

## **Вилена Александровна Гурова** **Диета кремлевских политиков без грифа «секретно»**

## **Вилена Александровна Гурова** **Диета кремлевских политиков без грифа «Секретно»**

### **Едим вкусно, худеем быстро!**

Яичница с беконом – на завтрак, шашлык и салат с курицей – на обед, бифштекс и сухое вино – на ужин. Кстати, ужинать можно хоть за полночь. И при этом возможно похудеть на 5–8 кг за неделю! Правда, есть одно обязательное условие: секрет успеха – в подсчете так называемых условных единиц (процента углеводов в 100 г продукта). Данная диета была разработана для военных и астронавтов США, но, видимо, благодаря деятельности нашей разведки, вскоре стала достоянием кремлевской элиты. Многим российским политикам эта диета помогла не только сбросить лишние килограммы, но и стать более энергичными и работоспособными. Ведь диета не требует изнуряющего голодания, наоборот, позволяет есть то, что вы любите, и при этом интенсивно худеть.

Вилена Гурова, редактор одного из известных медицинских изданий, на собственном опыте проверила эффективность диеты кремлевских политиков и сумела объяснить ее действие с позиции врача. В книге рассказывается не только о плюсах и поистине ошеломляющих результатах данной диеты, но и о том, как обойти ее «подводные камни», рассматриваются ошибки, от которых стоит предостеречь читателей. Кроме этого даются практические советы по составлению меню и расчету количества углеводов. Сбрасывайте лишний вес, не отказываясь от любимых блюд. Худейте со вкусом!

### **Люблю вкусно поесть, но хочу быть стройной**

Я – человек ленивый и занятой. Таков парадокс. Без дела я не сижу: работаю редактором «Русского медицинского журнала» и журнала для фармацевтов «Да Сигна», к тому же беру одно дежурство в неделю на московской «Скорой помощи», чтобы не забыть практику. Но вот оставшееся от работы время предпочитаю проводить в праздности и лени. Люблю почитать книжку, поболтать по телефону, просто посидеть перед телевизором или с друзьями за чашечкой кофе. Затащить меня в спортивный зал практически невозможно. Максимум, на что меня хватает – раз в месяц поплавать в бассейне. И при этом я обожаю вкусно поесть! Люблю мясо, питаться салатами, как многие мои коллеги, – не хочу. Я всегда была худенькой. Но рано или поздно такой образ жизни должен был добавить к моим 55 кг пару лишних килограммов. И добавил. Когда при росте 165 см я стала весить 72 кг, поняла, что от былой легкости не осталось и следа и нужно как-то с этим бороться.

Зная свой характер, я решила провести обзор и новомодных, и проверенных диет, чтобы выбрать не только самую эффективную, но и наиболее щадящую. Ведь ограничивать себя во вкусной еде, отказаться от любимых блюд, жевать салатные листья (причем боже упаси делать это после шести вечера!) я просто не способна. О том, чтобы «просто голодать», речь даже не шла. Все радикальные диеты, сплошь сотканые из ограничений, я отмела сразу. Ради того чтобы быстро сбросить несколько килограммов, не стоит подвергать себя такому стрессу и лишать организм необходимых витаминов (некоторые из которых, кстати, содержатся только в продуктах животного происхождения).

К тому же недавно в одном из медицинских журналов я наткнулась на результаты интересного исследования. Оказывается, у людей, получающих удовольствие от еды, сексуальное влечение выражено сильнее, чем у тех, кто постоянно ограничивает себя в еде, сидит на диетах и мучается чувством вины из-за лишнего съеденного кусочка чего-нибудь

вкусенького, но калорийного. У тех, кто питается тем, что любит, больше энергии, реже бывают депрессии, они меньше страдают от стрессов. Вы не замечали, что в последнее время люди стыдятся того, что они всеядны, и предпочитают скрывать, что они едят? Кажется, пища стала более интимной темой, чем эротика. Лично я пару раз ловила себя на мысли, что когда иду обедать с коллегами, стараюсь заказать не то, что на самом деле хочу, а то, что выглядит более диетическим. Была бы моя воля, я съела бы вон той колбаски, жирный шашлычок и не отказалась бы от бокала сухого красного вина. Но, как-то неудобно... И я заказываю салатик и компот. Конечно, придя домой, я наверстаю упущенное! В холодильнике ждет курочка. Но придут-то я лишь в начале восьмого, а есть после шести вроде нельзя. Сплошной дискомфорт. Кажется, общепринятые диеты мне, действительно, не подходят. Сразу вспомнилось издевательство Марка Твена: «Единственный способ сохранить здоровье – это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Ужасно. Но неужели из всего многообразия диет ни в одной меня не устроит и процесс, и результат?

Забегая вперед, скажу, что такая диета существует. И через месяц после того, как я начала ее соблюдать, я с легкостью сбросила 6 кг. И это не предел, корреспондент «Комсомольской правды», с чьей легкой руки эта диета стала называться «кремлевской» (так как ее придерживаются многие российские политики), за первый месяц сбросил аж 8 кг! Главное, что не надо «сидеть» на овощах и листьях. Можно есть все самое вкусное (правда, кроме сладостей). В чем секрет? Секрет в ограничении в рационе углеводов. Как их ограничивать? Очень просто, нужно только знать процент содержания углеводов в продуктах (таблицу вы найдете в главе 4 «Продукты на биохимическом уровне: белки, жиры и углеводы»). Количество углеводов эквивалентно числу так называемых «условных единиц», или очков. А теперь самое основное: нужно следить, чтобы количество у. е. не превышало установленный вами уровень. Для того, чтобы похудеть, планка должна держаться не выше 40 у. е. в сутки. Удерживать желаемый вес можно, потребляя не более 60 у. е. Просто? По-моему, очень! Для меня подходит.

Мой личный результат на сегодняшний день: 59–60 кг при росте 165 см. Больше худеть я не хочу. На 60 кг легко контролировать вес. При этом чувствую себя бодро. Ведь еще один дополнительный положительный эффект от низкоуглеводной диеты – поддержание на постоянном уровне глюкозы в крови. Почему это так важно даже для людей, не страдающих сахарным диабетом? Дело в том, что мы привыкли к сладкому настолько, что можно говорить об определенной зависимости. Поэтому когда организм недополучает сладкого, появляются симптомы гипогликемии: постоянное чувство голода, сонливость в течение дня и т. п. Низкоуглеводная диета позволяет избавиться от пристрастия к сладкому. Так что сейчас мне гораздо проще сохранять хорошее настроение в течение всего дня. Стрессы? Конечно, случаются иногда, но только не из-за диеты. Эту проблему мне удалось решить.

Конечно, результат оценили и окружающие. Красоту не скроешь! И в очередной раз рассказывая о принципах моей диеты и отвечая на провокационные вопросы, я решила написать эту книгу. Дело в том, что как любой человек, занимающийся медициной, я перед тем, как применить эту диету на себе, разузнала о ней как можно больше. Да, «подводные камни» существуют, но их можно обойти. Противопоказания тоже есть. И о них я подробно расскажу. Конечно, хотелось бы облегчить некоторые трудности тем, кто решит приступить к диете. Мне сейчас легко составлять свой рацион, а новичку придется приложить немало фантазии. Поэтому в конце книги я привожу рецепты проверенных, вкусных блюд, которые подходят по количеству у. е. Я хочу поделиться своим опытом, чтобы читатели учились на моих ошибках и не набивали себе шишки, а диета стала бы для них максимально эффективной и приятной. Итак, почувствуйте себя кремлевским небожителем и начинайте худеть со вкусом!

## Глава 1

## Диета американских астронавтов и российских политиков

Ни для кого не секрет, что в США проблема лишнего веса признана одной из первостепенных. О ней открыто заявляют с экранов телевизоров и со страниц журналов. Американцы катастрофически толстеют, причем и взрослые, и дети. По данным американской Ассоциации страдающих ожирением, этим недугом, поражены около 70 млн жителей США. Понятно, американское правительство направило все силы для решения этой проблемы. В 2003 году на борьбу с ожирением оно потратило \$75 млрд. Поэтому ни у кого не вызывает удивления, что низкоуглеводная диета, дающая столь ошеломляющие результаты, появилась именно в США.

Как известно, все максимально эффективное разрабатывается в военной сфере. Вот и наша чудо-диета, как бы парадоксально это ни звучало, создавалась именно для военных. А точнее, для военных и астронавтов. Полное название этой диеты: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США».

Говорят, что для американских астронавтов этот рацион так и не стал нормой жизни (видимо, перед ними никогда не стояла проблема лишнего веса). Зато политики, имеющие доступ к секретным в то время материалам, содержащим полную информацию о данной диете, не замедлили воспользоваться столь ценными рекомендациями.

Не знаю, насколько открыто действовали наши дипломаты и разведчики, добывая секреты американских военных, но со временем низкоуглеводная диета стала достоянием Кремля. Наши политики быстро смекнули, какая ценность попала к ним в руки. Одно дело – военные секреты мирового масштаба, и совсем другое – нечто, что можно использовать для решения собственных проблем. Кремлевский бомонд, вернее та его часть, которая проверила на себе действие «секретных рекомендаций», на глазах обрела стройность. И что самое приятное, не нужно было отказываться ни от званных приемов с обилием вкусностей, ни от традиции пропустить рюмочку-другую за обедом. Колбасы, балык, севрюга, икра, поросенок с хреном и запеченные куропатки – все можно есть сколько душе угодно! Водочка, вино, коньяк – пожалуйста! Пришлось, правда, отказаться от сладкого, но, честно говоря, когда стол ломится от яств, к моменту подачи десерта все уже сыты. Конечно, не все так просто. Приходилось считать углеводы. Но для этого надо было только заглядывать в таблицу и следить, чтобы число условных единиц не перевалило за 40 у. е. в день.

Сегодня эта диета чрезвычайно популярна среди российских политиков. Газеты уже раструбили о чуде низкоуглеводного питания. «Комсомольская правда», «Известия» и другие уважаемые издания, выходящие огромными тиражами, разнесли по стране благовую весть о том, что появилась диета, которая позволяет похудеть быстро и без особых усилий. Когда я пыталась найти для себя какую-либо литературу о низкоуглеводной диете, оказалось, что таких книг почти нет. Зато мне со всех сторон говорили, что та или иная газета подробно описывает диету наших политиков. Мои знакомые вырезали различные газетные заметки, показывали друг другу у, множили на ксероксе заветные таблицы углеводов, которые постоянно менялись и дополнялись.

Основным источником информации тогда были периодические издания – газета «Комсомольская правда», заявляющая о своих правах на название диеты, наиболее тщательно изучала внутреннюю жизнь кремлевских обитателей, буквально заглядывая в их тарелки. Действительно, известно, что многие представители кремлевского политического бомонда так быстро похудели благодаря этой низкоуглеводной диете.

Конечно, во всем должна быть какая-то тайна. И кремлевские небожители не торопились делиться секретами своего похудения с народом. Однако все тайное рано или поздно становится явным, тем более при нашем разгуле демократии. Не известно, откуда столь широко распространилась углеводная диета – из США или из-за кремлевских стен. Ясно одно – сейчас с диеты американских астронавтов и российских политиков снят гриф «секретно». А это значит, что каждый из нас может опробовать на себе это эффективное оружие в борьбе с лишним весом.

## Глава 2

### Худейте на здоровье

Низкоуглеводная диета нарушает все традиции похудения. Большинство привычных нам диет сводится к тому, что рекомендуется «есть» на овощи и фрукты, перестав есть мясное и жирное. Вспомните, как много ваших знакомых мучают себя соками и салатами, отказываясь от любимых блюд. Они могут неделями, урча животами, жевать морковку, килограммами поглощать салатные листья, запивать все это соком... и при этом оставаться в прежнем весе. Нет-нет, возразите вы, они худеют. Да, они сбрасывают пару килограммов, но вскоре вновь набирают их, с энтузиазмом возвращаясь к прежнему рациону питания. Проверено на собственном опыте.

Еще печальнее дело обстоит со сторонниками радикальных мер, предпочитающими, что называется, «просто меньше жрать». Извините за жаргон, но, по-моему, это уже устойчивое словосочетание, нечто вроде названия диеты. Уж по крайней мере, мне не раз приходилось слышать эту глубокомысленную рекомендацию, в том числе и с экрана телевизора. Одна моя подруга, которой чуть больше тридцати, весит на сегодняшний день девяносто с лишним килограммов. Не знаю ее точный рост, но она не намного выше меня. Так вот основной ее задачей уже лет пять остается не перевалить за сотню. Что она для этого делает? Как раз она и придерживается мнения, что лучший способ похудеть – это просто прекратить есть. На время, конечно. Испробовавшая множество диет, она разочаровалась в слишком кратковременных результатах и теперь пришла к выводу, что «чем хуже, тем лучше». То есть терзает себя голодовками. Она может не есть по несколько дней. При этом у нее, конечно, ухудшается не только цвет лица, но и настроение: от агрессии до плаксивости один шаг. В итоге формы ее не меняются. Она радуется, что может после нескольких голодных дней влезть в любимые брюки (отнюдь не 48-го размера), но, как только начинает снова есть, набирает еще больший вес. И это вполне объяснимо. Голодание – огромный стресс для организма. Без питательных веществ он не может строить собственные белки. Он начинает работать в режиме экономии и, как только он снова получает пищу, старается побыстрее запасти ее на случай повторных «черных дней». Конечно, вес набирается еще активнее, чем раньше. И вместо двух потерянных килограммов возвращаются все четыре. Но и это не главное. Вследствие постоянных перепадов веса и стрессов голодания, человек не становится ни красивее, ни здоровее. Стройнее? Да, но лишь на очень короткий срок. А вот обвисшая кожа, целлюлит, серый цвет лица, мешки под глазами, нарушение нормальной работы желудочно-кишечного тракта (а именно чередование поносов и запоров) – вполне закономерные последствия такого подхода. Кстати, целлюлит чаще всего появляется именно вследствие частых перепадов веса и нарушения в организме водно-солевого баланса. Даже полная женщина может быть красивой и желанной (говорят, это дело вкуса, хотя я не очень верю), но вот женщина с бедрами и животом, превратившимися в сплошную «апельсиновую корку», вряд ли может претендовать на звание красавицы. Только постепенное снижение веса и удержание его на желаемых отметках могут снизить риск возникновения целлюлита. А постоянные «качели»: сегодня я ем, завтра не ем, послезавтра устраиваю пир горой – верный путь к появлению волнистых бедер. Кстати, если на ногах и ягодицах целлюлит проявляется «апельсиновой коркой», то на животе – характерной рыхлостью, которая бывает даже у относительно худых женщин. Так что ровность в еде ведет к ровной коже, это факт.

Целлюлит – это болезнь, возникающая в результате нарушения обмена веществ в организме. В медицинской литературе он известен как липодистрофия, или гидролипидистрофия, а также как «пассивный жир» или «трудноудаляемое жировое образование». Около 80% женщин старше 16 лет страдают целлюлитом. И одна из причин целлюлита – неправильное, нерегулярное питание и увлечение экстремальными диетами.

Диета Кремля снижает риск возникновения целлюлита, особенно в сочетании с физическими упражнениями. Чаще всего целлюлит появляется на бедрах, ягодицах, животе, подбородке и плечах. При наличии избыточного количества жира целлюлит чаще всего поражает ягодицы и бедра. Жировые клетки в виде муфты откладываются на сосудах и ограничивают их работоспособность. Сосуд не может ни расшириться, ни сузиться, таким образом, происходит застой жидкости. На этом фоне жировая клетчатка начинает формироваться в капсулы большого размера, ограниченные соединительной тканью. Если капсулы мелкие, бугристости кожи не наблюдается. При больших конгломератах клетчатки кожа приобретает вид «апельсиновой корки». В ярко выраженных случаях эти деформированные жировые образования покрыты морщинами и складками, вследствие чего контуры тела значительно портятся.

На возникновение целлюлита влияет множество факторов: неправильное питание; переедание; еда на скорую руку; пища, богатая солью и сахаром, а также химикатами; прием некоторых медикаментов; злоупотребление кофе и алкоголем; курение. Все это пагубно сказывается на системе пищеварения в целом и приводит к тому, что организм истощает свои резервы, и обмен веществ нарушается.

Как ни странно стрессы тоже являются причиной появления целлюлита. Они отрицательно влияют на весь организм, в том числе сказываются на работе желез внутренней секреции, особенно на надпочечниках, гормоны которых регулируют водный баланс в организме. Стрессы являются причиной переедания и потребления большого количества алкоголя и вызывают преждевременное старение.

Гиподинамия также способствует образованию «апельсиновой корки». Недостаток тонуса мышц приводит к тому, что целлюлит начинает развиваться именно в тех областях тела, где мышцы дряблые и неразвитые. Например, недостаток тонуса самой большой мышцы нашего тела – ягодичной – провоцирует появление отвисших ягодиц, вследствие этого происходит нарушение формы бедер. Мы слишком много времени проводим в ресторанах, кинотеатрах, в машине, дома на диване. Неактивный образ жизни ведет к неправильному кровообращению, поверхностному дыханию, слабому току лимфы и застою в кишечнике.

Плохая осанка приводит к неправильному расположению органов, снижению их работоспособности, а также к дополнительному напряжению системы кровообращения. Скрещивание ног при сидении также нарушает кровообращение, поскольку сдавливается одна из главных вен нашего тела, идущая по внутренней поверхности бедра. Вены в области ног очень уязвимы. Обувь на высоких каблуках деформирует икроножную мышцу.

Тесная одежда, пояса и ремни, врезающиеся в кожу, нижнее белье, обтягивающее тело, – все это приводит к тому, что жидкость скапливается над местом обхвата или под ним. Если это продолжается длительное время, то отеки и деформация могут принять постоянный характер. Кроме того, постоянное сжатие проблемных зон тесной одеждой расслабляет мышцы и со временем снижает их тонус.

По мере старения организма кожа теряет свою эластичность, перестает вырабатывать коллаген, особенно при сидячем образе жизни и проблемах с лишним весом. Возраст сам по себе не является причиной развития целлюлита, но дурные привычки, которые мы приобретаем в течение жизни, приводят к разрушительным последствиям.

Необходимо отметить, что генетически унаследованная предрасположенность организма и сам синдром целлюлита – разные вещи. Если мать страдает целлюлитом, то это вовсе не означает, что ее дочь тоже обречена. Информация о наличии негативной тенденции поможет предотвратить проблему или же приостановить ее развитие.

Женские гормоны создают благоприятные условия для существования целлюлита. В жизни женщины есть периоды, когда гормональная активность особенно высока: половое созревание, беременность, менопауза.

Традиционные методы борьбы с целлюлитом, известные еще в древности, продолжают существовать и по сей день, просто они модифицировались. Раньше делали массаж,

проводили грязелечение на основе водорослей, использовали душ, сауну, баню с веничком, которые улучшали кровоснабжение в проблемной области и механически разбивали жировые конгломераты, в результате чего целлюлит уменьшался. На сегодняшний день эти методы столь же эффективны, как и тысячу лет назад. Правда, с течением времени появились аппараты, которые облегчают эту работу.

