Конечно, в фазе 2 у вас большая свобода выбора, чем в фазе 1, но будьте с ней осторожны, цените ее. Вы — как преступник с условным наказанием: любое нарушение закона — и вы снова за решеткой.

Можно сказать, что вас заставляют есть сахар обстоятельства, потому что он присутствует в большинстве десертов. Но я вас научу, как делать так, чтобы наносить себе минимальный вред. Если вам хочется поддаться соблазну и съесть десерт с сахаром, то уж, конечно, вы не сможете выпить кофе с сахаром. В общем, вам мой совет: всегда пейте кофе без сахара, и вы освободите себе небольшую нишу — съесть десерт, содержащий сахар.

Но лучше стойте насмерть: сахар — это яд и относитесь к нему как к аду!

Но это самое строгое табу, которое будет висеть над вами. Другие законы будут более либеральными.

Я жду от вас вопроса: а как же быть с медом? Это природный продукт, а не ректифицированный, может быть...

Спешу вас разочаровать — гликемический индекс меда составляет 90, то есть это «плохой» углевод.

Но уж если он вам прописан как лекарство, что ж, так и быть — не более чайной ложки в день, и то после углеводного завтрака.

## ХЛЕБ

Один из моих братьев, как и я, большой энтузиаст красных вин. Но все последствия своей любви к вину он ощутил только тогда, когда я сказал ему: каждый кусок хлеба, который ты съедаешь, это бокал красного вина, который ты не выпьешь. Так что выбирай!

**Завтрак.** Если у вас углеводная диета, то вы должны есть только хлеб из грубомолотой муки (см. главу V, «Завтрак»). И только после трех месяцев, когда обезжиренный творог буквально лезет у вас из ушей, можете заменить его легким маргарином или легким размазываемым маслом, но не злоупотребляйте этим!

Вообще сливочное масло можно есть очень редко, в основном когда вы в поездке и у вас нет выбора.

Также с молоком: привыкайте к снятому молоку, ну а уж если очень невмоготу, пользуйтесь полуснятым.

Углеводный завтрак, рекомендованный в 1-й фазе, должен стать вашей привычкой, но, конечно, и тут есть возможности для маневра.

Время от времени мне приходится по долгу службы завтракать в больших парижских отелях. Во время завтрака я не могу отказать себе в аппетитной булочке или превосходном круассане, истекающем ароматным маслом, но автоматически я запоминаю: значит, сегодня мне придется воздержаться от вина и шоколадного десерта днем и за ужином.

Наверное, теперь вы поняли, что секрет правильного регулирования питания заключается в *гармоничном распределении отклонений от правил*. У организма есть определенная степень устойчивости, сейчас уровень производства инсулина поджелудочной железой можно контролировать гораздо лучше, чем раньше. Но помните: если вы нарушите пределы ваших возможностей, стрелка на весах мгновенно напомнит вам об этом.

Как хороший менеджер все время следит за бюджетом в банке, так и вы должны следить за собственным весом на весах.

И снова напоминаю вам: лучше съесть три лишних устрицы, чем кусок белого хлеба с маслом. Если вы едите копченую семгу на закуску, никогда не ешьте тостик, поданный вместе с ней. Или закажите маринованного лосося — он никогда не сопровождается тостиком.

Будьте осторожны и с паштетом на тостике, потому что и печень — это углеводно-липидная смесь.

Вообще возьмите за правило есть в ресторане то, что вы не едите дома. Меня поражают в ресторане мои соотечественники и иностранцы: долго листая меню, они выбирают давно привычные блюда, которые едят изо дня в день. Иногда только героические усилия позволяют сдвинуть их с этих позиций и заставить попробовать что-то новое. Если они такие же работники — без фантазии, без стремления к новому, мне жаль их руководство, акционеров и коллег на работе.

Во Франции всегда заказывайте рыбу — самые знаменитые повара этой страны предпочитают делать свои лучшие блюда из рыбы. В этой стране, в городах, которые отстоят от моря на 500 км, вы всегда можете получить свежую рыбу.

## КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ

Даже в фазе 2 я сохраняю презрение к картофелю, белому рису, макаронным изделиям из рафинированной муки и кукурузе. Именно они, так же как и хлеб, особенно в комбинации с липидами, несут ответственность за наши излишние килограммы. Ешьте их в исключительных случаях. Что касается хлеба, обходитесь без него в обед и ужин. Знайте, что существует лишь один способ снижения отрицательного эффекта «плохих» углеводов: понизить их гликемический индекс можно, сопровождая углеводы клетчаткой.

Например, если вам очень хочется съесть жареную картошку, ешьте ее с зеленым салатом, волокна которого уменьшат результат этого отклонения от норм правильного питания.

Конечно, бывают случаи, исключающие возможность выбора. Но и тогда не сдавайтесь так просто, а думайте, как свести к минимуму вред, нанесенный вашему организму. Конечно, отказ от вина и десертов может пройти незамеченным. Но что делать, если вы находитесь в гостях у любимой тетушки, которая воспринимает каждую крошку ею самой приготовленного блюда, оставленную вами на тарелке, как личное оскорбление? Ну уж тогда вам не остается ничего другого, как съесть все запрещенное и после этого сесть на два-три дня на диету фазы 1, чтобы привести баланс в норму.

В таких случаях у вас может появиться желание бросить все эти диеты и вернуться к старым добрым дням, когда не существовало соблазнов и запретов и жить было проще и веселее. Такие мысли особенно часто навещают вас с приближением Рождества, которое при всем вашем желании нельзя проскочить без «потерь».

Мой десятилетний опыт говорит, что нет безвыходных положений. Всегда можно найти решение. Вам нужно — и вы это уже поняли — повысить предел устойчивости глюкозы в вашем организме. Если вы будете применять метод аккордеона, то есть, набрав 3 — 4 кг, возвращаться в фазу 1, вы ничего не добьетесь.

Сейчас у меня очень высокий глюкозный порог, но это достигнуто длительным соблюдением фазы 2, и, конечно, я могу себе позволить отклонения, но чем легче мне это сделать, тем тверже я выдерживаю принципы.

Цель моего метода — это потеря прежних условных рефлексов, связанных с плохими гастрономическими привычками, которые мы приобрели еще в детстве, и обретение новых условных рефлексов со знаком плюс. Если вы их обрели в фазе 1, то во 2-й фазе они будут работать без труда. Я уверен, любой из вас может приобрести рефлексы, которые будут стимулировать правильный выбор пищи.

Если вы пришли в ресторан и обнаружили в меню спагетти, которые вы очень любите, и вам доставит большое удовольствие съесть порцию этого блюда, не отказывайте себе. Но отложите это в вашем сознании. Получите удовольствие, но сохраните в памяти порцию отменных спагетти, с тем чтобы в дальнейшем компенсировать их отрицательный эффект.

Читая эти строки, вам трудно представить, что вы сможете когда-нибудь противостоять соблазнам и что у вас хватит воли добровольно оставить в тарелке то, что вы очень любите. Но, поверьте, на самом деле это гораздо проще, чем вы себе представляете. Как только вы с радостью обнаружите первые заметные результаты в фазе 1, привычка к ограничениям станет автоматической. На подсознательном уровне вам будет сложно уступать соблазнам. Так постепенно вы придете к авторегулированию своего режима питания.

Главное достоинство моего МЕТОДА в том, что он отучает от вредных привычек, приобретенных в течение всей вашей жизни, результатом чего стало ожирение. Справившись с ним, помните: если вы вернетесь к прежнему образу жизни, второй раз результаты моего метода вам вряд ли удастся повторить.

Но если у вас есть воля и желание, вы потом будете удивляться, как легко придерживаться метода, и настанет время, когда вас перестанут мучить соблазны в виде печеной картошки и рождественских тортов. Вы обнаружите множество других, не менее вкусных блюд, о которых раньше просто не подозревали. И со временем научитесь прокладывать свой курс между айсбергами «плохих» углеводов автоматически, как бы включив автопилот.

## ФРУКТЫ

Все связанное с фруктами вы уже проходили в фазе 1. Ешьте фрукты на голодный желудок. Причем важно не столько количество углеводов, которые они содержат (фруктозы или глюкозы), а с чем их едят, поскольку иногда фрукты плохо перевариваются. Вернитесь к предыдущим страницам, где я говорю об этом, и вы меня поймете.