Модифицированные методы делятся на хирургический (липосакция) и терапевтический (включающий мезотерапию, применение массажеров, использование различных кремов и гелей). Специальные массажеры, работа которых основана на принципе вакуумного всасывания кожной складки, разбивают жир, массируя кожу. Улучшается кровоснабжение, часть жира вымывается. Мезотерапия использует множественные локальные внутрикожные микроинъекции лечебных препаратов, которые растворяют соединительную ткань. Вводимое лекарство улучшает циркуляцию крови и работу сосудов; происходит окисление клеток, и жиры вымываются из организма. Эффективность лечения зависит от вводимого препарата. Так, инъекции кислорода улучшают питание подкожной жировой клетчатки и сгоняют жир.

При мезотерапии иглы вводятся в какое-то одно место, и там жир рассасывается, но какие-то промежутки площади остаются нетронутыми. Иногда после курса лечения бугристость становится более выраженной. Поэтому некоторые врачи отдают предпочтение массажу, так как в отличие от мезотерапии, он выполняется по всей площади тела. Специальные кремы и гели, используемые при лечении целлюлита, проникают сквозь верхние слои кожи, улучшают циркуляцию крови и всасывают жир. Но целлюлит нужно лечить комплексно, а не только с помощью кремов.

Долгосрочный эффект от лечения наступит только в том случае, если лечить целлюлит изнутри и правильно питаться: регулярно, но не переедая и не злоупотребляя сладким. Если вы примите решение вести активный образ жизни, перейти на низкоуглеводную диету и ухаживать за своим телом, то это – лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья.

Но вернемся к другим аспектам безопасного похудения. То, что при радикальных мерах по снижению веса могут появиться хронические заболевания или обостриться уже имеющиеся – тоже весьма вероятно. Организм болезненно реагирует на резкие изменения, и любой орган, любая система может откликнуться на подобные перемены болезнью. Где тонко, там и рвется, поэтому чаще обостряются уже имеющиеся хронические «болячки». Но хуже всего, когда из-за нерационального подхода к похудению дает сбой эндокринная система. В случаях, когда нарушается метаболизм (обмен веществ), очень трудно нормализовать вес.

Поэтому еще раз призываю, худейте с умом! Не стремитесь за пару дней превратиться в тростиночку, это невозможно. Пощадите свой организм. Следуя правилам низкоуглеводной диеты, питайтесь полноценно, не отказывайтесь от вкусного и... худейте. Худейте на здоровье!

«Удачи или поражения не приходят сразу, человек создан из того, о чем он думал и что делал в прошлом, о чем он думает, во что верит и как действует сейчас, – все это отразится на его будущем», – это слова японского профессора Кацудзо Ниши (1884–1959), автора одной из систем оздоровления организма. Мне показалось, что они смогут вдохновить многих из вас, вселив веру в то, что наше здоровье в нашей власти. Лишь изменив рацион питания, мы легко можем изменить самих себя, стать такими, как нам хочется. Похудение – это ведь не только внешняя стройность и красивая фигура, это еще и наше здоровье. Лишние килограммы ложатся тяжелым грузом не только на наши бедра и живот, но и на сердце, легкие, суставы и т. д. Все органы и системы организма полного человека страдают. Многие болезни появляются именно вследствие лишнего веса, другие усугубляются при ожирении. Так что давайте становиться стройными и здоровыми, а не толстыми и больными. Ведь все в наших руках!

### Глава 3

## Гепард и корова, или В чем суть диеты

Вспомните, как выглядит стройный и подтянутый гепард, быстрый и изящный, – он есть только мясо. А теперь представьте корову, которая всю жизнь жует «низкокалорийную» траву. Кажется, это лучшая иллюстрация, позволяющая понять суть низкоуглеводной диеты.

Каково главное правило низкоуглеводной диеты? На этот вопрос легко может ответить даже человек, до сих пор ничего не слышавший о ней. Название говорит само за себя. Главное правило – ограничение углеводов, поступающих с пищей.

Низкоуглеводная диета разрушает все стереотипы. Раньше нам говорили, что именно углеводы, то есть преимущественно растительная пища, – основа любой диеты. Любой – может быть, но эффективной – вряд ли. Почему, вы поймете, прочитав главы о белках, жирах и углеводах и о том, почему усвоение и запасание их в организме происходит по-разному. В этой главе я постараюсь донести до вас основное – расскажу суть диеты и объясню механизмы, по которым она работает.

Углеводы наиболее легко усваиваются и, превращаясь в жир, откладываются в организме «про запас». Ограничив поступление «легких» углеводов с пищей, мы заставляем собственный организм тратить эти запасы, то есть использовать накопленный жир в целях обеспечения себя необходимой энергией. Лишние килограммы уходят. Пища, которую мы едим, идет на обеспечение жизненно важных процессов в организме (для этого нужны именно белки, а не что-то другое). На данном этапе, то есть для того, чтобы худеть, наш суточный рацион питания должен содержать не более 40 очков. Итак, мы едим, считаем очки и сбрасываем лишние килограммы.

По достижении желаемого веса наша задача меняется: теперь нужно сохранить вес, не допустить его прибавки. Мы расширяем рацион, увеличиваем количество условных единиц до 60 у. е. Если не превышать этот лимит, вес не вернется. Белков, жиров и минимального количества углеводов, поступающих с пищей (мы же не прекращаем питаться, мы лишь изменяем соотношение пищевых веществ), будет хватать ровно настолько, чтобы обеспечивать организм энергией, но не делать запасов неизрасходованных калорий. Увеличивая количество условных единиц, мы будем набирать в весе.

Что касается качества питания, огромный плюс низкоуглеводной диеты – ее вкусовая привлекательность. Основа диеты – ваши любимые блюда. Поверьте, это будет полноценное питание, практически не требующее ограничения. Мясо, рыба, птица, яйца, сметана, майонез – ешьте на здоровье!

В мясе количество условных единиц равно нулю. То есть продукты животного происхождения можно употреблять практически без ограничений. Однако это не значит, что, если вам лень считать очки, можно просто съесть ноль, потом еще ноль и т. д. без остановки. Во всем должна быть мера. Еще Гиппократ говорил: «Если принимать пищу более обильную, чем позволяет сложение, то это производит болезнь». Переедание (не важно, какими продуктами) – это всегда ненужная и вредная нагрузка на организм. Излишества и отсутствие чувства меры не пойдут на пользу. К тому же старайтесь следить, чтобы питание при низком количестве углеводов все же оставалось разнообразным. Это вполне достижимо, если подходить к делу с умом и заботой о себе.

Алкоголь в низкоуглеводной диете разрешается, но с некоторыми оговорками. Во-первых, всем известно, что алкоголь «раззадоривает» и подогревает аппетит, а также снижает самокритику и самоконтроль. То есть, выпив рюмочку-другую, вы попросту рискуете сорваться и перевалить через заветные 40 или 60 очков. И еще один момент. Водка, сухие вина – наиболее безопасные в плане содержания углеводов, они разрешаются бесспорно. Но будьте осторожны с пивом, сладкими винами, ликерами и прочими напитками, содержащими много сахара, а значит, и углеводов.

Кстати, о сахаре. Это практически стопроцентный углевод, количество условных единиц в нем составляет 99. Понятно, что сахар для приверженцев низкоуглеводной диеты не просто попадает в черный список, а становится персоной нон-грата. Забудьте про него!

Чай и кофе – без сахара. Ничего не подслащивайте. Пирожные и торты оставьте тем, кто предпочитает быть «пышечками». Если вы решили худеть, от сладкого придется отказаться. В этом сходятся основатели практически всех диет. Пожалуй, на свете нет ни одного диетолога, считающего сладости и мучное безопасными для фигуры. Это высококалорийные продукты, в которых почти нет необходимых и полезных нам веществ. Ни витаминов, ни минеральных солей, только лишние калории, которые незамедлительно отложатся жировой прослойкой на вашем теле. Итак, сладкое исключаем. Избегать следует не только сладких и мучных блюд, но также картофель, хлеб, рис.

Как обстоит дело с потреблением жидкости? Мы с вами в отличие от жертв вредных и опасных методик будем худеть не за счет повышенного выведения из организма жидкости, а за счет сжигания запасов жира. Поэтому норма потребления жидкости остается традиционной, такой, какую рекомендуют врачи. Выпивать надо не меньше 1,5–2 литров в день, не считая супов и прочего. Желательно пить именно воду, причем без газа (любая газировка увеличивает риск возникновения целлюлита). Не забывайте, что сладкие напитки прямо-таки «кишат» углеводами, а значит, оказываются под запретом.

Овощи и фрукты ограничиваются, но не исключаются полностью. Чем слаще фрукт, тем меньше он нам подходит. Картофель изобилует сахарами, поэтому тоже – не наш продукт. Во фруктах и овощах, кроме витаминов, микро- и макроэлементов, содержится грубая растительная клетчатка, помогающая поддерживать эффективную работу кишечника. Клетчатка ускоряет продвижение переработанной пищи по желудочно-кишечному тракту, улучшает моторику кишечника, препятствует возникновению запоров. Если практически все необходимые витамины и минеральные соли мы легко можем получить из продуктов животного происхождения (этому будет посвящена отдельная глава), то клетчатка – эксклюзив растительных продуктов. Поэтому полностью отказываться от фруктов и овощей не стоит. Главное, выбирать те, которые содержат грубые растительные волокна и не превышать количество условных единиц.

Таким образом, питание остается достаточно разнообразным, если не считать отказ от сахара и мучного. Вкусные сытные блюда, возможность употреблять алкоголь не дают почувствовать себя лишенным радостей жизни. Жизнь продолжается, а лишние килограммы остаются в прошлом!

Ниже приводится традиционная таблица потребности человека в пищевых веществах. Количество воды (если это, конечно, не сладкое питье), витаминов и микроэлементов для последователей низкоуглеводной диеты остается неизменным. А вот что касается соотношения белков, жиров и углеводов для тех, кто хочет похудеть, оно меняется по уже известной схеме: углеводы надо ограничить до 40 у. е. при стремлении похудеть и до 60 у. е., если надо сохранить вес.

## **Глава 4**

### **Продукты на биохимическом уровне: белки, жиры и углеводы**

Чтобы понять суть низкоуглеводной диеты, надо знать, что из себя представляют основные элементы нашего питания: белки, жиры, углеводы. Диета базируется именно на том, что разные элементы по-разному усваиваются и дают разное количество энергии. Но главное, что расходуются и запасаются они в организме по-разному.

Известный русский физиолог И. П. Павлов так выразил основной закон усвоения пищи: «Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собою жизненный процесс во всем объеме...



вплоть до высочайших проявлений человеческой природы. Точное знание судьбы пищи в организме должно составить предмет идеальной физиологии будущего».

Итак, каковы принципы освоения и превращения основных веществ, необходимых нам для жизни? И почему, изменив баланс этих веществ в рационе, мы можем влиять на массу тела? Проще говоря, почему, ограничивая потребление углеводов, мы худеем? Давайте разбираться.

Закон сохранения материи и энергии как нельзя лучше применим к человеку. Все затраты вещества и энергии люди восполняют только пищей – значит, человеку надо есть столько, чтобы между получаемым извне веществом и затраченной энергией установился баланс. Если ставится задача похудеть, получаемые вещества должны быстро расходоваться, а не запасаться в виде жировых складок на нашем теле.

Помимо энергетической ценности пищи, которая измеряется в килокалориях, важно соотношение белков, жиров, углеводов в рационе питания.

## **Белки**

Белки – это важнейший компонент нашего питания. Они представляют собой основу структурных элементов клетки и тканей нашего организма. Обмен веществ, сокращения мышц, передача нервных импульсов, способность к росту и продолжению рода, мышление – все эти жизненно важные процессы связаны с белками.

Если белков в питании не хватает, человек ощущает упадок сил, у него снижается работоспособность, организм хуже сопротивляется инфекции и простуде. Дети при неполноценном белковом питании сильно отстают в развитии. Ведь детям надо расти, а белки в организме выполняют роль основного «строительного материала». Каждая клетка живого организма содержит белки. Мышцы, кожа, волосы, ногти человека состоят главным образом из белков. Без преувеличения можно сказать, что белки – основа жизни.

Основным источником белков, конечно, являются продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, творог), именно то, что и составляет основу низкоуглеводной диеты. Однако некоторые растительные продукты (бобовые, орехи, грибы) также богаты белком. Так, например, фасоль, горох, соя, арахис содержат до 22–23% белков по массе. Но больше всего белка в сыре (до 25%), мясных продуктах (в свинине 8–15, баранине 16–17, говядине 16–20%), в птице (21%), рыбе (13–21%), яйцах (13%), твороге (14%). Молоко содержит 3% белков, а хлеб 7–8%. Среди круп наиболее богата белками гречневая (13% белков в сухой крупе).

## **Жиры**

Жиры – отличный источник энергии для нашего организма. Именно в них организм превращает все поступающие с пищей вещества, которые хочет оставить про запас. В виде жира они служат энергетическим источником долговременного использования. Жиры обладают низкой теплопроводностью и предохраняют организм от переохлаждения. Неудивительно, что в традиционном рационе северных народов так много животных жиров. Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, затраченную энергию тоже проще всего компенсировать жирной пищей. Жиры входят в состав клеточных стенок, внутриклеточных образований, в состав нервной ткани. Жиры необходимы нам еще и потому, что они поставляют в ткани организма жирорастворимые витамины и другие биологически активные вещества, без которых невозможно нормальное функционирование наших органов и систем.

Жиры, которые содержатся в пище, – это сложные смеси липидов, воды, минеральных солей и витаминов. Простые и сложные липиды – это большой класс химических веществ. Основная часть пищевых жиров – простые липиды, или триглицериды, – сложные эфиры трехатомного спирта глицерина и высших карбоновых кислот, которые еще называются

жирными кислотами.

Среди жирных кислот различают предельные (например, пальмитиновую, стеариновую) и непредельные, содержащие в своей молекуле одну или несколько двойных связей (например, олеиновую, линолевую, арахидоновую). Чем больше в жирах производных насыщенных (предельных) жирных кислот, тем выше температура их плавления: в быстро застывающих бараньем и говяжьим жирах содержание глицеридов насыщенных кислот около 51%, в свином жире уже меньше (40%), и он плавится легче, при более низкой температуре.

Если в жирах преобладают соединения ненасыщенных жирных кислот, то они жидкие уже при комнатной температуре. Например, подсолнечное масло содержит более 83% таких соединений; много производных ненасыщенных жирных кислот и в рыбьем жире.

Более полезными считаются жиры, в которых больше непредельных жирных кислот. Это связано с тем, что ненасыщенные кислоты очень легко вступают в химические реакции окисления и присоединения по месту расположения двойных связей в их молекулах. Говоря человеческим языком, польза таких ненасыщенных кислот в том, что они выводят из организма токсичные вещества и тем самым способствуют сохранению здоровья. Поэтому старайтесь использовать для приготовления пищи растительные масла.

Майонез во всех традиционных диетах попадает в разряд запрещенных продуктов. Но как же в Кремле и без майонеза?! В низкоуглеводной диете майонез реабилитирован. В его составе присутствует растительное масло во взбитом виде, которое легко усваивается. Майонез – это эмульсия (взвесь) растительного масла с 25–50% воды, 5–6% яичного порошка, сухим молоком, уксусом и специями; в этом случае вода – не вредная примесь, а необходимый компонент продукта.

Кстати, майонез можно приготовить самим. Для этого нужно взбить яичные желтки с солью и горчицей и постепенно, небольшими порциями, добавить растительное масло (на 2 желтка – 1 стакан масла, 1 столовая ложка горчицы). В конце взбивания надо влить четверть стакана 3%-го раствора уксусной кислоты (столового уксуса), и соус побелеет.

Разрешается в нашей диете и сливочное масло. Но не забывайте, что масло должно быть настоящим, сливочным, чтобы быть полезным. В некоторых маслах (особенно в топленых и тех, что содержат жиры морских животных) очень велик уровень «плохого» холестерина. Настоящее сливочное масло должно обязательно иметь на упаковке информацию о том, что оно изготовлено из нормализованных сливок или сквашенных сливок. А для масла российского производства обязательны ГОСТ 37-91. И тогда ешьте на здоровье, но не забывайте подсчитывать «условные единицы» (количество углеводов).

## Углеводы

Вот мы и добрались до углеводов. Самые важные из них – сахароза, глюкоза, фруктоза, а также крахмал. Они быстро усваиваются в организме. Исключение составляет клетчатка (целлюлоза), которой особенно много в растительной пище. Она практически не усваивается организмом, но имеет большое значение: выступает в роли балласта и помогает пищеварению, механически очищая слизистые оболочки желудка и кишечника. Углеводов много в картофеле и овощах, крупах, макаронных изделиях, фруктах и хлебе. Именно в этих продуктах содержится наибольшее количество полисахарида – крахмала. Поэтому овощи и фрукты тем, кто собирается худеть «по-кремлевски», надо ограничить, а вот от сладостей и мучного вовсе отказаться. Полностью прекращать поступление грубой растительной клетчатки в организм не стоит из-за риска возникновения запоров. А вот про торты и пирожные придется забыть.

Углеводы являются самым «легким» источником энергии. Они быстро усваиваются, но запасы их в организме невелики. Поэтому если снизить их поступление с пищей (именно этого и требует наша диета), организм начнет расходовать запасы – жир! Вот и началось

наше похудение.

Ниже приводится таблица, отражающая содержание белков, жиров и углеводов в продуктах питания. Обратите внимание, что в чисто мясных продуктах действительно содержится 0% углеводов, т. е. 0 у. е., но в некоторых мясных блюдах (котлетах, шницеле и т. п.) углеводы присутствуют, и иногда в значительном количестве. Это объясняется различными добавками. Так, для приготовления котлет используется белый хлеб, поэтому это блюдо уже перестает быть безопасным в плане содержания углеводов (их там почти 14%). В котлетах по-киевски и того больше – 15%. Так что будьте внимательны.

## **Блюда из мяса и птицы**

## **Бобовые, крупы, каши, макароны**

## **Рыба, морепродукты**

## **Колбасы, мясопродукты**

## **Блюда из овощей**

**Свежие овощи и зелень**

**Орехи и семечки**

**Молочные продукты**

**Сладости**

**Соки, компоты, варенье, джемы, сухофрукты**

**Свежие фрукты, ягоды**

**Хлебобулочные, сдобные и бараночные изделия, выпечка, торты**

## **Сыры**

### **Яйца, продукты из яиц**

### **Алкогольные напитки**

## **Глава 5**

### **Расплата за «сладкую» жизнь, или Осторожно, чистый углевод!**

Сахар является чистым углеводом. А значит, он враг № 1 для тех, кто собирается худеть посредством низкоуглеводной диеты. Как говорится, врага надо знать в лицо, поэтому давайте разберемся, почему так вреден сахар. А он, действительно, вреден. В одном пирожном или куске торта содержится от 40 до 60 условных единиц, то есть суточная норма и даже больше. Запомните, даже один кусочек сахара в день может перечеркнуть все ваши прошлые усилия на пути следования диете. Советую сразу выкинуть имеющийся дома сахар, а сахарницу убрать подальше. Она вам теперь не понадобится. Сахар – белая смерть! Пусть этот лозунг поддерживает вас в вашей борьбе с лишними килограммами.

Древнейший вид сахара – тростниковый, а родина его – Бенгалия (ныне Бангладеш). Во время крестовых походов были обнаружены громадные плантации сахарного тростника в Сирии. Местные жители в глиняных горшках варили сахар из тростника. Было время, когда сахар считали дорогим лекарством и покупали в аптеках. В 1747 году немецкий химик Маргграф выделил первый европейский сахар из сахарной свеклы. В 1802 году в селе Алябьево Тульской губернии заработал первый российский сахарный завод. Здесь сахар варили из свеклы, которую поблизости и выращивали. И вот с тех пор свекольный сахар стал частью нашего рациона.

То, что мы сейчас называем сахаром, – это почти чистая (99,75%) сахароза. Сахароза (дисахарид) при нагревании в присутствии воды распадается на глюкозу и фруктозу (моносахариды). Эта химическая реакция носит название инверсии сахарозы.

Глюкоза, которая получается в результате распада сахарозы, моментально попадает в кровь и очень легко усваивается организмом. Но не вся поступающая в организм глюкоза используется для обеспечения нас энергией, часть ее превращается в гликоген и откладывается в печени. Затем избыток гликогена переходит в жиры, что ведет к

избыточному весу. Ожирение и целлюлит – вот чем приходится расплачиваться за любовь к сладкому. В низкоуглеводной диете сахару нет места, ведь лишние запасы жира нам совсем ни к чему.

Однако не только сахар в чистом виде может быть источником нежелательных углеводов. Глюкоза в свободном виде содержится в плодах, цветочном нектаре, меде (вместе с фруктозой и сахарозой). Очень много глюкозы в винограде, отсюда ее старое название «виноградный сахар».

Глюкоза содержится в крови человека и животных, причем концентрация ее относительно постоянна (около 0,1%). Если глюкозы в крови становится меньше, то ослабляется или совсем прекращается выделение энергии в мышечной и других тканях организма, наступает гипогликемия. При сахарном диабете глюкозы в крови и в моче больше, чем положено, и это тоже вызывает тяжелое состояние, вплоть до диабетической комы.

Фруктоза («фруктовый сахар») в свободном виде содержится в овощах, фруктах и меде. Мед содержит 70–80% моно- и дисахаридов. Его значительная сладость объясняется именно большим количеством фруктозы, сладкие свойства которой примерно в 2,5 раза выше глюкозы и в 1,5 выше сахарозы.

Фруктоза и глюкоза имеют одинаковые формулы, но их молекулы различаются по пространственному строению – фруктоза является изомером глюкозы. Кроме того, что это углевод, а значит, не помогает нам худеть, фруктоза как компонент пищи имеет еще один недостаток: она образует очень прочные комплексные соединения с железом, что ухудшает усвоение этого жизненно важного элемента.

Итак, сахар – очень высококалорийный продукт питания, который рекомендуется полностью исключить из рациона желающих улучшить свою фигуру. Конфеты, пирожные, торты, варенье, мороженое и другие сладости являются наиболее привлекательным источником углеводов и представляют несомненную опасность для людей с избыточным весом. Это факт, не вызывающий сомнений ни у одного диетолога. Отличительной особенностью сладостей является их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания. Когда я писала о том, что диета Кремля практически не требует ограничений, я немного лукавила. Есть один, но очень строгий запрет – воздержитесь от сладкого. Ни грамма сахара, ни под каким предлогом, никогда. Чем быстрее вы забудете про сахар, тем быстрее сможете забыть о проблеме лишнего веса.

## **Глава 6**

### **Дефицит витаминов и минеральных солей вам не грозит**

Витамины и минеральные соли – важные элементы нашего питания. Без них невозможна нормальная работа организма. Множество жизненно важных процессов в нем проходит именно с участием витаминов, а также макро- и микроэлементов. Не отразится ли низкоуглеводная диета на количестве необходимых нам витаминов и минералов, поступающих с пищей?

Недавние международные исследования показывают, что даже сбалансированный рацион полностью не покрывает потребности современного человека в необходимых витаминах и микроэлементах. Постоянные стрессы, занятия спортом, переутомление на работе – все это дополнительные затраты сил нашего организма, а значит, и дополнительная потребность в витаминах и минералах. Так что, даже если на вашем столе всегда есть свежие фрукты и овощи, мясо, злаки и прочие естественные источники «веществ жизни», ваш организм обеспечен ими лишь на 80%. Если вы резко ограничите потребление овощей и фруктов (как источника углеводов), риск гиповитаминоза увеличится.

Самый простой и эффективный способ обеспечить организм витаминами – приобрести хороший витаминно-минеральный комплекс и принимать по одной (чаще всего имеет место

именно такая дозировка) капсуле или таблетке в день. Просто? Конечно. Но эффект от этого не заставит себя ждать. В чем он будет выражаться? Для вас скорее всего лишь в том, что вы станете гораздо реже болеть простудными заболеваниями и не чувствовать себя таким разбитым, возвращаясь вечером с работы. А вот окружающие смогут заметить и улучшившиеся цвет лица и качество вашей кожи и волос, а также то, что вы стали менее раздражительными, более уравновешенными и довольными жизнью. Вы сомневаетесь, что такие перемены могут наступить лишь после введения в рацион каких-то маленьких пилюль? Напрасно! Дело в том, что витамины являются так называемыми коферментами (составной частью ферментов, без которой ферменты просто не смогут «работать»). А то, что ферменты управляют деятельностью нашего организма, вы, наверняка, знаете. Вот вам и объяснение. Иногда самые простые и известные с детства вещи (такие, как ежедневный прием витаминов) могут значительно улучшить качество нашей жизни!

Отказываться от овощей и фруктов полностью, конечно, нельзя. Но следует учитывать, что получить все необходимые витамины из овощей и фруктов сложно. Сложно, но можно... а стоит ли? Поясню. Говорят, что витамины из натуральных продуктов лучше усваиваются. Скорее всего, это действительно так. Но вот то, что вам вряд ли удастся съесть достаточное для покрытия дневной нормы витаминов и минералов количество овощей и фруктов – это факт. Считайте сами: дневная норма витамина С содержится в 2–2,5 кг яблок, витамина А – в 1,5 кг моркови, витамина Е – в 1,5 кг арахиса, калия и магния – в 2 кг бананов. Даже если вы обладаете достаточным количеством денежных средств, чтобы все это купить, и достаточным количеством времени, чтобы все это съесть, подумайте, как быстро будет прибавлять ваш вес при такой диете. Ведь кроме витаминов в этих продуктах содержится большое количество углеводов. Да это просто сплошные углеводы! При таком рационе вы не только не сможете худеть, но станете толстеть, как на дрожжах. Большинство современных препаратов содержат витамины натурального происхождения: витамин Е представляет собой экстракт из устриц, витамин С – экстракт шиповника, бета-каротин – экстракт из моркови и т. д. Как бы ни был синтезирован или извлечен витамин, его химическая формула остается всегда неизменной. Углеводов, конечно, в таких витаминах минимум.

Традиционные отечественные поливитаминные препараты гораздо дешевле. Но и витаминов в них содержится от силы 5–6 (в импортных – от 10 и больше). К тому же в них часто вообще отсутствуют необходимые микроэлементы (селен, цинк, медь и другие). Но если по тем или иным причинам вы не можете позволить себе приобрести импортный поливитаминный комплекс, принимайте отечественные препараты. Откровенно говоря, даже банальная «аскорбинка» (витамин С) поможет организму противостоять инфекции, зарядит энергией. Но не стоит экономить на собственном здоровье. Однобокая помощь организму может выйти вам боком, прошу прощения за тавтологию. Сбалансированный, разработанный с учетом дозировок и совместимости витаминов и минералов, произведенный по современным технологиям препарат обеспечит вас необходимым количеством полезных веществ, поможет чувствовать себя энергичным, бодрым и здоровым каждый день. И главное, вы не рискуете набрать лишние килограммы, вы худеете, ведь углеводы в вашем рационе держатся на планке в 40 условных единиц.

## **Витамины**

Помимо основных питательных пищевых веществ, являющихся источником энергии и материала для построения нашего тела, в пище содержатся витамины. Они не дают энергии, от них не зависит напрямую, худеем мы или толстеем, но они входят в состав биологических катализаторов – ферментов или гормонов, являющихся мощными регуляторами обменных процессов в организме. Витамины совершенно необходимы для роста, развития и жизнедеятельности человека. Эти вещества почти не синтезируются в нашем организме, а поступают извне. Поэтому их можно считать незаменимыми.

Считается, что источник витаминов – овощи и фрукты. Отсюда возникает вопрос: если

приверженцы низкоуглеводной диеты ограничивают потребление растительной пищи, то они подвергают себя риску гиповитаминоза (дефицита витаминов)? Отнюдь! Любой врач вам скажет, что животные продукты – почти универсальный источник витаминов. И гораздо больший риск гиповитаминоза у тех, кто ест лишь овощи и фрукты. Например, важный для нашего здоровья витамин В12 можно найти лишь в животных продуктах (печень, мясо, яйца, молоко). Чтобы не быть голословной, предлагаю рассмотреть основные витамины: для чего они нужны и, главное, в каких продуктах содержатся.

Все витамины на основании физико-химических свойств и характера их распространения в природных продуктах принято делить на водорастворимые и жирорастворимые.

Среди водорастворимых витаминов главные:

*В1* – тиамин, впервые найденный в белокочанной капусте; потом его обнаружили также в некоторых крупах, сырой рыбе, дрожжах и проросшей пшенице. Этот витамин регулирует обмен веществ, нервную деятельность и ответствен за состояние сердечно-сосудистой системы. Отсутствие В1 в пище вызывает «бери-бери» – тяжелейшую болезнь суставов, сопряженную с поражением нервной системы, сердца и сосудов. «Бери-бери» распространена в тех регионах ЮгоВосточной Азии, где население питается скудно и однообразно, в основном лишь очищенным рисом, в котором витамина В1 почти нет. Суточная потребность организма в витамине В1 – 1,5– 2 мг.

*В2* – рибофлавин; регулирует обмен веществ, повышает остроту зрения, улучшает функцию печени и нервной системы, а также состояние кожи. Источники витамина В2 – дрожжи, мясо, рыба, печень и другие субпродукты (почки, сердце, язык), яичный желток, молочные продукты, бобовые и многие крупы. Суточная потребность организма в витамине В2 – 2–2,5 мг.

*РР* – никотиновая кислота (ниацин); регулирует клеточное дыхание и сердечную деятельность. Источником витамина РР служат дрожжи, мясные и молочные продукты, зерновые культуры. Кроме того, это один из немногих витаминов, которые могут образовываться в организме человека. Витамин РР образуется из триптофана – аминокислоты, входящей в состав поступающих с пищей белков. Суточная потребность организма в витамине РР – 15–20 мг.

*В6* – пиридоксин; участвует в обменных процессах, необходим для усвоения аминокислот и для синтеза из триптофана витамина РР. Суточная потребность организма в витамине В6 – 2 мг.

*ВС* – фолиacin, фолиевая кислота и ее производные; регулирует кроветворение и жировой обмен. Содержится в печени, дрожжах, многих овощах (зелени петрушки, шпината, в листовом салате). Суточная потребность организма в витамине ВС – 2–2,5 мг.

*В12* – цианкобаламин; предупреждает малокровие. Присутствует в говяжьей и свиной печени, мясе кроликов и кур, яйцах, рыбе, молоке. Суточная потребность организма в витамине В12 – 3 мг.

*С* – аскорбиновая кислота; предохраняет от цинги, повышает иммунитет. Источники этого витамина – свежие и консервированные овощи, фрукты, ягоды, крапива, кислица, черемша. Аскорбиновая кислота неустойчива: на воздухе она легко окисляется до дегидроаскорбиновой кислоты, не имеющей витаминных свойств. Это надо учитывать при кулинарной обработке овощей и фруктов. Суточная потребность организма в витамине С – 75– 100 мг.

*Р* – рутин (биофлавоноид); сосудукрепляющее средство, проявляет активность вместе с витамином С. Особенно много его в смородине, шиповнике, черноплодной рябине (аронии), цитрусовых и зеленом чае. Суточная потребность организма в витамине Р – 25–50 мг.

Среди жирорастворимых витаминов наиболее важны:

*А* – ретинол и его производные; улучшает состояние кожи и слизистых оболочек глаз, повышает иммунитет, а главное, обеспечивает остроту зрения в сумерках. При недостатке



витамина А возникает «куриная слепота» (человек плохо видит в вечернее время). Ретинол содержится в молоке, сливочном масле, сыре, рыбьем жире, а также может синтезироваться в печени человека из провитамина – каротина, источником которого являются морковь, томаты и облепиха. Суточная потребность организма в витамине А – 1,5–2,0 мг (или 6 мг каротина).

*D* – эргокальциферол; оказывает противорахитное действие и помогает усвоению кальция. Он совершенно необходим растущему организму в период формирования и развития костей и зубов. Витамин D содержится в рыбьем жире, икре, сливочном масле, яйцах, молоке. Помимо этого, он образуется в организме под влиянием солнечных лучей. Суточная потребность организма в витамине D – 0,01 мг.

*E* – токоферол; влияет на функции половых желез и способствует нормальному протеканию беременности, способствует усвоению жирорастворимых витаминов, участвует в обмене веществ. Содержится в растительном масле, гречневой крупе, бобовых. Суточная потребность организма в витамине E – 12–15 мг.

*K* – антигеморрагический фактор; регулирует свертываемость крови, предотвращает возникновение кровотечений. Источниками этого витамина служат картофель, капуста, тыква, шпинат, щавель, печень. Суточная потребность организма в витамине K – 0,2–0,3 мг.

## Минеральные соли

Наш организм нуждается в систематическом поступлении минеральных солей, так называемых макроэлементов (которых действительно много), и микроэлементов, которых в организме всего 0,04–0,06 %.

Макроэлементов (кальция Ca, фосфора P, магния Mg, калия K, натрия Na, хлора Cl, серы S) человеку требуется сравнительно много: до двухтрех граммов в сутки. А потребность человека в микроэлементах (таких, как железо Fe, медь Cu, марганец Mn, цинк Zn, кобальт Co, йод I, фтор F, хром Cr, молибден Mo и др.) составляет в сутки всего лишь несколько миллиграммов, а порой и того меньше. Однако если их не хватает, наступает беда: без одних нарушаются процессы кроветворения, без других не могут нормально функционировать железы внутренней секреции, иначе говоря, становятся невозможны рост, развитие и жизнедеятельность организма.

Все необходимые человеку макро– и микроэлементы должны присутствовать в рационе питания, причем в строго определенном соотношении. В организме должно поддерживаться некоторое кислотно-щелочное равновесие: натрий, калий, кальций (элементы, которые биохимики и физиологи называют «щелочными») должны преобладать над серой, фосфором, хлором, фтором и другими «кислотными» элементами.

Какова роль основных макро– и микроэлементов, необходимых нам?

В организме человека *кальция* содержится больше, чем любого другого минерального вещества. Кальций обеспечивает нормальную работу сердечно-сосудистой системы. Почти весь кальций организма (от 1 до 1,5 кг) находится в костях и зубах. Другие соединения кальция участвуют в нервной и мышечной деятельности, входят в состав тканевой жидкости, ядер и стенок клеточной ткани живого организма. Кальций уменьшает аллергические реакции, а это особенно важно в наше время. В рационе женщин самыми дефицитными минеральными веществами являются кальций и железо. Кальций помогает бороться с бессонницей, укрепляет нервную систему. Суточная потребность в кальции от 0,8 до 2 г, а источники этого элемента – молоко и кефир, творог, сыр, рыба, яйца.

*Фосфор* также относится к макроэлементам, необходимым организму. Присутствует в каждой клетке тела и участвует во всех физиологических химических реакциях. Фосфор необходим для нормальной структуры костей и зубов, важен для правильной работы сердца и нормального функционирования почек, для передачи нервных импульсов. Этот макроэлемент способствует росту и восстановлению организма, обеспечивает энергией и

силой, уменьшает боль при артритах, помогает сохранить десны и зубы здоровыми. Помимо зубной, костной и нервной тканей, фосфорные соединения входят в состав жиров (фосфолипидов), многих белков, биологически активных веществ, таких как ферменты. Фосфор поступает в организм обычно с белковой пищей. Врачи считают, что следует строго выдерживать соотношение кальция и фосфора, поступающих человеку с пищей; оптимальным признано соотношение этих элементов, равное 1:1. При избытке фосфора возможна даже потеря кальция костной тканью, что ведет к развитию остеопороза.

*Магний* наряду с кальцием в виде ортофосфата образует костную ткань. Он важен для метаболизма кальция и витамина С, а также фосфора, натрия и калия. Магний помогает справиться со стрессом и депрессией, необходим для эффективного функционирования нервов и мышц, сердечно-сосудистой системы (помогает предупредить сердечные приступы), для превращения сахара крови в энергию. Он полезен для зубов, помогает предупредить отложения кальция, камней в почках и желчном пузыре. Организм человека содержит приблизительно 21 г магния. Им богаты все зеленые овощи: магний входит в состав хлорофилла. Кушайте свежую зелень, желательна круглый год, и вы обеспечите потребность своего организма в магнии, составляющую ежедневно 0,4 г.

*Калий и натрий* – регуляторы водно-солевого обмена в организме: калий выводит воду, а натрий накапливает. Обычно в растительной пище калия в 5–10 раз больше, чем натрия.

*Хлор* поступает в организм в составе поваренной соли NaCl. Хлор совершенно необходим для получения соляной кислоты HCl, которая постоянно образуется в желудке. Поскольку хлорид натрия выводится из организма, когда человек потеет, то потребность в поваренной соли у работающих в жарком климате или в горячих цехах больше. Она возрастает до 20–25 г в сутки. Если вы страдаете гипертонической болезнью, ограничивайте потребление соли, ведь она задерживает жидкость в организме, что в свою очередь ведет к повышению артериального давления.

*Йод* важен для нормального обмена веществ. Две трети всего йода в организме человека находится в щитовидной железе. Йод сжигает избыточный жир, способствует правильному росту, добавляет энергии, улучшает умственную активность, делает волосы, ногти, кожу и зубы здоровыми. Однако не рекомендуется принимать йод и йодосодержащие продукты (в основном, это морепродукты) людям с акне (угревые высыпания могут обостриться).

*Цинк* направляет течение многих процессов в организме, поддерживая ферментные системы и клетки. Необходим для синтеза белка. Цинк управляет сокращаемостью мышц, участвует в образовании инсулина, важен для поддержания гомеостаза (динамического постоянства) крови и кислотнощелочного баланса в организме, оказывает нормализующий эффект на репродуктивные функции. Новые исследования свидетельствуют о важной роли цинка в функциях мозга и в лечении шизофрении. Цинк ускоряет заживление ран, избавляет от белых пятен на ногтях, помогает при лечении бесплодия, способствует росту и умственной активности, уменьшает уровень холестерина, нормализует менструальный цикл.

*Железо* необходимо для кроветворения и тканевого дыхания. Этот элемент переносит кислород в организме и необходим для образования красных кровяных телец (гемоглобина), красного пигмента в мышцах (миоглобина) и некоторых ферментов. Особенно необходимо оно женщинам. Два главных дефицита питательных веществ у женщин – это дефицит железа и кальция. Лишь около 8% принимаемого железа всасывается и попадает в кровоток. Усвоению железа мешает злоупотребление кофе и чаем. В организме среднего взрослого человека содержится около 4 г железа. Оно способствует росту, укрепляет иммунитет, повышает работоспособность. Особенно богаты железом, причем в хорошо усвояемой форме, печень, мясо, рыба, икра. Однако некоторые медики в последние годы высказывали мнение, что железо усваивается организмом человека лишь из продуктов животного происхождения. И это еще один веский аргумент в пользу нашей диеты.