Но есть фрукты, содержащие очень мало углеводов, в фазе 2 их можно есть ежедневно в большом количестве. Это клубника, малина и черника. Поэтому дома или в ресторане в обед или ужин ешьте эти ягоды без ограничения.

Если ваш обед белково-липидный, вы даже можете положить на них сливок, но без сахара (можно заменитель)!

А если вы не нарушали диету, то можете позволить себе даже взбитые сливки фирмы «Шантили» (хотя я подозреваю, что небольшая толика сахара есть и в них). Ну а уж дома — взбитые сливки только с сахаро-заменителем.

Кстати, еще один фрукт, не доставляющий никаких проблем, — дыня, но, конечно, как закуска в начале обеда. Но постарайтесь выдержать после такой закуски хотя бы четверть часа перед основными блюдами (особенно, если это мясо или рыба).

Кстати, если дыню подают среди различных салатов, то не бойтесь ее смешивать с ними, кроме тех салатов, где есть яйца, майонез и колбасные изделия. Но этот совет касается только проблем пищеварения, риск прибавить в весе от дыни во 2-й фазе минимальный.

Многие мои читатели спрашивают, есть ли разница между свежими и вареными фруктами? Есть, но небольшая: вареные фрукты меньше ферментируют в желудке, чем свежие. Иначе говоря, они усваиваются почти полностью. Поэтому, принимаясь за порцию компота, помните, что вы отклоняетесь от метода. В вареных фруктах клетчатка разрушается (они хорошо усваиваются), теряется витамин С, а также способность понижать сахар в крови.

Что касается сухофруктов, у них средний гликемический индекс, но в большей части сухофруктов основные свойства клетчатки сохраняются, поэтому они могут быть включены в ваш рацион для поддержания физического потенциала. К таким фруктам относятся инжир, курага или чернослив.

## ДЕСЕРТЫ

Эта часть книги, как и глава о вине, затрагивает мои сердечные струны, поскольку у меня всегда была склонность к сладкому в конце еды.

У всех у нас есть слабости. Но важно уметь себя контролировать.

Честно говоря, я спокойно могу отказаться от картошки на всю жизнь и почти на года - от спагетти, но без шоколада не проживу и неделю.

Современная кухня не может обойтись и без современной кондитерской. К сожалению, французская кондитерская является ведущей в мире. Она оригинальна, красива, основана на естественных качествах продукта и легка.

Поэтому в фазе 2 вы можете широко пользоваться её достижениями, не нарушая законов нашего метода.

Даже печенье настолько легко, что почти не содержит муки или сахара. А в муссах "новой кухни" почти нет ни сахара, ни муки. В Приложении вы найдёте рецепт горького шоколадного десерта. Он содержит 5% муки, то есть на торт весом в 1 кг уходит не более 50 г муки, - и никакого сахара (кроме небольшого количества, уже находящегося в шоколаде). В общем, это очень небольшое отклонение от фазы 2.

А мусс из горького шоколада (см. рецепт в Приложении) понравится любому гурману.

Я начал с шоколада, потому что это моя страсть, и если он высшего качества (с большим содержанием какао), то в нём мало углеводов и его гликемический индекс около 22.

Но кроме шоколада, "новые десерты" предлагают прекрасный набор фруктовых муссов, которые хотя и содержат немного сахара и немного плохих углеводов, тем не менее по своему отрицательному воздействию стоят ниже одного тостика или порции жареной картошки - не хочу переводить эти сведения на надоевший всем язык процентов, граммов и килограммов.

Ну а если вы будете есть шарлотку, то просто воздержитесь от корочки, и всё будет в порядке.

Кстати, о мороженом. Не лишайте себя этого удовольствия, ведь его гликемический индекс не более 35 (в хорошем мороженом сахару очень мало), а вот у щербетов индекс 65.

Более того. Если вы любите мороженое, политое горячим шоколадом, с горой сбитых сливок и зонтиком сверху, позвольте себе этот деликатес. Вреда от него значительно меньше чем от порции картофельного пюре.

Но вообще-то торты должны быть исключены из-за содержания в них муки и сахара, хотя долька торта не хуже, чем одна печеная картошка или две ложки белого риса.

Однако следует помнить: любые отклонения от нормы должны быть не системой, а случаем, причём не очень частым.

## **АЛКОГОЛЬ**

Употребление всех алкогольных напитков подчиняется тем же законам, что и питание. В фазе 1 полное ограничение каких-либо алкогольных напитков, а в следующей фазе определённые послабления, то есть разрешается пить сухое вино. А если вы привыкли выпивать до обеда в качестве аперитива что-то крепкое, во время еды - несколько стаканов красного и белого вина, а после обеда - ликёр, то этого больше не должно быть.

### **Аперитив**

Воздержитесь от виски, даже разведённого, тем более от джина с тоником, в котором полно сахара. Лучше бокал шампанского или белого вина. Помните, что в одной порции виски столько же алкоголя, сколько в полубутылке вина. Поэтому лучше выпить эту порцию во время обеда, чем в виде крепкого аперитива перед обедом. Если вы не знаете, что лучше выпить перед обедом, меню которого не известно, закажите молодое бордо или боржоле, которое можно пить с любым блюдом.

Вообще время аперитива, перед едой, подвергает вас соблазнам чаще всего. Обычно это связано с длительным ожиданием опоздавших или с тем, что хозяйка припозднилась с обедом. Словом, ожидание может вылиться в час, а то и в два. Кругом расставлены всякие закуски, в основном с "плохими" углеводами, и вы знаете, что в этом доме будет подано на обед великолепное красное вино или хозяйка знаменита своими десертами, поэтому вы заранее готовитесь к нарушению диеты, - помните: нарушить можно один раз, не более.

Особенно трудно бывает в англоязычных странах, где вас приглашают к половине шестого вечера, а кормить начинают в девять, а то и в десять вечера.

Я помню, как английская пара, приехавшая пожить близ Парижа, пригласила нас на ужин. Мы явились, как приличные люди, к семи часам. А без четверти двенадцать одна французская пара стала собираться домой.

"Как, - забеспокоились хозяева, - вы не останетесь ужинать?"

Мы все уже находились в состоянии глубокой гипогликемии и практически были не способны к дальнейшему общению.

Если вам приходилось попадать на такие вечера, то, наверно, у вас вызывало изумление, какое количество напитков люди способны выпить на голодный желудок. Хозяин непрерывно

подливает в ваш стакан, и вы полностью теряете контроль - а сколько же вы в итоге выпили? В общем, при желании всегда можно найти способ уклониться от аперитива. А главное, помните: питьё натошак очень вредно и является причиной многих заболеваний.

## **Вино**

Я- сторонник красного вина, и в частности бордо. Это не значит, однако, что я отрицаю белые вина и красные, кроме бордо. Например, утверждают, что с фуа-гра (паштет из гусиной печени) лучше всего идёт вино сотерн. Но регулирование питания - это искусство компромисса. Гусиная печень, как вы уже знаете, содержит углеводы и липиды, а поэтому, даже если их количества символичны, заказывая печень, вы допускаете небольшое исключение. Сотерн, которым вы будете сопровождать печень, тоже небольшое исключение, так как содержит сахар. Значит, вы использовали ваш "джокер" в начале обеда. Как вам вести себя дальше? Вам просто надо ограничиться как минимумом сотерна - выпить ровно столько, чтобы ощутить вкус печени. Очень важно и то, что в сухом вине мало сахара, а в красном тем более, не говоря уже о бордо. Таким образом, вы наносите себе минимальный вред. Если говорить конкретно, то я советую молодое красное вино с содержанием алкоголя от 9 до 12 градусов. Сюда относятся божоле, гаме, вина долины Луары типа шинон, анжуйское, сомюр, шампанское и некоторые другие местные вина, которые пьют обычно молодыми, как савойское. Я считаю, что три бокала вина во время обеда не повредят вашему балансу веществ в организме. Вот, например, превосходно сбалансированный обед:

*Грибы по-гречески  
Камбала в гриле с баклажанной икрой  
Зелёный салат  
Малина  
Декофеинизированный кофе*

Выпив с этим обедом три бокала вина, вы не прибавите ни грамма веса при условии, что начнёте пить вино в конце основного блюда, тем самым подготовив желудок и нейтрализовав эффект алкоголя. И никакой сонливости после обеда.