Так что те, кто решил худеть по системе Кремля, могут быть спокойны: дефицит витаминов и минеральных солей вам не грозит! Большинство «элементов жизни» содержится в достаточных количествах именно в животных продуктах. А вот вегетарианцы рискуют недополучить элементы, которые есть только в продуктах животного происхождения. Хочется отдельно сказать о витамине С и биофлавоноиде рутине (витамин Р). Соблюдая низкоуглеводную диету, этим веществам нужно уделить особое внимание, чтобы не обделит себя. Основные источники аскорбиновой кислоты – черная смородина (300 мг на 100 г продукта), красный перец (250 мг на 100 г продукта), лук, лимоны, капуста. То есть только растительные продукты. Конечно, витамин С можно принимать дополнительно (по 500 мг в сутки). Однако есть еще одно решение. Дело в том, что все рекорды по содержанию витамина С бьет шиповник. В 100 г сушеных плодов шиповника содержится 1500 мг витамина С! В то время как в популярном лимоне всего 40 мг. Так что решить проблему можно легко. Готовьте отвар шиповника и пейте его регулярно. При небольшом количестве углеводов вы получите необходимую норму витамина С и рутина. Так что не беспокойтесь, «вещества жизни» в полном объеме поступят в ваш организм вопреки неверной установке, что «фрукты – это витамины». Мясо, яйца, молоко – это витамины! Это вернее. Продумывайте свой рацион или принимайте дополнительно мультивитамины и минеральные соли, и все будет хорошо.

## **Глава 7**

### **Сколько у. е. стоит ваш обед**

Итак, главное правило диеты кремлевских политиков и американских астронавтов – ограничение углеводов, поступающих с пищей. Как считать углеводы? Если вы держите в руках эту книгу – для вас подсчет углеводов не проблема, ведь в вашем распоряжении специальная таблица подсчета очков (условных единиц). Так углеводов или очков? Чтобы избежать путаницы, давайте разберемся сразу, о чем идет речь. Мы действительно считаем углеводы, то есть процент содержания углеводов в 100 граммах продукта. Почему же тогда очки? Для упрощения подсчета составлена эта таблица, в которой используются очки. В этой таблице значение содержания углеводов в продуктах усредненное, не всегда соответствующее точному проценту, а порой значительно его превышающее. Это не случайно, и уж тем более не ошибочно. Мы говорим именно об очках, так корректнее и правильнее. Так что нас интересуют именно очки, а не процент углеводов в чистом виде. Для некоторых продуктов приведен расчет не на 100 г, а на среднюю порцию. Это также сделано для удобства подсчета. Если вы хотите узнать абсолютно точный процент содержания углеводов (а заодно белков и жиров) в том или ином продукте, можете обратиться к таблице, которая приведена в главе 4 «Продукты на биохимическом уровне: белки, жиры и углеводы». Также вам может понадобиться эта более полная таблица, если в таблице очков вы не найдете того или иного продукта. В таблицу очков включены только основные продукты. Итак, считайте очки. Напомню, что для тех, кто стремиться похудеть, – суточная норма составляет 40 очков, а чтобы сохранить вес, держитесь на отметке 60 очков.

## Глава 8

### Ошибки, которых можно избежать

Диета дает достаточно быстрые результаты, уже через неделю вы сможете сбросить до 5 кг и больше. В первые две недели произойдет некоторая перестройка в вашем организме. Обмен веществ (метаболизм) пойдет слегка по-другому. Организм начнет использовать свои внутренние ресурсы. Легких углеводов вы его лишите, придется ему использовать накопленный жир. Вы копили этот жир «на черный день»? Считайте, что этот день наступил! Когда процесс метаболизма перестроится, основной жир уйдет. Дальше процесс пойдет не так стремительно, но вес все равно будет снижаться, постепенно, плавно. Наберитесь терпения. Самое главное – принять твердое решение похудеть. Размышления типа: «Попробую эту диету, а потом другую, а потом третью», не пройдут. Если вы выбрали низкоуглеводную диету (конечно, у вас при этом не должно быть противопоказаний по состоянию здоровья), следуйте ей, достигните каких-то результатов, а потом будете думать, продолжать худеть или нет. Но бросать после нескольких дней не стоит.

Очень важно, особенно в первые дни, отказаться от сладкого. Сахар нельзя вообще. Ни кусочка сахара! В первое время рекомендую отказаться также от меда, пирожных, мороженого, варенья, джемов, картофеля, орехов. Чем строже вы с самого начала отнесетесь к себе, тем легче потом будет добавлять продукты, расширять рацион.

Поострожней с алкоголем. Сладкие вина, ликеры и пиво совсем не безопасны в плане содержания углеводов. Крепкие напитки (водка, виски, коньяк и т.п.) разрешены (0 условных единиц), но здесь кроются подводные камни. Дело в том, что даже небольшие дозы алкоголя, ох, как разжигают аппетит, способствуя выработке желудочного сока. К тому же ослабляется самоконтроль. Того и гляди можно потерять счет очкам, увлечься и превысить допустимые 40 условных единиц.

Мясо и птица – короли диеты Кремля! Лучше отдавать предпочтение именно мясу в чистом виде, а не сосискам, сарделькам и колбасам. Если вы уверены, что эти мясопродукты натуральные – пожалуйста. Но в нашей колбасе чего только нет: и бумага, и соя. К сожалению, в вареной колбасе и сосисках достаточно часто большой процент составляет не мясо, а соя. А это дополнительные углеводы, очки.

Мясо можно есть в неограниченном количестве. Но не забывайте, что ноль очков содержится лишь в чистом продукте, а приготовив мясо или птицу с соусом или в сухарях, вы рискуете переборщить с очками.

Конечно, не забывайте и про рыбу. Рекомендую отварную или на пару. Можно с небольшим количеством овощей. Могу посоветовать чаще готовить рыбу тем, кто не любит долго стоять у плиты. Многие боятся готовить рыбу, особенно целиком, хотя на самом деле это очень легко. Покупайте только филе рыбы в супермаркетах или рыбных магазинах, вам не придется ее разделывать (для меня это самое сложное). Важно, конечно, чтобы рыба была свежей. У свежей рыбы должны быть ясные глаза, под жабрами – кровь, и нормальный цвет тушки. При покупке филе необходимо проверить плотность ткани – при слабом нажатии она должна быть плотной на ощупь. Перед приготовлением натрите тушку оливковым маслом, солью и травами, а потом зажарьте на растительном масле (оно разрешено на 100 % в диете Кремля). Я предпочитаю жарить рыбу или готовить на гриле. Эти способы не только отличаются простотой, но и улучшают вкус рыбы, так как сохраняют ее аромат. Жарить рыбу намного легче и быстрее, чем мясо – она будет готова через 20 минут, в то время как на приготовление мяса может уйти час или больше. Очень легко и быстро готовятся моллюски, особенно мидии. После того, как вы их очистите, потушите их немного с чесноком и перцем чили, добавив белого вина (0 условных единиц), – несколько минут и готово прекрасное блюдо. Я люблю простые, классические приправы – розмарин, тимьян и лавровый лист.

Старайтесь использовать свежие травы – они лучше усиливают вкус рыбы.

Любителям мяса, которые едят рыбу не слишком часто, могу посоветовать попробовать «мясные» сорта рыбы, например, рыбу-меч или тунец. У них более плотная текстура, поэтому их можно готовить как стейк. Но помните, что готовится рыба быстрее, чем мясо, а потому подавать стейки из нее надо немного непрожаренными, иначе они будут слишком жесткими и сухими.

О пользе рыбы нет смысла рассуждать долго. Приведу сжатые факты. Не говоря об огромном количестве протеина, белая рыба – прекрасный источник селена, снижающего риск сердечных заболеваний и рака. Исследования показали, что люди, потребляющие богатую селеном пищу, реже болеют раком. В морской рыбе содержится йод, необходимый для поддержания функции щитовидной железы, отвечающей за обмен веществ в организме. Рыба богата витамином А, который очень полезен для глаз, кожи и для укрепления иммунитета. У сардин и консервированного лосося мягкие съедобные косточки, являющиеся великолепным источником кальция – минерала, необходимого для здоровых костей и зубов. Кальций особенно необходим женщинам для предотвращения развития остеопороза. Жирная рыба, такая как скумбрия, лосось или форель, – прекрасный источник жирных кислот, снижающих риск сердечных заболеваний. Моллюски, особенно устрицы, – один из главнейших источников цинка, микроэлемента, необходимого для поддержания работы иммунной системы. Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, снимают воспаление при артрите, псориазе и экземе. Жиры, содержащиеся в жирной рыбе, облегчают боль при болезненных менструациях. Связано это с тем, что они способствуют выработке обезболивающих веществ. Обязательно включите рыбу в свой рацион!

Для приготовления грибных блюд лучше всего подойдут шампиньоны – в них, по сравнению с другими грибами, меньше углеводов, а значит, и условных единиц. Да и приобрести шампиньоны проще, чем другие грибы. Ведь далеко не каждый из нас, городских жителей, имеет возможность отправиться за грибами в «экологически чистый» лес, и мало кто решится собирать их в ближайшем парке, т.к. грибы накапливают в себе тяжелые металлы и другие вредные для здоровья вещества, которых в черте города предостаточно. Поэтому проще и безопаснее купить их в магазине. Из свежих грибов у нас продаются в основном шампиньоны, и это приверженцев диеты Кремля вполне устраивает. Можно купить маринованные или соленые грибы. Но не советую вам покупать их у бабушек на улице, так как они могли быть собраны все в том же ближайшем парке.

Грибы особенно богаты белками и аминокислотами, что ставит их на один уровень с мясом и рыбой. Съедобные грибы – ценный пищевой продукт, но белки, содержащиеся в грибах, относятся к труднорастворимым веществам и усваиваются хуже, чем животные белки. Содержащиеся в грибах свободные аминокислоты, а также экстрактивные ароматические вещества являются стимуляторами желудочной секреции. Они возбуждают аппетит, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи. Грибы также содержат углеводы, жиры, витамины (А, В, С, РР), минеральные вещества, включая микроэлементы. В грибах много калия, фосфора, натрия, кальция, железа.

Следует использовать свежие, молодые, не поврежденные грибы. Перед приготовлением они должны быть тщательно проверены, очищены и промыты. Грибы для холодных и горячих блюд должны подвергаться тепловой обработке (кипячению) не менее 30 минут.

Орехи содержат немало углеводов, но в них полно полезных веществ. Пригоршня орехов вам не повредит, чего нельзя сказать о сладостях, в которых кроме сахара ничего нет. Орехи – прекрасный источник протеина, пищевых волокон, полезных витаминов и минералов. Кроме того, они содержат вещества, которые помогают при ряде заболеваний. Они доказано снижают риск сердечных заболеваний. Орехи снижают уровень холестерина, вернее ЛНП – «плохого» холестерина, который откладывается на стенках сосудов холестериновыми бляшками. Орехи полезны и не очень опасны в диетическом плане, если четко считать условные единицы. Так что если надумаете включить орехи в свой рацион,

почитайте про самые популярные из них.

Грецкие орехи – это единственные орехи, в которых содержатся полезные жирные кислоты. Они предотвращают развитие воспалительного процесса, облегчая, таким образом, состояние больных при псориазе, артрите и экземе. Кроме того, в грецких орехах содержится природный антиоксидант, предотвращающий появление раковых клеток. Добавляйте грецкие орехи к салатам – это придаст блюдам пикантности и улучшит вкус.

Арахис содержит вещества, снижающие риск сердечных приступов и инсульта, и помогающие бороться с раковыми клетками. Кроме того, в арахисе очень много фолиевой кислоты, которая необходима женщинам в первый триместр беременности. Старайтесь есть несоленые орехи и орехи в скорлупе – вам потребуется больше времени, чтобы съесть их, так что вы вряд ли превысите норму условных единиц.

Миндаль богат витамином Е, предотвращающим сердечные заболевания и некоторые виды рака, и кальцием, необходимым для зубов и костей. Съедая по 25 миндальных орехов в день, вы получите 1/5 суточной нормы кальция. Ешьте нелущенные орехи – в них больше питательных веществ.

Фисташки, конечно, лучше есть без пива, иначе уровень углеводов может зашкалить. Исследования показывают, что употребление в пищу продуктов, богатых бета-каротином, какими являются фисташки, снижает риск развития катаракты. Для аромата и вкуса добавьте измельченные фисташки к фруктам или мюсли.

Орехи кешью богаты цинком, необходимым для нормального функционирования иммунной системы, и железом, дефицит которого ведет к анемии. Я всегда держу на работе пакетик с кешью. Эти орехи надолго заряжают энергией, что избавляет от искушения зарядиться плиточкой шоколада.

Рацион почти не меняется, ведь можно практически все, кроме сладостей. Однако многим, возможно, нелегко будет отказаться от привычных утренних соков. Я, например, с трудом смогла заставить себя не пить утром сок двух выжатых апельсинов. Но в первое время лучше потерпеть. Можно перейти на морковный или томатный сок или на молоко. Но лучше всего (я сделала именно так) пить по утрам чистую воду с несколькими капельками лимонного сока. Это и для пищеварения полезно. Утренние чай и кофе, разумеется, должны быть без сахара. Я предпочитаю зеленый чай, его не надо подслащать, он и так очень вкусный. В жаркую погоду соблазнительна мысль о бокале прохладного пива. Но в нем немало углеводов. Отлично утоляет жажду сухое вино, разбавленное водой. Это надежный источник необходимых минеральных солей. А перед сном можно выпить бокал сухого вина или стакан молока.

Не стоит полностью отказываться от овощей и фруктов. В них и дополнительные витамины, и растительные волокна (клетчатка). Клетчатка необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Она стимулирует перистальтику кишечника, способствуя продвижению пищи по ЖКТ. Полностью отказавшись от растительной пищи, вы сразу столкнетесь с проблемой запоров и повысите нагрузку на почки. При большом количестве белка в организме образуется много кетоновых тел, это может привести к нарушению работы почек и других органов. Поэтому есть исключительно мясо я настоятельно не рекомендую! Старайтесь выстраивать свой рацион так, чтобы пища была разнообразной. Только в этом случае вы сможете похудеть быстро и без ущерба для здоровья.

И вообще, во всем надо знать меру. Нельзя объедаться даже теми продуктами, которые разрешены безоговорочно. Одно из правил диеты Кремля – ешьте только тогда, когда вам захочется, и столько, сколько нужно, чтобы почувствовать сытость. Здесь есть маленькая хитрость – уловка природы. Дело в том, что сигнал о насыщении пищей поступает в мозг с 20-минутным опозданием. То есть насыщение произошло, а вы еще продолжаете есть. И лишь через 20 минут понимаете, что уже не голодны. Но за эти 20 минут вы можете успеть немало съесть. И еще через 20 минут почувствуете, что объелись. Так что трапезничайте не торопясь, как говорится, с чувством, с толком, с расстановкой. Это пойдет на пользу в любом

случае, ведь хорошо пережеванная пища лучше усваивается, этому же способствует и еда в спокойной обстановке, без дерганья. Никогда не читайте и не смотрите телевизор, когда едите. Рискуете увлечься – это раз, и организм не может полностью отдаться перевариванию пищи – это два. Также старайтесь избегать неприятных или вообще ответственных разговоров во время приема пищи. Когда я ем, я глух и нем.

## **Глава 9**

### **Что есть – понятно. А что пить?**

Наш организм постоянно нуждается в пополнении запасов жидкости. Она нам жизненно необходима! Для поддержания нормального водно-солевого баланса нужно потреблять 2–3 литра жидкости в день. Тем, кто придерживается диеты кремлевских политиков, не все напитки подходят, ведь надо учитывать количество углеводов в них.

Пиво содержит немало углеводов, поэтому от него лучше воздержаться. Крепкий алкоголь разрешается, но так как он стимулирует аппетит, вы можете съесть больше, чем положено. Это нам ни к чему. Поэтому водку, виски, коньяк пить, конечно, можно... Только осторожно.

Отлично подходит «кремлевцам» сухое вино. Оно и по очкам безопасно, и полезно для здоровья. Медики всего мира во весь голос утверждают: полезно пить вино, особенно красное. Вино полноправно может называться эликсиром здоровья (в отличие от более крепких напитков, исторически популярных у нас). Европейские страны сильно превосходят Россию по количеству выпиваемого в год вина. Культура винопития – дело тонкое и создаваемое веками. Но приобщиться к плодам цивилизации никогда не поздно! Сразу оговоримся, что все нижеследующее написано о настоящем виноградном вине, а не о его дешевых суррогатах. Полезно только качественное марочное вино! И только – в небольших количествах. Отсюда закон – качество вина всегда должно превосходить его количество.

Вино – не только приятный, но и очень полезный напиток, подаренный нам природой. Во все времена виноградное вино занимало особое место среди горячительных напитков, благодаря своему «божественному происхождению» («Могущество богов едва равняется пользе вина» – говорил древнеримский диетолог Асклепиад). Древние лекари использовали этот напиток в фармакологии и прописывали вино ослабленным и выздоравливающим пациентам. Гомер в «Илиаде» пишет о том, как раненым в бою воинам давали вино и использовали его при перевязке ран. Для лечения вино обычно разводили водой, часто добавляли в него различные специи или мед. Сам Гиппократ настоятельно рекомендовал использовать терапевтические свойства вина против многих болезней. А уж авторитет Гиппократа не вызывает сомнений, недаром его называют отцом медицины. «Вино, – утверждал он, – удивительно приспособлено к организму человека, как здорового, так и больного».

Со времен Гиппократа проведено множество исследований влияния вина на организм человека, написаны научные труды на эту тему и даже появилась современная методика лечения вином – энотерапия. Но основной камень преткновения в спорах о пользе вина – мера. Несмотря на все плюсы этого «божественного нектара», вред от чрезмерного его потребления может превысить пользу. Вино отличается от других алкогольных напитков большим содержанием минеральных веществ, которые в значительной степени ослабляют вредное действие спирта. Но передозировка любого (даже очень полезного) лекарства или витамина ведет к ухудшению самочувствия, так и с чудесным виноградным эликсиром – главное не превышать дозу, ведь кроме углеводов надо считать и потребление спирта (это уже к диете не имеет отношения, но к здоровью – самое непосредственное).

Вино превосходно восстанавливает силы, быстро снимает накопившуюся усталость. Бокал хорошего вина бодрит не хуже чашки кофе или чая. Вино способствует правильному усвоению всех полезных веществ, содержащихся в пище. Кислотность вина почти равна

кислотности желудочного сока человека, поэтому вино способствует пищеварению, особенно перевариванию белков (что актуально для нашей диеты). Вино обладает бактерицидными свойствами. Даже разбавленное водой, оно способно защитить от кишечных палочек, холеры и тифа. Вино делает воду не только безопасной, но и обогатит ее полезными микроэлементами. Вино снимает стресс, а любая диета может в начале быть дискомфортной. Бокал вина на ночь поможет справиться с бессонницей. Благодаря большому содержанию солей, вино, смешанное с водой, – лучшее средство для утоления жажды при сильном потоотделении после физических нагрузок. Сухое вино хорошо растворяет жиры, поэтому именно им лучше запивать жирную пищу.