Конечно, лучше не потреблять алкоголя совсем, но задача моей книги - показать, что вы можете, придерживаясь принятых норм поведения, не наносить при этом ущерба своему организму. Дома я советую вам пить воду.

И никогда не пейте вино натошак, результат будет обратный - в вашем организме оно всё перейдёт в жир.

Ещё один совет: если вы пьёте вино, не пейте в это время воду, это повредит вашему пищеварению.

## **Послеобеденный ликер**

Во Франции принято после обеда выпивать рюмку ликера, как говорится, для лучшего усвоения пищи, даже называют эту рюмку «дежестиф». Маленькая рюмка ликера равна большому бокалу вина, и, хотя действительно она способствует растворению жиров и усвоению их без вреда для организма, надо всегда стараться, чтобы эта рюмка появлялась не каждый раз и не перерастала в две, а то и в три.

## **КОФЕ**

Мой совет: оставайтесь дружны с декофеинизированным кофе. В фазе 2 у вас пропадет необходимость взбадривать себя при помощи кофе, который содержит кофеин, стимулирующий у некоторых людей выделение инсулина. Но в этой фазе небольшая доза кофеина, изредка получаемая вашим организмом, не навредит достигнутому вами балансу.

## **ДРУГИЕ НАПИТКИ**

Все сладкие, шипучие напитки, цельное молоко и фруктовые соки промышленного изготовления в фазе 2 так же исключаются, как и в предыдущей.

## **ВЫВОДЫ**

Фазу 2 легче и в то же время труднее проводить в жизнь, чем фазу 1. Легче потому, что меньше запретов и больше выбор продуктов питания, разрешенных к употреблению. Труднее потому, что

эта фаза предполагает осторожное и очень разумное управление питанием, основными характеристиками такого управления являются постоянство и строгость. Будьте бдительны, поскольку вам придется постоянно избегать риска.

Первая опасность, которая вас подстерегает, — это *ошибочное регулирование питания*. Можно регулировать питание, но вести учет только по одной составной части вашего рациона. Например: вы пьете виски перед едой и ждете основное блюдо, чтобы после него выпить один из трех бокалов вина. Вы хорошо усвоили, что действие алкоголя не наносит ущерба организму, если в желудке есть пища. Но вы уже приняли аперитив на пустой желудок и теперь не ждите положительного эффекта.

В конце этой главы я обобщил золотые правила фазы 2. Запомните их, чтобы гармонично применять на практике.

Второе. Это ошибочное представление, что если я «нагрешу», то всегда могу вернуться к фазе 1 и восстановить все снова. Должен предупредить, что этого не будет. Вам потребуется в два раза больше времени, чтобы восстановить первоначальный вес, — обычно не менее трех месяцев. Главная задача — достигнуть стабильности на всю дальнейшую жизнь, тогда обратного пути к прошлому не будет. Если вы достигнете этого, вам и не захочется назад — настолько лучше вы будете себя чувствовать. А потом разовьется автоматизм, и метод превратится в поведенческий навык, вы будете идти правильным курсом на «автопилоте».

Мне хочется предупредить вас вот еще о чем: не пытайтесь обратить в свою веру всех. Не пропагандируйте на каждом шагу принципы вашей новой диеты. Не рассказывайте всем, что вы едите и чего вы не едите. Не указывайте другим, какие ошибки в питании они допускают. Не пытайтесь спасти каждого, кто не придерживается диеты, от смертельной опасности, которая ему угрожает. Кроме озлобления, вы ничего не добьетесь. Большинство людей понимают, что они питаются неправильно, но у них не хватает воли, чтобы сделать шаг в нужном направлении. Вы разбудите в них чувство вины, а этого люди не любят.

Следите внимательно за своим весом. Имейте точные весы и регулярно в одно и то же время взвешивайтесь. Вы быстро почувствуете, что небольшие отклонения в весе можно скорректировать диетой, а если проявляется тенденция, то не бросайтесь в крайности — просто немного измените курс, и все встанет на место. Придет время, когда вы будете делать это автоматически, не замечая самого процесса.