Платон называл вино «молоком стариков». А на родине ценителя вин Франсуа Рабле (во Франции) и сегодня производят вино, надпись на этикетках которого гласит: «Пей вино и будешь жить долго» (цитата из Рабле).

Вы когда-нибудь задумывались, в чем причина долголетия горцев? Старики на Кавказе не только долго живут, но и остаются «в силе» до глубокой старости. Горный воздух – важный фактор, но нельзя отрицать роль хорошего виноградного вина, культура потребления которого на Кавказе всегда была предметом национальной гордости. Даже традиционный барашек, зажаренный на вертеле, или жирный шашлык не наносят большого вреда организму, если их запивать качественным сухим вином. Холестерин очень боится вина. Благодаря этому свойству, сухое красное вино хорошо чистит сосуды, растворяя атеросклеротические бляшки (отложения холестерина на стенках сосудов). А еще оно помогает сохранить силы и снять стресс. Спокойствие и бодрость – тоже залог долголетия. И, конечно, в вине содержатся необходимые для долгой и здоровой жизни витамины и микроэлементы.

Во всех винах содержится множество полезных веществ, но красное вино более насыщено ими, чем белое (поэтому при лечении предпочтение отдается ему). Органические кислоты: винная, яблочная и молочная (именно они придают вину кисловатый вкус и способствуют правильному обмену веществ в организме). В вине также есть 24 микроэлемента, необходимых для здоровья: фтор, йод, цинк, калий, кобальт, марганец, фосфор и др., витамины группы В (они необходимы для кожи, ногтей, волос, а также способствуют улучшению эмоционального состояния), витамин Р (нужен для усвоения аскорбиновой кислоты из других продуктов), миоинозит (вещество, участвующее в процессе обмена аминокислот и липидов), полисахаридные пектиновые вещества (выводят из организма радиоактивные соединения), эфирные масла и альдегиды (стимулируют нервную систему и восстанавливают тонус сосудов, именно они составляют ароматный «букет» вина).

Но содержание сахара в винах различно: от 0,3% в сухих до 35% в ликерных. Поэтому выбирайте только сухие вина.

Никогда не стоит превышать максимальную дозу (она ограничена не количеством углеводов или очков, а количеством содержащегося спирта). Считается, что взрослый мужчина не должен выпивать в день больше двух стаканов (400–600 мл) виноградного столового вина с 10% содержанием алкоголя. Для десертных и крепких вин норма в 2 раза меньше, т. к. содержание этилового спирта в них в 2 раза больше (она может достигать до 20%, тогда как в сухих 9–14,5%). Оптимальная ежедневная доза для сухого вина – 100–150 мл. Именно в таком количестве советуют употреблять вино медики.

Вино совсем запрещено при болезнях почек, печени, язве желудка, психических расстройствах и некоторых других заболеваниях. Поэтому, если вы всерьез решите заняться своим здоровьем, посоветуйтесь с понимающим врачом. С «понимающим», потому что большинство врачей запуганы постоянной антиалкогольной пропагандой, и мало кто слышал о современных тенденциях использования вина в лечебной практике. Но сказать, при каких заболеваниях вино категорически пить нельзя, вам сможет любой врач. Так что можно действовать «от противного». Все, что не запрещено, разрешено.

Вы знаете, что даже лекарства иногда подделывают. Вино тоже не всегда бывает настоящим, а лечится можно только истинным «нектаром». Не столь важно, вино какой



страны вы выберете, главное, чтобы это был настоящий, высококачественный продукт. Французы говорят: «Плохое вино оставляет пятна на скатерти и дырки в желудке». От хорошего вина никогда не заболит ни желудок, ни голова (что тоже немаловажно). Чтобы получилось такое вино, виноградная лоза должна расти на одном месте как минимум 40 лет. Поэтому популярные марки вина неизменны столетиями. Три основных фактора, определяющие качество всех сортов вин: состав почвы, количество солнца и влаги.

Определить хорошее вино позволяет целая гамма признаков. Но это – удел профессионалов-сомелье, для малосведущих любителей основные критерии – цена, марка вина и серьезность магазина, где вы это вино приобретаете. Чтобы правильно выбрать год изготовления, надо знать, какая погода была в указанном году в той местности, где собран виноград.

После транспортировки (даже если вы просто привезли бутылку из магазина на машине) вину надо дать отстояться в течение нескольких дней. Причем хранить бутылку надо в таком положении, чтобы пробка соприкасалась с жидкостью, это сохранит качество напитка. Поэтому бутылку лучше положить горизонтально.

Красное вино принято подавать чуть охлажденными – до 12–18 градусов, белое вино – более холодным – 8–10 градусов. Ни в коем случае не следует ставить вино надолго в холодильник, оно может просто не пережить такой пытки.

Десертные вина и ликеры очень сладкие, забудьте о них. Для вас – красные и белые сухие вина. К мясным блюдам и дичи подают красное вино (например, французское «Бургундское» или грузинское «Киндзмараули»). К рыбе, устрицам, мидиям, кальмарам и другим «дарам моря» подойдет белое вино. Сыр подчеркнет тонкий вкус и аромат напитка. Праздник для гурмана! Попробуйте.

Идеально для тех, кто выбрал низкоуглеводную диету, подходит чистая питьевая вода. Без воды, как вы помните, «и ни туды, и ни сюды»! Какую же воду выбрать? Давайте попробуем сориентироваться в этом водовороте.

Любая бутилированная вода должна соответствовать международным стандартами качества. Поэтому можно доверять всем известным и солидным маркам. Вода в бутылках всегда качественная... если это не подделка. Конечно, сложнее подделать газированную воду, но для «народных умельцев» нет ничего невозможного. Самое простое, что вы можете сделать, проверяя подлинность содержимого бутылки, это убедиться в ее герметичности и соответствии всех «знаков отличия». Надежный способ обеспечить себя настоящей, качественной питьевой водой – заказать большие напольные бутыли у хорошо зарекомендовавшей себя фирмы. Здесь все четко, воду из-под крана, разлитую по красивым бутылкам, вам точно не привезут.

Как понять, хватает ли нашему организму воды? Многие ошибочно думают, что жажда – это показатель того, что нужно попить. Не совсем так. Дело в том, что если вы ощущаете жажду, значит, ваш организм уже обезвожен. Сигнал «жажда» поступает с небольшим опозданием. Поэтому, чтобы не испытывать типичные симптомы обезвоживания (утомление, головную боль, нарушение внимания), нужно заблаговременно подпитать свой организм жидкостью.

Особенно наш организм нуждается в жидкости при физических нагрузках, тем более, если стоит теплая погода. Перед тренировкой выпейте полстакана воды и далее следуйте простому правилу: полстакана воды каждые полчаса.

Можно ли тем, кто соблюдает низкоуглеводную диету, пить минеральную воду. Можно, но с учетом сопутствующих заболеваний. Ведь минеральная вода сродни лекарству. В обычной питьевой воде содержится примерно 1–1,5 г растворенных солей, в минеральной – гораздо больше. Минеральная вода богата химическими элементами. В ней есть магний, хлор, кальций, натрий, сульфаты, гидрокарбонаты... В общем, почти вся таблица Менделеева. Но у каждой воды разный состав. Для лечения той или иной болезни нужно правильно подбирать минеральную воду. Итак...

Если вы страдаете гастритом, пейте натощак бикарбонатно-щелочные и

бикарбонатно-щелочноземельные воды. Если у вас бактериальный гастрит (вызванный *Helicobacter pilori*), вам также подойдут воды с повышенным содержанием сульфатов. При хроническом гастрите с нормальной и повышенной кислотностью подойдут Славяновская, Смирновская (подогретая до 50 °С, по 1 литру в день за 1,5 часа до еды). При гастрите с пониженной кислотностью, – Эссендуки № 4 или № 17 (комнатной температуры, 3 раза в день непосредственно перед едой).

При язвенной болезни желудка, в период ремиссии (когда нет обострения), полезно поддержать свой желудок водой Эссендуки № 4, Славяновская, Смирновская, Боржоми (2 раза в день за 2 часа до еды).

Поддержать печень помогут воды с высоким содержанием сульфатов. Запасайтесь Эссендуками № 4 и № 17, Боржоми, Славяновской. Пейте воду, подогретую до 55 °С 3 раза в день в течение месяца. Через 3–4 месяца можно будет повторить курс лечения.

Колиты лечат Смирновской и Славяновской водой (2 раза в день, подогретую до 40 °С, от 0,5 до 1 стакана в день).

При ожирении пейте больше! Но лучше – негазированные или слабогазированные воды, так как газ стимулирует выделение желудочного сока, провоцируя чувство голода.

Запор может быть следствием недостаточного потребления жидкости. Пейте воду с высоким содержанием минеральных солей (кальция, магния, сульфатов). Прекрасное средство от запоров – Славяновская минеральная вода.

При цистите рекомендуется Славяновская и Смирновская, а вот Эссендуки противопоказаны.

Диабетики теряют много жидкости с мочой, постоянно испытывают чувство жажды. Бикарбонатно-кальциевые, сульфатные и натриевые минеральные воды помогут восстановить нормальный уровень жидкости в организме. Эссендуки № 17 стимулирует выделение инсулина и улучшает углеводный обмен.

Если у вас нет возможности пить бутилированную воду, вот несколько советов, как сделать обычную водопроводную воду более безопасной. Лучше всего пить кипяченую воду. Можно остужать ее и наливать в графин. Только не забывайте менять воду в графине каждый день, иначе он превратится в бассейн для бактерий. Перед тем как набирать воду в чайник или чашку, подольше сливайте ее, т.к. она застаивается в трубах. Используйте фильтры для воды. Они задержат не только микроорганизмы, но и некоторые химические соединения, которые есть в водопроводной воде. Но это касается только очень качественных фильтров (обычные угольные не отфильтровывают микроорганизмы). Важно менять фильтры своевременно, т.к. из-за скопления микробов от них будет больше вреда, чем пользы. Отстаивайте воду в прозрачных сосудах несколько часов. На свету хлор, который добавляют в водопроводную воду для дезинфекции, распадается. Хлор вреден для здоровья, несмотря на то что убивает опасные микроорганизмы. Причем отстаивать или фильтровать воду (чтобы избавиться от хлора) нужно даже в том случае, если вы собираетесь ее кипятить. При кипячении хлорированной воды образуются диоксины, ослабляющие нашу иммунную систему.

Вообще из напитков я лично предпочитаю зеленый чай. Если вы обычно пьете черный чай с сахаром, вам непросто будет перейти на несладкий чай. Его вкус покажется вам непривычным. А вот зеленый традиционно пьют без сахара. К тому же он чрезвычайно полезен. Зеленый чай содержит весь природный запас полезных веществ, так как не подвергается процессу ферментирования. Он повышает энергетику, укрепляет организм. Долгие годы зеленый чай числился в арсенале военной медицины. Крепкий настой поддерживал жизненный тонус летчиков в условиях многочасовых полетов, и известны случаи, когда он использовался для дезинфекции ран и обожженных участков тела.

Сортов чая множество, но чайное дерево – растение, из листьев которого получают чай как сорт, одно. Так что и в Японии, и в Китае, и у нас с одного и того же растения собирают листья и получают... такие разные напитки. Разница в климате и в рецепте последующей обработки (сушки). Кстати, почти везде элитные сорта чая доверяют собирать

исключительно молодым девушкам. Как только чайные листочки срывают, они начинают ферментироваться. Именно по степени ферментации (брожения) различаются сорта чая: черный, зеленый, белый и т. д. Настоящий зеленый чай сразу после сбора подвергается паровой обработке, что предотвращает ферментацию. Важно, что в зеленом чае остается витамин С, в то время как в черном он исчезает после ферментации.

Целебные свойства зеленого чая уже давно привлекают внимание ученых. Известно, что антиоксиданты, содержащиеся в зеленом чае, способны предотвращать онкологические заболевания. А недавние исследования японских ученых показали, что содержащийся в зеленом чае один из полифенолов в сочетании с традиционными противораковыми препаратами в несколько раз повышают эффективность борьбы с раковыми клетками. Поэтому сейчас раковым больным рекомендуется наряду с традиционным лечением употреблять экстракт зеленого чая. Правда, для японцев это совсем не проблема, ведь в этой стране зеленый чай пьют все... Может быть, именно поэтому там столько долгожителей. Японские медики рекомендуют ежедневно выпивать по несколько чашек этого удивительного напитка для профилактики всякого рода заболеваний.

Некоторые напитки, хотя и утоляют жажду, но усиливают риск обезвоживания. Алкоголь, кофе, чай и кока-кола подавляют в организме выработку антидиуретического гормона (АДГ), тем самым заставляя почки работать на полную мощность, создавая мочегонный эффект. Поэтому, если вы не хотите сокращать потребление этих напитков, выпивайте в течение дня больше воды.

## **Глава 10**

### **Другие низкоуглеводные диеты, или При чем тут Аткинс, Агастон и Квасьневский**

Конечно, диета кремлевских политиков или американских астронавтов не могла появиться на пустом месте. Подобные принципы питания уже пропагандировались некоторыми авторами. По большей части все диеты, основанные на низком содержании углеводов, родом из США. Возможно, именно потому, что американцы действительно больше других страдают от проблемы лишнего веса – вот и придумывают все более эффективные способы похудеть. Поэтому исторические предпосылки возникновения диеты Кремля будем искать именно в Америке.

Наиболее известна во многих странах, в том числе и у нас в России, низкоуглеводная диета доктора Аткинса. Она завоевала популярность в США и Канаде, затем быстро перекочевала в Великобританию (по статистике ее попробовал на себе каждый третий житель туманного Альбиона), а потом со скоростью ветра разнеслась по всему миру. Не известно, следовал ли сам доктор Аткинс разработанной им диете, но факт то, что он весил более 100 килограммов. Однако многие голливудские звезды, среди которых красавчик Бред Питт, утверждают, что благодаря диете Аткинса они держат себя в отличной форме.

Суть диеты Аткинса: перестроить обмен веществ в организме таким образом, чтобы сгорали ненужные жиры. Ограничить потребление углеводов – основной принцип диеты Аткинса. Диета требует некоторой подготовки. Перед тем, как начать следовать этой диете, Аткинс призывает отказаться от лекарств.

Подчеркну, что это касается именно диеты Аткинса, на диету Кремля такая рекомендация не распространяется. Это может быть небезопасно, особенно для больных сахарным диабетом. Если вы вынуждены принимать постоянно какие-либо лекарственные препараты, принимайте их. Если состояние вашего здоровья улучшится при соблюдении данной диеты, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом на предмет возможного изменения дозы лекарства или даже его отмены. Но ни в коем случае не бросайте принимать лекарства просто так.

Но вернемся к диете Аткинса. Итак, кроме отказа от лекарств, он рекомендует пройти

общий медосмотр, сдать анализ крови на сахар, проверить уровень холестерина. Переходить на свою диету Аткинс разрешает только людям с хорошим состоянием здоровья.

Диета Аткинса состоит из двух основных частей: редуцирующей и поддерживающей. Замечаете сходство? И в нашей диете 40 очков в день необходимо для того, чтобы сбросить вес, 60 очков – для того, чтобы его поддерживать. Первая часть диеты Аткинса длится две недели, вторая – всю жизнь. Если человек отступает от принципов диеты, вес возвращается. В этом случае надо снова вернуться к первой части, потом перейти ко второй.

Первая часть запускает новый механизм обмена веществ. В этот период меняется метаболизм, а также возникает и физическое, и психологическое привыкание к новому характеру питания. В эти две недели ежедневное потребление углеводов не должно превышать 20 г в день. На этом уровне начинается сжигание жиров, то есть процесс похудения. Пища может быть сколь угодно калорийной, количество еды не ограничено, если эта пища входит в разрешенный Аткинсом список. Запрещается употребление продуктов из запрещенного списка (с высоким процентом углеводов). Есть надо, только когда испытываешь чувство голода, и прекращать еду, насытившись. Рацион питания состоит в основном из белков, жиров и их комбинаций. Углеводы рекомендуется вообще исключить на первые две недели. Можно есть любое мясо (свинина, говядина, баранина, бекон, ветчина, сухие колбасы и т. д.), рыбу (тунец, лосось, сардины, макрель, сельдь и т. д.), птицу (куры, гуси, утки и т. д.), яйца, морепродукты и сыры с низким содержанием углеводов. Из овощей разрешаются салат листовой, редис, петрушка, огурцы, болгарский перец, сельдерей. Ограничиваются капуста, спаржа, баклажаны, шпинат, цуккини, горох, авокадо, помидоры, лук, артишоки. В небольших количествах разрешены молодые побеги пророщенных семян. Можно употреблять в пищу грибы, оливки, травы, чеснок. Для заправки салатов лучше использовать растительное масло с соком лимона, уксус и пряности в ограниченном количестве. В незначительных количествах можно использовать для заправки салата сметану. Из напитков Аткинс рекомендует воду, травяные чаи без сахара. Алкогольных напитков следует избегать во время редуциционной части диеты, в дальнейшем можно потреблять напитки с учетом содержания углеводов.

Первая часть диеты Аткинса полностью исключает фрукты, хлеб, зерновые, крахмальные овощи, сладости. Аткинс рекомендует во время диеты принимать биодобавки (мультивитамины, хром, L-карнитин) и приобрести тест-полоски для определения уровня кетоновых тел в моче (он может увеличиваться при расщеплении животной пищи).

Вторая часть диеты (поддерживающая) способствует более плавному сбрасыванию веса и поддержанию его в течение длительного времени. После перехода ко второй части надо найти индивидуальный уровень потребления углеводов. Если вес стабилизировался, можно вводить в рацион углеводы. При этом надо следить, как меняется вес, чтобы подобрать нужный уровень потребления углеводов.

Примерное меню диеты Аткинса выглядит так: на завтрак – омлет из 3 яиц, авокадо, сыр моцарелла и помидор, кофе без кофеина со сливками; на обед – один бифштекс, салат из шпината, зелени, грибов, лука, сельдерея и сыра пармезан; на ужин – одна порция жареного лосося, капуста с чесноком, лимоном и кунжутом.

У Аткинса, конечно, появились последователи. Наиболее известен среди них Артур Агастон. Ему принадлежит еще одна идея диеты с низким содержанием углеводов. Кстати, Агастон является директором Центра предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний в Майами-Бич. Наверное, именно поэтому его диета получила название «Диеты Южного побережья». Столько раз сталкиваясь по роду своей деятельности с низкими результатами углеводных диет, рекомендуемых американской Ассоциацией кардиологов, доктор Агастон решил создать свою, единственную, по его мнению, правильную диету. Уже существовавшая на тот момент диета Аткинса Агастона не устраивала, и он пошел своим путем. Суть его диеты заключается в том, что некоторые жиры и углеводы можно употреблять, а некоторые – нет. Он предлагает худеющим отказаться от углеводов, заменив их жирной пищей, однако не поощряет употребление «тяжелых» жиров, содержащихся в мясе и сливочном масле,

предлагая заменить их «легкими», которые содержатся в рыбе и оливковом масле.

Диета делится на три части. Первая – строгая, вторая – более мягкая, третья позволяет экспериментировать с весом, находить баланс на всю дальнейшую жизнь.