## **ПОДЫТОЖИМ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФАЗЫ 2**

В порядке исключения вы можете допускать сочетание «плохих» углеводов с липидами, но тогда сопровождайте еду клетчаткой, например салатом.

*Не ешьте сахар, сахарный песок, мед, варенье и конфеты. Употребляйте сахарозаменители.*

*Если вы все-таки едите «плохие» углеводы, даже эпизодически, не злоупотребляйте ими.*

*Возобновите потребление бобовых и цельных продуктов.*

*Продолжайте есть за завтраком хлеб из муки грубого помола. За обедом и ужином хлеб можно есть только с сыром.*

*Избегайте соусов или убедитесь, что в них нет муки.*

*Заменяйте масло растительным маргарином, особенно за завтраком.*

*Пейте снятое молоко.*

*Ешьте больше рыбы и отдавайте предпочтение «хорошим» липидам, с тем чтобы предупредить сердечно-сосудистые заболевания.*

*Будьте осторожны с десертами, содержащими сахар. Ешьте клубнику, малину и чернику.*

*Можете есть шоколад, щербеты, мороженое и сбитые сливки, но не злоупотребляйте ими.*

*Избегайте выпечки, содержащей муку, жиры и сахар.*

*Предпочитайте муссы из фруктов и яиц или несладкий крем.*

*Не пейте алкоголь на голодный желудок.*

*Не пейте аперитивы.* Только в исключительных случаях. Перед обедом отдайте предпочтение сухому вину или шампанскому, но предварительно съешьте салат из свежих овощей, сыр, кусочек колбасы или крабовую палочку.

*Во время еды пейте воду или вино, но не больше полбутылки в день. Не пейте воду, если вы пьете вино.*

*Пейте воду между приемами пищи (приблизительно полтора литра в день).*

*Поешьте, прежде чем приступить к вину.*

*Не пейте шипучие напитки, колу и лимонады.*

*Продолжайте пить кофе без кофеина, или слабый кофе, или чай.*

*Отклонения от методики равномерно распределяйте на все приемы пищи.*

## **Примерное меню для фазы 2**

(Для поддержания веса и балансировки неуравновешенности)

День 1-й

**Завтрак:**

Фрукты  
Хлеб из муки грубого помола + джем без сахара  
Легкий маргарин \*  
Декофеинизированный кофе (д/к кофе)  
Снятое молоко

**Обед:**

Авокадо под соусом (растительное масло и уксусная заправка)  
Бифштекс с зеленой стручковой фасолью  
Крем-брюле  
2 бокала вина \*

**Ужин**

Овощной суп  
Омлет с грибами  
Зеленый салат  
Обезжиренный творог  
Вода

\* - небольшое отклонение от диеты.

**День 2-й**

**Завтрак:**

Апельсиновый сок (домашний)  
Круассан + булочка\*\*  
Масло сливочное  
Кофе + молоко \*

**Обед:**

Помидоры с огурцами  
Рыба в гриле  
Шпинат  
Сыры  
1 бокал вина

**Ужин:**

Артишоки под соусом (уксус и растительное масло)  
Яичница с помидорами  
Зеленый салат  
Вода

\*\* - значительное отклонение от диеты.

**День 3-й**

**Завтрак:**

Фрукты  
Хлеб из муки грубого помола  
Легкое масло \*  
Д/к кофе  
Снятое молоко

**Обед:**

Аперитив: 1 бокал белого вина \*  
Копченая семга  
Запеченная баранья ножка с фасолью \*  
Сыры

Шоколадный мусс \*  
3 бокала вина \*\*

**Ужин:**

Овощной суп  
Фаршированные помидоры(см. Приложение)  
Зеленый салат  
Обезжиренный творог  
Вода

**День 4-й**

**Завтрак:**

Яичница  
Бекон  
Колбаса  
Д/к кофе + молоко

**Обед:**

Дюжина устриц  
Тунец в гриле с помидорами  
Земляничный песочный торт\*\*  
2 бокала вина \*