Первая часть действительно строгая: нужно есть по одной порции три раза в день и только разрешенные продукты. В списке разрешенных оказались куриная вырезка или филе, куриные или индюшачьи грудки, любая рыба и моллюски, отварная ветчина, яйца, обезжиренный сыр, арахис и фисташки, зеленые овощи, оливковое масло. Под запретом бараньи ребрышки, йогурты, запеченная ветчина, телятина, мороженое, молоко, соя, жирные сыры, морковь, свекла, фрукты и фруктовые соки, алкоголь.

Через две недели начинается вторая часть. Она помогает снижать вес до желаемого в более щадящем режиме. Уже можно употреблять большинство фруктов, обезжиренное или однопроцентное молоко, другие молочные продукты с низким содержанием жира, ячмень, бобы, красное вино. Разрешается даже выпечка из белой муки в небольших количествах, картофель, свекла, морковь, бананы, ананасы, дыня, мед. Агастон утверждает, что придерживаясь этой части диеты можно терять по 1 кг в неделю.

Третья часть – поддерживающая. Возможны различные послабления диеты. Если вес начнет увеличиваться, все надо начинать сначала, то есть переходить к первой части.

Приведу примерное меню по диете Агастона.

На завтрак – стакан овощного сока, омлет из двух белков с тушеным шпинатом, спаржей, грибами или сладким перцем, полосочкой бекона; или яйцо всмятку с беконом; или запеканка из копченого лосося с овощами и яичным белком (в книге Агастона есть разные вариации запеканок на завтрак, чай или кофе без кофеина.

Закуска в 11 часов утра: обезжиренный сыр моцарелла.

На обед – порция салата, на десерт – желе без сахара, которое надо сделать самим, купив обыкновенный желатин. Фруктовый сок лучше выжать, но можно купить ананасовый или грейпфрутовый.

Закуска в 16 часов: один побег сельдерея или томаты с низкокалорийным плавленым сыром или творогом.

На ужин – бифштекс, либо кусок рыбы, либо куриная грудка с овощами, низкокалорийный сыр.

Далее список продуктов расширяется, диета становится более приятной и спокойной. К тому же человек привыкает к такому образу питания.

Диета Южного побережья достаточно простая, но не отличается высокой эффективностью. Однако многие знаменитости придерживаются ее. Говорят, что чета Клинтон отдала предпочтение именно диете Агастона. А книга Агастона «Диета Южного побережья», вышедшая несколько лет назад, мгновенно оказалась в списке бестселлеров в США.

Не все низкоуглеводные диеты родились в Америке. Пожалуй, самая парадоксальная и самая пугающая для сторонников традиционной диетологии и медицины – «жирная» диета польского доктора Яна Квасьневского.

Этот известный польский диетолог предлагает диету, согласно которой худеющие должны употреблять в пищу как можно больше самых жирных продуктов (жирное мясо, масло, сметану и т. д.). Жир, по мнению Квасьневского, должен составлять основу всякой пищи. «Оптимальное питание – это такое, когда мы едим самую дешевую простую еду, и будучи здоровы, не чувствуем голода», – говорил Квасьневский с трибуны варшавского Дворца науки и культуры.

Суть диеты Квасьневского – употребление в пищу жирных продуктов и ограничение углеводов. Именно жиры нормализуют метаболизм и являются самым выгодным источником энергии. При полном окислении 1 грамма жира вырабатывается 9,3 килокалории, в то время как при полном окислении углеводов или белков – всего 4 килокалории. Из органов и тканей нашего организма наиболее богаты жирами клетки мозга и яичников (от 7 до 30 % веса органа). Видимо, сторонники диеты Квасьневского должны

быть очень умными и многодетными. Несмотря на свою парадоксальность, польская диета достаточно популярна. Эффект от нее нельзя отрицать. Доктор Квасьневский открыл в модном курорте Ястрембья Гура на Балтике собственную клинику, где и внедряет в жизнь свою диету. После двухнедельного пребывания в клинике пациентам доктора Квасьневского гарантируется сброс 6 кг лишнего веса. Кстати, одним из пациентов Квасьневского является сам Лех Валенса – бывший президент Польши. Квасьневский утверждает, что его диета не только помогает похудеть, но и улучшает состояние здоровья. В его клинику приезжают не просто люди с избыточным весом, но также и те, кто страдает различными хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, болезнями суставов и т. д.). Говорят, диета идет им на пользу. Лех Валенса болен сахарным диабетом, и после перехода на диету Квасьневского стал чувствовать себя значительно лучше и якобы даже отказался от приема лекарств. Так бывший президент Польши придерживается диеты, которую разработал однофамилец нынешнего президента.

«Жирная» диета не нашла одобрения у консерваторов от медицины, но результаты пока говорят сами за себя. Сторонники этой диеты сбрасывают вес и не жалуется на здоровье.

За время существования низкоуглеводных диет, которые становятся все более эффективными и продуманными, меняется образ жизни их приверженцев, что, конечно же, не может не отражаться на экономике. Смена вкусов уже привела к заметным переменам на пищевом рынке развитых стран. От моды на снижение углеводов сильнее всего пострадали производители хлебобулочных изделий и бакалеи. Ведь хлеб и сладости – основные источники запрещенных углеводов. Крупная американская компания, производящая макароны, понесла ошеломляющие убытки и в итоге обанкротилась. Также пострадали компании, выпускающие всемирно известные традиционные пончики.

Большинство успешных компаний, чтобы не прогореть, разработали новые сорта продукции, содержащие меньший процент углеводов. Газированные напитки продаются лучше, если на них есть надпись «диетические», то есть с пониженным содержанием сахара. Так же дело обстоит с конфетами и шоколадными батончиками, пивом, соусами. Вспомните рекламные ролики, идущие по телевизору: легкое пиво, легкая газировка, продукты, жевательная резинка, не содержащая сахара и т. д.

Выиграли в результате возникновения моды на низкоуглеводные диеты, конечно же, производители мясо-молочной продукции. Выиграли производители всех видов мяса – говядины, свинины, птицы. Как говорится: «Кто-то теряет, кто-то находит». Кстати, вы, я уверена, потеряете лишние килограммы и найдете свою стройную, когда-то утерянную юношескую фигуру.

## Глава 11

### Всем ли подходит низкоуглеводная диета

Всем ли подходит низкоуглеводная диета? Пожалуй, как и у любой диеты у нее есть свои противопоказания. Не рекомендуется придерживаться диеты беременным женщинам. Прислушивайтесь к своему организму и ешьте все, что душе угодно. Ни в чем себе не отказывайте, стараясь придерживаться общих рекомендаций для беременных. Вот родите, а потом сможете легко к нам присоединиться, чтобы вернуться к желаемому весу.

Вообще, перед тем, как переходить на какую бы то ни было диету (в том числе и на низкоуглеводную), надо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Это касается всех, у кого есть хронические заболевания сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта и др.

Прежде всего противопоказания касаются людей, страдающих заболеваниями почек. Им, увы, низкоуглеводная диета не подходит. Не потому, что в ней мало углеводов, а потому, что основной пищей становится мясо. Почему? Сейчас я все объясню подробно, с медицинской точки зрения.

Людам, страдающим заболеваниями почек (в первую очередь речь идет о мочекаменной болезни), низкоуглеводная диета противопоказана, так как изменение соотношения пищевых веществ в сторону увеличения белков может спровоцировать ухудшение состояния.

Увы, мочекаменная болезнь – довольно распространенный диагноз. По статистике, семеро из десяти человек среднего и старшего возраста имеют в почках или в мочевом пузыре если не камни, то песок. Наиболее частой формой проявления мочекаменной болезни является почечнокаменная болезнь, или нефролитиаз (от греческих «нефро» – почка, «литос» – камень). Она характеризуется образованием песка и камней в почках. Поскольку к их появлению приводят соли, содержащиеся в моче, возникло название мочекаменная болезнь, или уролитиаз.

Чаще всего камни в почках образуются вследствие нарушения обмена веществ и функции эндокринных желез, регулирующих водно-солевой обмен в организме. В результате моча перенасыщается солями, и они выпадают в осадок в виде кристаллов, из которых постепенно формируются камни. Непосредственно в мочевом пузыре камни образуются редко, сначала образующиеся в почках, они могут перемещаться в мочеточники и мочевой пузырь.

В зависимости от химического состава камней различают ураты – мочевые камни, образующиеся из солей мочевой кислоты, оксалаты – из кальциевой соли щавелевой кислоты и фосфаты – из солей фосфорной кислоты. Встречаются также карбонатные и ксантиновые камни. Есть еще и так называемые смешанные камни, состоящие из солей разных кислот. Сравнительно небольшую группу составляют мягкие камни, образованные из белковых и крахмалоподобных продуктов: фибрина, амилоида, конгломератов бактерий и др. Состав камня знать необходимо – ведь только в этом случае можно дать рациональные рекомендации по питанию и образу жизни.

Считается, что ураты могут возникать при потреблении большого количества мяса. Это объясняется тем, что при усвоении мясных продуктов в организме образуется мочевая кислота, накопление которой приводит к появлению уратных камней. Вегетарианцы, например, как установлено недавно, страдают от таких камней в три раза реже. Однако нет точного указания на то, что риск возникновения уратов повышается при соблюдении низкоуглеводной диеты.

Размеры камней широко варьируются: от песчинки до куриного яйца. Оксалаты и ураты растут медленно и редко бывают больше ореха. Фосфаты и карбонаты с ядром из оксалатов и мочевой кислоты увеличиваются в объеме быстро. Они-то обычно и образуют самые крупные, так называемые кораллоподобные камни, заполняющие в виде большого слепка внутренние полости почки (чашечку и лоханку почки).

Кроме нарушения обмена веществ, развитию почечнокаменной болезни способствует еще целый ряд факторов: климатический, географический и др. Нас больше интересует фактор питания. Врачи знают, что острая и кислая пища повышает кислотность мочи, что способствует появлению камней. Этот процесс может усиливать постоянный недостаток витаминов в питании. Недостаток или, наоборот, избыток кальция также способствует камнеобразованию. То есть сама по себе низкоуглеводная диета не может привести к развитию мочекаменной болезни. Но при уже имеющемся заболевании она не показана.

Если уж мы заговорили о диете, думаю, стоит дать рекомендации по питанию людям, страдающим мочекаменной болезнью. Диета Кремля, увы, не для вас. Но не расстраивайтесь, книгу вы приобрели не зря. В этой главе вы найдете общие рекомендации по диете для больных мочекаменной болезнью:

- не пере едайте;
- исключите из рациона крепкие бульоны, шоколад, какао, жареную и острую пищу;
- ограничьте блюда из мяса;
- старайтесь не употреблять спиртные напитки;
- увеличьте потребление жидкости (воды, чая, растительных настоев и отваров) до 1,5–2 л в день;

- пейте щелочные минеральные воды;
- ешьте арбузы (рекомендуется в течение недели проводить чистку почек: съедать в день по 2–2,5 кг арбузов с черным хлебом, а во второй половине дня ежедневно принимать теплую сидячую ванну);
- резко уменьшите потребление столовой соли – до 2–3 г в день;
- увеличьте потребление витамина В1 (содержится в картофеле, бананах, орехах, фасоли);
- не превышайте суточную дозу витамина С – аскорбиновой кислоты (1 г);
- пейте отвар полевого хвоща (на 1 стакан кипятка – 1 чайную ложку травы настаивайте 20 минут и пейте утром натощак в течение 2–3 месяцев);
- приготовьте специальный почечный сбор (возьмите 2 столовые ложки полевого хвоща и цветков пижмы, 4 столовые ложки листьев брусники, залейте 4 стаканами кипятка и настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1 стакану в день утром и вечером).

Индивидуальную диету назначают также с учетом химического состава камней.

Если у вас оксалатные камни, ограничьте потребление продуктов, содержащих щавелевую кислоту, – щавеля, шпината, фасоли, свеклы, а также крыжовника, ревеня, клубники, перца, смородины, цитрусовых (особенно лимонов).

При обнаружении уратных камней уменьшают количество продуктов, богатых мочевой кислотой. Это крепкие мясные бульоны, блюда из мозгов, почек, печени, телятины.

При фосфатных камнях показаны мясные, мучные блюда, растительные жиры; исключается молоко и молочные продукты, яичный желток; овощи и фрукты ограничиваются.

## **Глава 12**

### **Оцените результаты анализов**

В списке необходимых анализов среди первых будет стоять общий анализ крови. Быть может, он не самый важный для того, чтобы определить, подходит ли вам низкоуглеводная диета Кремля, но без него не обходится ни одно обследование. Итак, что же такое общий анализ крови? О чем могут поведать капли крови, которые «высосут» стеклянной трубочкой из пальца или шприцем из вены? Общий клинический анализ крови включает определение следующих показателей: концентрации гемоглобина, количества эритроцитов и других показателей красной крови, количества лейкоцитов, количества тромбоцитов, подсчет лейкоцитарной формулы (процентное отношение различных видов лейкоцитов), скорости оседания эритроцитов (СОЭ).

Распространен и укороченный анализ крови («тройка») – исследование количества гемоглобина, подсчет числа лейкоцитов и определение СОЭ. Его используют наиболее часто. Вам его будет достаточно, чтобы врач смог вынести вердикт: можно вам применять на себе низкоуглеводную диету или нет.

В лабораторной практике исследуют капиллярную кровь (ее получают путем укола IV пальца левой руки) или венозную кровь (из локтевой вены). Для забора капиллярной крови используют специальные иглы – скарификаторы (это те самые «перышки», которыми медсестра прокалывает многострадальный пальчик). Кожу на месте укола протирают ватным тампоном, смоченным спиртом. Укол производят сбоку, где более густая капиллярная сеть, на глубину 2–3 мм в зависимости от толщины кожи.

Обычно результаты анализов передают из лаборатории вашему лечащему врачу. Но вы и сами можете попробовать расшифровать их. В норме общий анализ крови у взрослого человека выглядит так («муж» – для мужчин, «жен» – для женщин):



Я привожу здесь эти цифры больше для развлечения и повышения уровня вашей общей эрудиции, но никак не для самодиагностики. В различных лабораториях некоторые показатели могут иметь другие границы нормы и единицы измерения. Не делайте серьезных самостоятельных выводов о полученных результатах лабораторного исследования. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

При получении анализа крови в нем характеризуются 4 блока: красная кровь – эритроциты, гемоглобин, цветовой показатель; белая кровь – лейкоциты, лейкоцитарная формула (соотношение различных форм лейкоцитов в %); тромбоциты; скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Я расскажу, на что стоит обратить внимание тем, кто собирается придерживаться диеты Кремля.

Лейкоциты крови выполняют в организме различные функции. Нейтрофилы и моноциты (это разновидности лейкоцитов) составляют неотъемлемую часть защитной системы организма. Нейтрофильные лейкоциты являются главными клетками острого воспаления, а моноциты рассматривают как центральное клеточное звено хронического воспаления. Повышение числа эозинофилов и базофилов наблюдается при аллергических реакциях, бронхиальной астме, гельминтозах (глистах), детских инфекциях (скарлатине) и т. д. Лимфоциты являются главными клеточными элементами иммунной системы организма. Основные функции иммунной системы состоят в способности отличать свои клетки от чужих и образовывать к ним защиту – антитела.

Лейкоцитоз (увеличение числа лейкоцитов в крови выше нормального уровня) может быть и в норме. Увеличение числа лейкоцитов происходит после приема пищи, физической работы, приема горячих и холодных ванн, в период беременности, родов, в предменструальный период. Если их уровень не превышает  $10-12 \times 10^9/\text{л}$  – все нормально. Лейкоцитоз как проявление болезни более характерен для острых инфекций, чем для хронических. Причем при легких формах его может не быть или он выражен умеренно. В то время как тяжелые инфекции сопровождаются значительным лейкоцитозом. Сниженное или нормальное общее количество лейкоцитов в крови с появлением молодых форм нейтрофилов (миелоциты и др.) при инфекциях указывают либо на раннюю стадию процесса, либо на низкую сопротивляемость организма. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) – свойство крови оседаться на дне сосуда при сохранении ее в несвертываемом состоянии. Иногда употребляется термин РОЭ – реакция оседания эритроцитов. СОЭ и РОЭ – это одно и то же. Увеличение этого показателя наблюдается при всех состояниях, сопровождающихся воспалением.

Воспалительный процесс в общем-то не является противопоказанием для низкоуглеводной диеты. Однако если воспалительный процесс идет в почках – это уже совсем другой разговор. В этом случае наша диета противопоказана.

Несколько полезных советов, так сказать, медицинских тонкостей, о которых сами пациенты часто не знают. Не рекомендуется сдавать кровь сразу после физической нагрузки, внутривенного введения медикаментов, физиотерапевтических процедур, рентгенологического исследования и т. д. Лучше проводить исследование натощак, а повторные анализы желательно выполнять в одни и те же часы, поскольку клеточный состав крови подвержен колебаниям на протяжении суток.

### **Биохимический анализ крови**

Биохимический анализ крови – это лабораторный метод исследования, который отражает функциональное состояние различных органов (печени, почек, поджелудочной железы и др.) и систем. Кровь на биохимию берут из вены. Забор крови осуществляется натощак, после 12-часового голодания.

Стандартный биохимический анализ крови обычно включает определение следующих показателей: амилаза сыворотки, общий белок, билирубин, железо, калий, кальций, креатинин, КФК (креатинфосфокиназа), ЛДГ (лактатдегидрогеназа), липаза, магний, мочевиная

кислота, натрий, холестерин, триглицериды, трансаминазы, фосфор и др. В рамках диеты Кремля нас интересуют в первую очередь уровни холестерина, глюкозы, фосфора, кальция и мочевой кислоты.

Повышение уровня глюкозы в крови говорит о нарушении обмена углеводов и свидетельствует о развитии сахарного диабета. Это не является противопоказанием для низкоуглеводной диеты, наоборот, эта диета может снижать сахар крови. Но вашему врачу необходимо знать этот показатель, чтобы контролировать, как он будет меняться с изменением характера вашего питания.

По содержанию в крови холестерина, липопротеидов, триглицеридов можно судить о жировом обмене. Если уровень холестерина у вас повышен, надо скорректировать диету особым образом. Ограничьте овощи и фрукты, но полностью от них не отказывайтесь. Выбирайте нежирные сорта мяса и рыбы. Не употребляйте почки, мозг, печень. Не увлекайтесь яйцами. В этих продуктах высокий уровень холестерина, поэтому они не для вас. В остальном диета кремлевских политиков вам подходит. Не забывайте только регулярно (хотя бы каждые полгода) проверять уровень холестерина в крови.

Изменение концентрации фосфора и кальция свидетельствует о нарушении минерального обмена. Для нас это важно, потому что дисбаланс фосфора и кальция может свидетельствовать о заболеваниях почек. Также это может быть при некоторых гормональных нарушениях, у детей – при рахите. Если данный показатель у вас отклоняется от нормы, советую более тщательно обследовать почки (сделать ультразвуковое исследование и дополнительные лабораторные исследования).

При заболеваниях почек может уменьшаться концентрация белка в крови. Уменьшение этого показателя также встречается при заболеваниях печени и голодании.

Повышение уровня креатинина характерно для почечной недостаточности.

Изменение концентрации калия, натрия и хлора неблагоприятно сказывается на работе внутренних органов, особенно сердца.

Повышение концентрации КФК-МВ, ЛДГ наблюдается при инфаркте миокарда.

Повышение таких показателей, как АЛТ, АСТ, ГГТ, щелочная фосфатаза, холинэстераза, говорят о нарушениях функции печени.

Изменение уровня амилазы свидетельствует о патологии поджелудочной железы.

Показатели билирубина характеризуют работу печени.

С-реактивный белок (СРБ) является самым четким индикатором острого воспалительного процесса при различных заболеваниях.

Оценив биохимический анализ крови, ваш врач сможет дать вам совет относительно дальнейших исследований или обрадовать вас вердиктом: «Все в порядке, худейте на здоровье!»

## **Общеклинический анализ мочи**

Также вам необходимо будет сдать на анализ мочу. Это, пожалуй, самый безболезненный метод исследования. И выполняется он достаточно просто. Для обычного анализа достаточно собрать первую утреннюю порцию мочи в посуду из бесцветного стекла с плоским дном. Эта посуда предварительно должна быть тщательно вымыта. Перед собиранием мочи необходимо аккуратно обмыть наружные половые органы (особенно женщинам). Женщинам во время менструации мочу на исследование берут с помощью катетера. Вам это, конечно, ни к чему. Так что подождите, пока пройдут «критические дни». Если вы не можете сразу отнести мочу на анализ, лучше хранить ее в холодильнике.

Анализ мочи многое может рассказать о вашем организме, уж о почках-то точно. Данное исследование не только отражает состояние и функцию органов мочеполовой системы, но и позволяет судить о наличии некоторых патологических процессов в других органах и системах – болезни печени, расстройства обмена веществ и др. Общий анализ

мочи позволяет оценить функцию почек (для нас это наиболее важно). Моча образуется в почках и состоит из растворов органических и неорганических веществ. Сами почки не вырабатывают новых веществ, а только выделяют вещества, уже содержащиеся в крови. Постоянство состава крови обеспечивается главным образом за счет выделительной функции почек. При различных заболеваниях в кровь поступают всевозможные патологические продукты обмена, которые, выделяясь с мочой, могут помочь в диагностике патологического процесса.

При общеклиническом анализе мочи оценивают ее физические свойства: цвет, прозрачность, запах, реакцию, относительную плотность. Также определяют содержание некоторых веществ: белка, глюкозы, гемоглобина, желчных пигментов, ацетона, кетоновых тел, уробилина и др. Оценивая результаты анализа, проводят и микроскопическое исследование осадка, при котором могут быть выявлены лейкоциты, эритроциты, клетки эпителия из различных отделов мочевыделительной системы, различные цилиндры, кристаллы солей, бактерии и прочие ингредиенты.

О заболевании почек свидетельствует снижение удельного веса и наличие в моче белка.

Если в моче много кристаллов, есть основания заподозрить мочекаменную болезнь (тогда диета Кремля вам не подходит).

При сахарном диабете с мочой выделяется глюкоза.

Темная моча, с большим количеством билирубина, наблюдается при гепатитах.

И, пожалуй, все знают, что большое количество лейкоцитов в моче будет при воспалительном процессе в органах мочеполовой системы.

При обнаружении отклонения от нормы какихлибо показателей мочи, необходимо провести дальнейшее исследование почек. Если врач обнаружит у вас заболевание почек, диету кремлевских политиков вам соблюдать нельзя.

emm

Не ленитесь и сдайте все необходимые анализы. Если есть возможность, сделайте УЗИ почек. Поверьте, это в любом случае пойдет вам на пользу. Считайте, что новая эффективная диета – дополнительный повод вспомнить и позаботиться о собственном здоровье. К тому же, проведя минимальные исследования, вы сможете со спокойной душой худеть и знать, что это идет вам только на пользу. Придерживаясь низкоуглеводной диеты, минимум раз в полгода обязательно проходите медосмотр и сдавайте необходимые анализы. Вообще это должен делать любой человек, независимо от того, какой диеты он придерживается. Желаю вам здоровья и стройности.

## **Глава 13**

### **Низкоуглеводная диета при сахарном диабете**

«Нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди – те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил». Это высказывание австралийского врача-натуропата К. Джеффри как нельзя лучше отражает суть эффективного лечения многих заболеваний посредством диеты.

Пожалуй, наиболее четкая зависимость улучшения состояния здоровья при низкоуглеводной диете прослеживается у больных сахарным диабетом. При этой диете инсулинонезависимые больные могут полностью компенсироваться без лекарств вообще, а инсулинозависимые – уменьшить дозы инсулина. Конечно, менять препараты или сокращать их дозы – прерогатива исключительно лечащего врача. И все это необходимо делать под его чутким наблюдением. Но ни один эндокринолог не станет отрицать огромную роль диеты в лечении сахарного диабета. Именно диета и ограничение углеводов выходит на первый план при лечении таких пациентов.

И еще один важный момент, касающийся диабета. Многочисленные исследования подтвердили тесную связь между избыточным весом и сахарным диабетом II типа. Более 80 % больных сахарным диабетом II типа страдают ожирением, и масса тела является наиболее важным модифицируемым фактором, предрасполагающим к этому заболеванию. Известно, что умеренное похудание значительно улучшает состояние здоровья таких больных, а также благоприятно влияет на многие сопутствующие заболевания (дислипидемию, артериальную гипертонию и др.).

Что такое сахарный диабет и почему низкоуглеводная диета является необходимым условием успешного лечения этого заболевания? Почему диабетикам диета Кремля подходит идеально и может значительно улучшить качество их жизни?

Сахарный диабет представляет собой эндокринно-обменное заболевание, вызванное абсолютной или относительной недостаточностью выработки инсулина в особых клетках островкового аппарата поджелудочной железы и характеризующееся возникновением вследствие этого различных нарушений обмена веществ в организме.

В происхождении сахарного диабета большую роль играет наследственность; другим важным фактором в развитии сахарного диабета являются систематическое переедание, избыточное употребление легкоусвояемых углеводов. Постоянно повышенный уровень сахара в крови – основного раздражителя клеток островков поджелудочной железы, синтезирующих инсулин, может привести к их функциональному истощению. В ряде случаев сахарный диабет обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного, сосудистого, травматического и другого характера. Нередко сахарный диабет развивается после нервно-психических перегрузок и потрясений, инфекционных заболеваний, а также при наличии других заболеваний желез внутренней секреции.

Диабет больше всего распространен в странах с развитой экономикой и высоким уровнем жизни, причем заболеваемость растет среди всех групп населения. Быть может, это результат неправильного питания и образа жизни современных людей. Сахарный диабет – очень распространенное заболевание. Им страдает от 2 до 4% населения. По данным американской статистики, 50% больных сахарным диабетом умирает от инфаркта миокарда, слепоты, атеросклероза конечностей, пиелонефрита, мочекаменной болезни. Сахарный диабет опасен своими осложнениями, которые в первую очередь затрагивают нервы и сосуды. Для больных сахарным диабетом характерна склонность к гнойничковым заболеваниям кожи, возможны нарушения половой функции. При неправильном или недостаточном лечении сахарного диабета болезнь прогрессирует, сопровождаясь появлением болей в конечностях из-за поражения периферических нервов. Тяжелые осложнения сахарного диабета – расстройство зрения в результате изменений сосудов сетчатки глаза, а также поражение почечных клубочков с нарушением функции почек. Сахарный диабет обычно способствует развитию атеросклероза, прогрессированию его клинических проявлений. У больных сахарным диабетом снижается аппетит, нарастают жажда, слабость, зуд, отмечается сухость кожи и слизистых оболочек, увеличивается количество выделяемой мочи, появляются тошнота, рвота, боль в животе, запах ацетона изо рта. При сахарном диабете самочувствие, как правило, прогрессивно ухудшается, вялость, сонливость переходят в бессознательное состояние; развивается самое тяжелое осложнение сахарного диабета – диабетическая кома.

При сахарном диабете в организме происходят значительные нарушения, от которых страдают все органы и системы. Гормон поджелудочной железы – инсулин – регулирует углеводный обмен в организме. Под его воздействием происходит утилизация глюкозы из расщепленных пищевых углеводов, происходит синтез гликогена, который является нашим энергетическим запасом. Эти эффекты приводят к снижению количества сахара в крови. Кроме того, при участии инсулина происходит синтез белков и жиров, то есть этот гормон обладает выраженным анаболическим действием.

В результате недостаточности в организме инсулина у больных сахарным диабетом повышается уровень сахара в крови, появляется сахар в моче, нарушаются все виды обмена

веществ. При нехватке инсулина резко растет уровень глюкозы в крови. Она начинает выделяться с мочой, нарушается водно-электролитный обмен, вследствие чего из организма выводится значительное количество жидкости. Возникает полиурия (мочеизнурение). Человека мучает жажда, он начинает употреблять большее, чем обычно, количество жидкости. При недостатке в организме инсулина или снижении его активности печень и мышцы теряют способность превращать поступающий сахар в гликоген. В результате этого ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, что ведет к повышению уровня сахара в крови (гипергликемия) и выделению его с мочой (глюкозурия). Эти симптомы являются основными проявлениями сахарного диабета. Первые жалобы у больного сахарным диабетом – постоянная сильная жажда и обильное (до 6 литров и больше в сутки) выделение мочи. Моча при этом содержит сахар, поэтому имеет высокий удельный вес.

Выделяют два вида сахарного диабета. Они отличаются и по проявлениям, и по тяжести течения, и, самое главное, по лечению.

Первый тип сахарного диабета – инсулинозависимый диабет (юношеский). При этой форме большая часть клеток поджелудочной железы погибает в результате вирусного или аутоиммунного поражения, и инсулин не вырабатывается. Юношеским этот тип диабета называют потому, что обычно им болеют дети и люди молодого возраста. При I типе больные теряют в весе до 10–15 кг за месяц, развивается резкая слабость, появляется запах ацетона изо рта. При I типе заболевания обязательной является инсулинотерапия (регулярные инъекции инсулина). Обычно сочетают два препарата инсулина (короткой и средней продолжительности действия). При отсутствии специфической инсулинотерапии развивается диабетическая кома, которая может привести к летальному исходу.

Второй тип сахарного диабета – инсулинонезависимый диабет. Инсулин в организме присутствует и даже может вырабатываться в повышенных количествах, но при этом он не оказывает своего физиологического воздействия из-за нарушения чувствительности к нему клеток в тканях организма. В результате сахар не может проникать внутрь клеток. Если в первом случае говорят об абсолютной инсулиновой недостаточности, то в случае диабета II типа – об относительной инсулиновой недостаточности. Диабет II типа имеет наследственно-обусловленный характер. Проявления его обычно начинаются после 40 лет. Важно, что значимым фактором риска развития этого заболевания является избыточный вес. У больных II типа диабета характерные симптомы заболевания развиваются более длительно. Для них типичнее возникновение кожного зуда, гнойничковых поражений кожи, сухости во рту, жажды, но диабетическая кома бывает крайне редко. Диабет II типа протекает благоприятнее, чем первого. Лечение сахарного диабета II типа осуществляется таблетированными лекарственными формами. К ним относятся фенилэтилбигуаниды, бутил-бигуаниды и диметилбигуаниды. В инъекциях инсулина обычно нет необходимости. И важнейшее место в лечении этого типа диабета занимает именно низкоуглеводная диета.

Таким образом, основные средства лечения сахарного диабета – диета, инсулин или сахароснижающие препараты, а цель лечения сахарного диабета – нормализовать обменные процессы в организме, показателем чего служат снижение уровня сахара в крови до величин, приближающихся к нормальным, отсутствие или минимальное содержание его в моче. Обычно одновременно с этим улучшается самочувствие больного сахарным диабетом: уменьшаются жажда, слабость, количество выделяемой мочи и др.

Вообще соблюдение низкоуглеводной диеты необходимо для больных сахарным диабетом с любой формой заболевания. Часто диета – основной вид лечения. По классическим канонам диетологии (откройте любой справочник), больным сахарным диабетом показана низкоуглеводная диета, отражающая принципы так называемой диеты Кремля. При сахарном диабете запрещены сахар и другие сладости, фрукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (виноград, хурма, инжир, дыни), пряности. Заменители сахара (сорбит, ксилит и др.) можно включать в рацион в количестве не более 30 г в сутки. Потребление хлеба ограничивается до 100 г в сутки, картофель ограничивают до 200 г в

сутки. Овощи рекомендуются с низким содержанием углеводов. Употребление свеклы, моркови, яблок и других несладких фруктов не должно превышать 200–300 г в сутки. А вот нежирные сорта мяса, рыбы следует сделать основой рациона. Можно смело употреблять молоко и молочные продукты (творог, сыр) – до 500 г, яйца по 2 шт. в день. Необходимо умеренное употребление соли. Конечно, дневной рацион больных сахарным диабетом должен содержать достаточное количество витаминов, в частности, А, С и витаминов группы В. Для больных сахарным диабетом рекомендуется 5-разовый прием пищи. Питание при сахарном диабете должно быть дробным: на завтрак приходится 25% суточной калорийности, на 2-й завтрак – 10%, на обед – 35%, на полдник – 10% и на ужин – 20%.

Диету составляют таким образом, чтобы соотношение питательных компонентов при каждом употреблении пищи было постоянным. Очень важен подбор продуктов для детей. Из продуктов, содержащих углеводы, выбирают в основном те, в состав которых входят полисахариды. Следует избегать употребления сахара, джемов и меда. Из белковых продуктов рекомендуются нежирное мясо, рыба, яйца, молоко, сыры. Жиры рекомендуются употреблять в виде сливочного масла, сливок. Из приправ применяют лишь наиболее легкие: корицу, ванилин, укроп, лимонную кислоту, лимонный сок, репчатый и зеленый лук. Объем употребляемой пищи должен быть достаточным, с тем чтобы появлялось чувство сытости. Блюда готовят путем варки, тушения и запекания без жира. Жир подают в свежем виде к уже готовым блюдам, фрукты и овощи – в сыром и отварном виде.

Традиционно больным сахарным диабетом без сопутствующих заболеваний при нормальной или слегка избыточной массе тела рекомендуется диета № 9. Ее цель – нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушения жирового обмена, определение количества легкоусвояемых углеводов. Диета № 9 близка к диете Кремля. Это диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Количество белков соответствует физиологической норме. Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ; увеличено содержание липотропных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты и т. д.).

Углеводная пища больных сахарным диабетом должна в максимальной степени состоять из сложных сахаров (крахмалов), содержать достаточное количество клетчатки, которая препятствовала бы быстрому всасыванию сахаров и подъему уровня глюкозы. Простые углеводы необходимо полностью исключить из диеты, потому что они мгновенно всасываются и вызывают колебания уровня глюкозы в крови. Сахарный диабет связан и с нарушением обмена жиров, поэтому следует контролировать их уровень в рационе. Кстати, в классических справочниках по диетологии в диетах для больных сахарным диабетом углеводы тоже предлагается считать в условных единицах («хлебных единицах»). Кроме «хлебных» единиц бывают также единицы мясные, овощные, фруктовые, молочные и свободные продукты. Такие условные единицы используют с учетом того, что каждая из них имеет приблизительно определенное содержание сахаров, жиров, белков и калорий.

Еще один важный момент. Для больных сахарным диабетом частое употребление алкоголя неприемлемо, так как это может привести к резкому снижению уровня сахара в крови (гипогликемии). Риск возрастает при большой печени или приеме противодиабетических таблеток. Комбинация алкоголя с пероральными антидиабетическими лекарствами может вызвать тошноту и рвоту. Количество алкоголя для больных сахарным диабетом не должно превышать 10 г в день (глоток крепкого напитка, или бокал вина, или бутылка пива). При этом обязательно надо поесть, чтобы восстановить уровень глюкозы в крови.

Во многих случаях инсулинонезависимого диабета диета является единственным и вполне достаточным для достижения компенсации методом лечения. При ожирении диета поможет устранить избыточный вес, а после нормализации или уменьшения веса тела больных сахарным диабетом снижается, а иногда и полностью отпадает необходимость применения сахароснижающих препаратов.

При назначении диеты врач учитывает массу тела больного, тяжесть заболевания, наличие осложнений и сопутствующих заболеваний. Но общей рекомендацией, главным правилом диеты при сахарном диабете является ограничение углеводов. Именно этот принцип проповедуют сторонники нашей диеты, описанной в данной книге. Поэтому больные сахарным диабетом абсолютно точно могут выбирать для себя диету кремлевских политиков с учетом некоторых описанных выше особенностей своего заболевания (например, советов относительно алкоголя). Следуя такой диете, они смогут не только сбросить лишние килограммы (что также позитивно скажется на их самочувствии), но и значительно улучшить течение своего заболевания, снизив уровень глюкозы в крови.

## **Глава 14**

### **Как избежать запоров**

Как и многие, перешедшие на низкоуглеводную диету, я не сразу приспособилась к новому характеру питания. Дело в том, что при резком ограничении углеводов возможны запоры. Я дам вам несколько советов, как нормализовать стул. Главное, полностью не отказываться от продуктов, богатых растительной клетчаткой, выпивать не менее 2 литров жидкости (желательно воды) в сутки, больше двигаться, ввести в рацион отруби и растительное масло, при необходимости принимать легкое слабительное. А теперь обо всем подробнее.

Почему так важно бороться с запором? При запоре нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, и последствия проявляются во всем многообразии: от утомляемости, раздражительности, тусклого цвета лица, высыпаний на коже и нарушений сна до колита, геморроя, язв толстой кишки и т. д. Кроме того, считается, что запоры ускоряют процесс старения организма. По статистическим данным, в экономически развитых странах запорами страдают от 5 до 10% населения, причем это никак не связано с низкоуглеводной диетой. Но, как говорится, предупрежден, значит, вооружен. Поэтому заранее хочется оговорить меры, которые необходимо принять для того, чтобы запор не стал помехой к соблюдению кремлевской диеты.

Обобщая множество определений, данных разными авторами, можно сказать, что запор – это уреженное, затрудненное или систематически неполное опорожнение кишечника.

Традиционно главным признаком запора считалось снижение частоты стула (более чем на 48 часов). Но это верно лишь отчасти. Частота стула у каждого индивидуальна. У жителей развитых стран всего три дефекации в неделю можно считать нормой (нижней ее границей). Другие критерии стула также считаются определяющими для диагностики запора. Так, в ходе проведенных исследований было отмечено, что 52% страдающих запором жалуются на необходимость натуживания во время дефекации, 41% – на наличие твердого стула даже при нормальной частоте дефекации и т. д. В 1999 году на Всемирном съезде гастроэнтерологов в Риме были приняты обновленные критерии диагностики функционального запора:

1. Натуживание.
2. Комковатый или плотный стул.
3. Ощущение неполного опорожнения кишечника.
4. Ощущение аноректального препятствия (блока).
5. Ручное пособие.
6. Менее трех дефекаций в неделю.

Если эти симптомы наблюдаются в четверти всех дефекаций на протяжении 12 недель в году (причем необязательно подряд), то можно с уверенностью говорить о наличии у вас запора. Запор может появиться вследствие соблюдения низкоуглеводной диеты при недостаточном потреблении жидкости и низкой физической активности, при полном отказе от овощей и фруктов, а также по другим причинам, не связанным с диетой. В любом случае, запор нужно лечить. Если раньше вы страдали запорами, это не является противопоказанием

к применению данной диеты, но нужно принимать нижеописанные меры. Чтобы состояние не усугубилось в связи с ограничением в рационе продуктов, богатых растительной клетчаткой.