**Ужин:**

Овощной суп  
Цветная капуста, запеченная с сыром  
Зеленый салат  
Йогурт  
Вода

**День 5-й (большое отступление)**

**Завтрак:**

Апельсиновый сок  
Сырые злаковые или обезжиренный творог  
Кофе или д/к кофе + снятое молоко

**Обед:**

Гусиный паштет \*  
Семга в гриле со шпинатом  
Жидкий горький шоколад \*\*  
3 бокала вина \*\*

**Ужин:**

Сырное суфле  
Вареная малосоленая свинина с чечевицей \*\*  
Сыры  
Взбитые яичные белки\*  
3 бокала вина

(Этот день нетипичен. Он показывает пределы возможных — очень редких — отступлений, особенно в количестве вина.)

**День 6-й (возвращение в фазу 1, чтобы снять эффект 5-го дня)**

**Завтрак:**

Хлеб из муки грубого помола  
Обезжиренный творог  
Д/к кофе + снятое молоко



**Обед:**

Салат: огурцы, грибы, редис  
Сайда, запеченная в томатном соусе  
Вода, слабый чай или травяной чай

**Ужин:**

Овощной суп  
Ветчина  
Зеленый салат  
Йогурт

**День 7-й****Завтрак:**

Хлеб из муки грубого помола  
Обезжиренный творог  
Д/к кофе  
Снятое молоко

**Обед:**

Салат из цикория  
Антрекот с зеленой фасолью  
Клубника  
1 бокал вина \*

**Ужин:**

Фрукты: 1 апельсин, 1 яблоко, 1 груша, 150 г клубники, малины или ежевики  
Вода

**День 8-й****Завтрак:**

Хлеб из муки грубого помола  
Легкое масло  
Д/к кофе  
Снятое молоко

**Обед:**

Креветочный коктейль  
Тунец с баклажанами  
Зеленый салат  
Сыр  
2 бокала вина \*

**Ужин:**

Овощной суп  
Чечевица  
Клубника  
1 бокал вина

**Глава VI****ГИПОГЛИКЕМИЯ — БОЛЕЗНЬ ВЕКА**

Обмен веществ в организме (метаболизм) — это процесс превращения одних веществ в другие. Например, метаболизм липидов — это превращение в организме одних жиров в другие. Основная цель этой книги — показать процесс метаболизма углеводов и его последствия, рассказать, какую роль в этом играет инсулин, выделяемый поджелудочной железой, главная задача которого воздействовать на глюкозу (сахар) в крови с тем, чтобы она лучше усваивалась клетками нашего тела. Ибо глюкоза — «горючее», необходимое для жизнедеятельности организма. Инсулин прогоняет глюкозу (сахар) из крови, следствием чего является снижение уровня сахара в крови (гликемии). Если количество инсулина, выделяемое поджелудочной железой, слишком велико и

освобождается слишком часто и диспропорционально по отношению к глюкозе, на которую он должен воздействовать, то в этом случае уровень сахара в крови упадет и будет патологически низким. В результате возникнет явление гипогликемии. Однако гипогликемия может возникать не только от недостатка сахара в диете, но и от избыточного выделения инсулина, связанного с злоупотреблением сахаром ранее.

Если вы почувствовали себя около одиннадцати часов утра вялым и слабым, это обычно связано с понижением уровня сахара в крови, то есть состоянием гипогликемии. Если в это время вы съедите какой-нибудь плохой «углевод», например печенье или какую-то сладость, вы ее сразу превратите в глюкозу. Присутствие глюкозы в крови повысит уровень сахара, и ваше самочувствие на время улучшится.

Но присутствие глюкозы в крови автоматически вызовет выделение инсулина, который прогонит глюкозу, восстановив гипогликемию с еще более низким уровнем сахара. Это порочный круг, неминуемо ведущий к серьезным заболеваниям.

Многие ученые считают, что алкоголизм является следствием хронической гипогликемии. Как только уровень сахара в крови у алкоголика снижается, он начинает очень плохо себя чувствовать и испытывает сильное желание выпить. Алкоголь быстро превращается в глюкозу, уровень сахара в крови увеличивается, и пьяница испытывает большое облегчение. К сожалению, это благодное состояние быстро исчезает, так как инсулин старается еще активнее, чем прежде, снизить уровень сахара в крови. Через несколько минут после первого стакана алкоголик испытывает еще большую потребность в алкоголе, с тем чтобы на короткое время избавиться от гипогликемии.

Интересно, что у юношей, злостных потребителей сладких шипучек, уровень сахара в крови колеблется по кривой, похожей на кривую алкоголиков. Ряд американских врачей считают, что в результате этого появляется предрасположение к алкоголизму, бичу многих университетов в Соединенных Штатах. Именно потому, что шаг от лимонада до алкоголя очень короток, родителям надо помнить о риске потребления «плохих» углеводов.

*Основными симптомами гипогликемии являются:*

- усталость,
- раздражительность,
- нервозность,
- агрессивность,
- нетерпеливость,
- беспокойство,
- зевота,
- рассеянность,
- головная боль,
- потливость,
- влажные ладони,
- низкая работоспособность,
- плохое пищеварение,
- тошнота,
- затрудненность самовыражения.

Этот список неполон, но достаточно внушителен. Конечно, если у вас склонность к гипогликемии, необязательно иметь все эти симптомы и необязательно испытывать их постоянно.

Некоторые из них временны и исчезают после того, как вы что-нибудь съедите. Многие люди становятся нервными, агрессивными, неконтактными по мере приближения их постоянного времени питания.

Но главным признаком гипогликемии является чувство *усталости*.

Чем больше люди спят, чем больше отдыхают, чем больше времени проводят в отпуске, тем более усталыми они себя чувствуют. Поднявшись с постели, они уже чувствуют усталость, к концу завтрака утомлены окончательно, после обеда их клонит в сон, а к концу рабочего дня у них едва хватает сил добраться домой. Вечером они спят перед телевизором. Ночью не могут уснуть, а потом оказывается, что уже пора вставать... И все начинается сначала. Виновными считаются стресс, шум, загрязненность окружающей среды и т.д. Все, что они могут придумать себе в защиту, — это крепкий кофе, поливитамины и йога.

Но почти всегда — это проблема с содержанием глюкозы в крови, что является результатом неправильного питания. В крови у таких людей ненормально низкое содержание глюкозы, связанное со злоупотреблением сахаром, хлебом, сладкими напитками, картофелем, спагетти, рисом и повышенным выделением инсулина.

Раньше считалось, что только полные люди склонны к гипогликемии. Последние исследования в Соединенных Штатах показали, что от нее страдают и многие худые люди, злоупотребляющие «плохими» углеводами. Все зависит от индивидуального обмена веществ, при котором у некоторых людей это вызывает увеличение веса, а у других нет.

Наиболее чувствительны к колебаниям уровня сахара в крови женщины, что и приводит к резким перепадам в их настроении. Особенно подвержены этому женщины в послеродовой период. Если вы будете следовать методу, изложенному в предыдущей главе, то скоро почувствуете, кроме потери в весе, что вы стали более жизнелюбивы, энергичны, оптимистичны. У вас пропало постоянное чувство усталости. Словом, вы ощутите себя новым человеком, физически и морально.

Это произойдет потому, что постепенно у вас восстановится нормальный обмен веществ, когда необходимое количество сахара по мере потребности будет пополняться из запасов жира в вашем организме, а не из внешних источников.

Врачи не умеют диагностировать гипогликемию, поскольку у этой болезни очень много симптомов, а при обучении врачей этой проблеме не уделяется достаточно внимания.

Так что лучший способ лечения — применить указанный выше метод, и уже через неделю вы почувствуете себя лучше. Вообще причины утомляемости кроются в основном в дефиците витаминов, минералов и микроэлементов. Фанатики низкокалорийной диеты тоже страдают от этого, так как их организму недостает ряда микробелков, которых в продукции современного сельского хозяйства содержится все меньше и меньше в связи с падением естественного плодородия и применением минеральных удобрений.

Для того чтобы сохранять хорошую форму, надо есть фрукты, овощи, цельные злаки, цельный хлеб грубого помола и немного растительного масла. В этом случае вы можете быть уверены, что в ваш организм попадет необходимое количество микроэлементов.