Существует множество классификаций хронических запоров (по этиологии, топологии, физиологии). В отечественной медицине наиболее универсальная классификация запоров, успешно применяющаяся и сегодня, была разработана А. М. Фролькисом в 1979 году:

1. Алиментарный запор. Развивается при неправильном и нерациональном питании, механически и химически щадящей пище с ограничением растительной клетчатки.

2. Неврогенный запор (встречается наиболее часто и связан с нарушением нервной регуляции кишечной моторики):

- дискинетический запор; обусловлен замедлением моторики или спазмами кишечника;
- рефлекторный запор; развивается при различных заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и других органов;

- привычный запор; развивается при подавлении позывов к дефекации; это бывает, когда человек не может опорожнить кишечник из-за каких-то внешних обстоятельств (отсутствие поблизости туалета, боязнь болевых ощущений при геморрое или анальной трещине, нежелание отрываться от какого-то интересного занятия или работы, необходимость соблюдать постельный режим и пользоваться судном и т.п.).

3. Гиподинамический запор. Обусловлен недостаточной физической активностью. Имеет место у больных, длительно соблюдающих постельный режим, у беременных, пожилых.

4. Запор вследствие воспалительных заболеваний кишечника (синдром раздраженной кишки). Часто наблюдается у больных хроническим колитом.

5. Проктогенный запор. При геморрое, анальной трещине и других заболеваниях аноректальной области.

6. Механический запор. Развивается у больных с опухолями кишечника, при рубцовых сужениях толстой кишки, механическом сдавлении прямой кишки извне и др.

7. Запор вследствие аномалии развития толстой кишки. При врожденном мегаколоне, идиопатическом мегаколоне и т. д.

8. Токсический запор. При хронических профессиональных отравлениях (свинцом, ртутью, таллием), при отравлении никотином у курильщиков.

9. Запор вследствие нарушений водно-электролитного обмена. При сердечной недостаточности, почечной недостаточности и обезвоживании.

10. Эндокринный запор. При гипотиреозе, гипофизарной недостаточности, при сахарном диабете, надпочечниковой недостаточности, беременности, климаксе и т. д.

11. Медикаментозный запор. Вызывается приемом некоторых лекарственных средств (антидепрессантов, гипотензивных препаратов, препаратов кальция, антацидов с алюминием и др.).

Понятно, что мы говорим о первом пункте классификации – алиментарном запоре, то есть связанном с изменением характера питания. Причина ясна, задача поставлена, значит, полдела уже сделано. Остается только следовать рекомендациям.

Если действовать по всем правилам, то начинать лечения запоров лучше всего с визита к врачу. Необходимо исключить органические и системные заболевания как возможную причину кишечной дисфункции. Однако существуют общепринятые стандарты лечения хронических запоров, которых я и советую придерживаться. Терапию начинают с простых мер, которые обычно позволяют добиться желаемого результата. Я предлагаю вам универсальную схему консервативного лечения запоров, отражающую обобщенные рекомендации множества авторов (Аминев А.М., Воробьев Г.И., Вавилова Т.И., Мушникова В.Н., Тупикова А.П., Насырина Т.А., Наврузов С.Н. и др.).

1. Изменение образа жизни (режим дня, выработка рефлекса на дефекацию, гимнастика, увеличение физической активности).

2. Диета (продукты и препараты, содержащие пищевые волокна). В рационе должны



быть отруби (содержат 53–55 % пищевых волокон), овощи и фрукты, ржаной хлеб. Нежелательны в большом количестве творог, яйца, орехи. От шоколада и сдобного теста лучше совсем отказаться (и возникновению запоров они способствуют, и количество у. е. в них зашкаливает).

3. Достаточное потребление жидкости. Нужно выпивать не менее 2 литров жидкости в день, не считая жидких блюд в рационе (супов, чая, кофе и т. д.).

4. Легкие и безопасные слабительные средства. Можно попробовать выпивать столовую ложку растительного масла на ночь.

5. Очистительные и лечебные клизмы, гидроколонтотерапия. Однако не следует забывать, что частые очистительные клизмы могут привести к дисбактериозу и ослаблению естественного рефлекса на дефекацию.

6. Бактериальные препараты (пробиотики, пребиотики). Можно использовать специальные препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии или кисломолочные продукты (йогурты, однодневный кефир и простокваша и т. д.). Не забывайте, что если кефир постоял несколько дней, он уже обладает закрепляющим действием.

7. Прокинетики (вещества, ускоряющие моторику кишечника).

8. Спазмолитики (при спазмах кишечника).

9. ЛФК, массаж живота (плавными легкими круговыми движениями по ходу кишечника, по часовой стрелке), рефлексотерапия, электростимуляция, магнитотерапия, минеральные воды, бальнеологическое лечение.

Такая схема дает отличные результаты: большинство тех, кого беспокоила эта проблема, после перехода на низкоуглеводную диету полностью ее решили.

Помните, что слаженная работа всех систем организма – залог крепкого здоровья и долгой жизни. Ведь наша задача не только похудеть, но и помочь организму функционировать эффективно и легко.

## Глава 15

### Низкоуглеводная диета при проблемной коже

Еще один плюс низкоуглеводной диеты – возможность улучшить состояние кожи. Если ваша кожа жирная или подвержена угревым высыпаниям, данная диета для вас. Любой косметолог скажет, что лечение угревой сыпи включает в себя ограничение продуктов, способных увеличить активность сальных желез. Никаких шоколадок, мороженого, жирных эклеров или варенья! Углеводы, которые в огромном количестве содержатся в этих продуктах, заставляют усиленно работать сальные железы. А итог плачевный – жирная кожа и прыщики. Поэтому на низкоуглеводной диете вы сможете не только похудеть, но и обрести красивую матовую кожу. Проблема жирной кожи решится сама собой, когда вы откажетесь от сладкого и мучного, а вот угревая сыпь требует комплексного лечения.

Угревая сыпь, или акне, долго считалась лишь подростковой проблемой. Однако, это не так. Прыщи (в народе именно так называют воспаленные угри) могут появиться в любом возрасте под влиянием самых разных причин. Гормональные изменения (в группу риска попадают как подростки, так и женщины в климактерическом периоде), различные заболевания внутренних органов (причем даже скрытые формы), стрессы, неправильное питание с избыточным количеством углеводов – вот основные причины нарушения работы сальных желез и появления угревой сыпи. Если можно выявить причины, значит, можно и найти способ решения этой проблемы. Диета – один из шагов на пути к здоровой коже.

Угри – это проявление какой-то дисгармонии в организме. Чаще всего это маркер патологических изменений в той или иной системе. Обычно кожа ухудшается на фоне болезней желудочно-кишечного тракта или эндокринных заболеваний. Опытный специалист при лечении акне не ограничится лишь воздействием непосредственно на кожу, он проведет полную диагностику и сможет выявить основную причину, первоисточник этих внешних

проявлений. Новейшие методики позволяют по месту локализации кожных дефектов предположить, какая именно патология их вызывает, поставить предварительный диагноз и составить план направленного обследования. Любой воспалительный процесс в организме сопровождается выделением токсинов (продуктов жизнедеятельности микробов), которые выводятся в том числе и через кожу. Вот почему она страдает в первую очередь. Иногда результаты лабораторных исследований (УЗИ, рентген или анализы крови) еще не позволяют выявить то или иное заболевание, а кожа уже сигнализирует о его наличии. Только специалист, умеющий видеть проблему в целом (а не только назначать противоугревые мази и кремы), может грамотно провести лечение, скорректировав диету.

План лечения угревой болезни составляется всегда индивидуально. Но можно выделить следующие основные этапы.

#### 1. Снятие воспаления.

Ошибка многих косметологов в том, что они начинают лечение с чистки лица. Это достаточно травмирующая процедура, и проводить ее на воспаленной, отечной коже не стоит. Сначала необходимо снять воспаление с помощью специальных рассасывающих масок и криомассажа. Эти процедуры помогут подготовить кожу к дальнейшим чисткам, которые в этом случае пройдут мягче и эффективнее. При необходимости наружно применяются антибактериальные средства. Часто уже на этом этапе происходит значительное улучшение состояния кожи, и чистки даже не требуются.

#### 2. Косметическая чистка лица.

Когда кожа «успокоится», проводятся чистки. Обычно это классическая механическая чистка (глубокие пробки удаляются только этим способом). Но в некоторых случаях (например, при гиперчувствительной коже) возможно использование «сухой» чистки с использованием специальных препаратов, а также ультразвуковой или вакуумной чисток. Врач должен определить это, исходя из типа и состояния вашей кожи. Параллельно проводится обследование с целью выявления внутренних патологий. И назначаются фармацевтические и гомеопатические средства.

#### 3. Мезотерапия и гликолевые пилинги.

Гликолевые пилинги – отличное средство на завершающем этапе. Иногда косметологи при угревой сыпи используют их слишком рано, тогда они не дают ожидаемого эффекта. Еще один метод лечения – мезотерапия, одна из современных методик. С ее помощью убираются послеугревые пятна, уменьшаются себорейные явления, удаляются или сглаживаются рубцы. Суть мезотерапии в поверхностном введении специальных препаратов непосредственно в кожу с помощью тоненьких игл.

Сейчас появилось очень много препаратов для лечения угревой сыпи. Препараты не взаимозаменяют, а дополняют друг друга. На каждом этапе лечения нужно использовать определенный препарат. Очень перспективным направлением в лечении угрей является гомеопатия. Множество гомеопатических препаратов эффективны при лечении себореи и угрей. В результате исследований специалисты пришли к выводу, что у пациентов с кожными заболеваниями, например, при угревой сыпи, лечение должно строиться поэтапно, с целью постепенного удаления из организма внутренних токсинов (через кишечник, почки, печень). На первом этапе лечения гомеопатию можно использовать для быстрого снятия зуда, красноты, уменьшения отечности, воспаления. На втором этапе гомеопатия подбирается с учетом выявленной сопутствующей патологии внутренних органов. Было замечено также, что гомеопатические средства помогают коже заживать с меньшим образованием рубцов.

Дермато-косметологи могут почти в 100 % случаев вылечить угри. Но лишь на время. Как только пациент перестает делать процедуры, использовать антибиотики, эффект от лечения сводится на нет. Часто угри – это хроническое состояние. Поэтому только комплексное, поэтапное лечение позволяет эффективно бороться с угревой сыпью и длительно поддерживать хорошее состояние кожи, не допуская рецидивов болезни. Если учитывать это обстоятельство, у большинства пациентов угри вылечиваются довольно легко.

Чистое лицо, гладкая, ровная кожа – это реальность. Первый и основной шаг к достижению цели – отказ от сладкого и мучного. Ограничение углеводов – именно тот тип питания, который рекомендуется при проблемной коже. Еще один важный момент при лечении угревой сыпи – борьба с запорами. Следите, чтобы кишечник опорожнялся регулярно (практические советы по этому вопросу даны в главе 14 «Как избежать запоров»), иначе кожа будет серой и тусклой. И не забывайте о необходимых для кожи витаминах (в первую очередь А и Е, которые содержатся в яйцах, печени, мясе, молоке).

## Глава 16

### Как поддержать баланс микроорганизмов при смене рациона

При изменении рациона питания может возникнуть дисбактериоз. Это состояние, при котором нарушается нормальный микробный состав кишечника. Что такое нормальный? Это когда сохраняется определенное соотношение микроорганизмов, и каждый микроорганизм выполняет свою необходимую функцию. Полезные бактерии борются с чужаками, которые случайно попали в организм, синтезируют ряд витаминов (в основном, группы В), помогают переваривать пищу и т. д. Численность популяции каждого вида микробов, живущих в кишечнике, регулируется определенными законами: чрезмерно размножившиеся не находят себе пищи, и лишние умирают, либо другие микробы создают им невыносимые условия для жизни.

В желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) человека живут многочисленные колонии микроорганизмов (около 500 различных видов) общей массой 1–1,5 кг. Они играют очень важную роль в деятельности нашего организма. Еще в начале XX века И. И. Мечников писал о том, что многочисленные ассоциации микробов, населяющих кишечник человека, в значительной мере определяют его духовное и физическое здоровье. Действительно, дисбаланс микроорганизмов незамедлительно сказывается на нашем здоровье: нарушается обмен веществ, развивается гиповитаминоз, мы становимся более уязвимы перед инфекциями.

Организм человека и его микрофлора составляют единую динамическую экологическую систему. Ее изменчивость зависит от количества поступающих микроорганизмов (за сутки в желудочно-кишечный тракт попадает около 1 миллиарда микробов), интенсивности их размножения и гибели в пищеварительном тракте, выведения из организма человека микробов в составе кала.

Каждый из отделов пищеварительного тракта содержит определенное количество и набор микроорганизмов. В ротовой полости преобладает кислая среда и действует естественный антибактериальный компонент лизоцим, поэтому количество бактерий относительно невелико. В нижних отделах ЖКТ бактерий значительно больше. Быстрое движение пищевых масс и секреция желчи и сока поджелудочной железы в верхних отделах ЖКТ не дает возможности бактериям размножиться так, как в нижних отделах – где число бактерий самое большое.

Состав и количество микроорганизмов в пищеварительном тракте зависит от эндогенных (внутренних изменений, происходящих в самом организме) и экзогенных (внешних) факторов.

Например, вегетарианская диета способствует увеличению количества энтерококков и эубактерий. К повышению количества клостридий и бактериоидов может привести избыточный прием животных белков и жиров. Молочная диета способствует повышению количества бифидобактерий. Кроме того, прием той или иной пищи изменяет секреторную и моторную деятельность пищеварительного тракта, что в свою очередь влияет на микрофлору. Если у вас склонность к дисбактериозу, при соблюдении низкоуглеводной диеты не забывайте о молочнокислых продуктах!

Нормальная микрофлора выполняет ряд важнейших для организма человека функций:

формирует иммунобиологическую реактивность организма человека, предохраняя его от внедрения и размытия в нем вредных микроорганизмов; синтезирует предшественники витаминов К и группы В; ферменты бактерий участвуют в пищеварении, расщепляя целлюлозу, гемицеллюлозу и пектины; микроорганизмы утилизируют непереваренные остатки пищи, образуя при этом ряд веществ, которые, всосавшись из кишечника, включаются в обмен веществ организма; с участием микрофлоры кишечника в организме происходит обмен белков, фосфолипидов, желчных и жирных кислот, билирубина, холестерина.

Бывают ситуации, в которых этот баланс нарушается (например, при смене рациона, ослабленном иммунитете, при длительном лечении антибиотиками и т. д.). При попадании в организм вредных микробов иммунная система обычно действует безотказно и уничтожает их. При резком же ослаблении иммунной защиты у человека микробы беспрепятственно размножаются и не упускают шанса напасть. Основным симптомом дисбактериоза – нарушение стула, проще говоря, понос. Но также могут присутствовать другие симптомы диспепсии.

Восстановить нормальное соотношение кишечной микрофлоры помогут специальные препараты (эубиотики). В настоящее время биологически активные вещества, применяемые для улучшения работы пищеварительного тракта, регуляции соотношения микроорганизмов, населяющих желудочнокишечный тракт, подразделяют на диетические добавки, функциональное питание, пробиотики, пребиотики, синбиотики, бактериофаги, биотерапевтические агенты.

Чаще всего для восстановления баланса микрофлоры кишечника применяют пробиотики. Это живые микроорганизмы: молочно-кислые бактерии, чаще бифидо– или лактобактерии, иногда дрожжи. Пробиотики относятся к нормальным обитателям кишечника здорового человека. Еще их называют дружественными бактериями. Это, действительно, наши друзья, так как они помогают нашему организму не только выполнять обычную каждодневную работу (пищеварение и т. д.), но и обеспечивают защиту от инфекций. Кисломолочные продукты и специальные препараты помогут вам быстро восстановить баланс микрофлоры.

Людам, страдающим дисбактериозом, и тем, кто не переносит цельное молоко, очень полезны молочнокислые продукты. Эти продукты получают из молока с помощью заквасок. К продуктам молочнокислого брожения относятся простокваша, варенец (готовят из топленого молока), ряженка (получают из смеси молока и сливок), сметана (из сливок), кефир, кумыс и др. Молочнокислые бактерии подавляют в кишечнике человека рост вредных микробов и образование ими токсинов. Одно из объяснений лучшей переносимости молочнокислых продуктов – присутствие в лактобактериях фермента, необходимого для переваривания молочного сахара (лактозы). С другой стороны, белок молочнокислых продуктов переваривается легче, чем белок молока. Это важно для пожилых людей, пищеварительная система которых работает уже не столь активно, как в молодые годы. Обычно плохо переносят молочнокислые продукты люди с повышенной секрецией соляной кислоты в желудке, страдающие гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Глава 17**

### **Низкоуглеводная диета при болезнях желудка**

Древние говорили: путь ко всем болезням лежит через желудочно-кишечный тракт. И ведь знали, что говорили. Прямо или косвенно все, что происходит с нашим здоровьем, связано с характером питания. Через питание можно повлиять на всякую болезнь, будь то мигрень или подагра, артрит или дерматит. Гиппократ вообще выделял особую группу болезней, которые вызываются пищей.

Поэтому все, что касается пищеварительной системы, следует воспринимать серьезно, и низкоуглеводную диету корректировать в соответствии с рекомендациями врача.

Существует несколько заболеваний желудочнокишечного тракта, при которых соблюдать диету Кремля можно, но с некоторыми поправками. Все эти болезни родственны друг другу, то есть у них у всех – некая общая основа. Дело в том, что слизистая оболочка как желудка, так и кишечника – это особая структура, которая начинает формироваться еще на очень ранних этапах развития организма. В определенный момент у плода, находящегося в матке, появляются три так называемых зародышевых листка: эктодерма, мезодерма и энтодерма. Из первого образуются покровные ткани, из второго – мышцы, кости, связки, а из третьего – слизистая желудка и кишечника. Взаимодействие между этими листками очень сложное, оно регулируется и генетически, и гормонально, и нервной системой, и с помощью разнообразных воздействий внешней среды. И, конечно, оно подвержено влиянию пищи, которую мы едим.

Два слова о слизистой оболочке желудка. Это одно из самых странных образований в организме. Она отличается ото всех других тканей тем, что может переносить очень кислую среду. Если в обычный желудочный сок поместить кость, то она через некоторое время растворится. Однако клетки слизистой в этой среде себя прекрасно чувствуют. До поры до времени. В принципе, у слизистой огромный запас прочности – ведь эволюцией предусмотрено, что человек голодает, нерегулярно питается и т.п. Но эти механизмы, позволяющие компенсировать все передряги, у нас часто нарушаются. В результате язва и гастрит стали одними из самых распространенных заболеваний человека. Те, кто часто «сидит» на изнуряющих диетах, обычно имеют проблемы с желудочно-кишечным трактом. Диета Кремля позволяет щадить слизистую оболочку желудка, но блюда должны готовиться особым способом. Мясо и рыбу можно тушить, отваривать, готовить котлеты и тефтели на пару, а вот жарить не рекомендуется.

Причин возникновения гастритов, эрозий и язв множество. Не последнюю роль играют здесь наследственные факторы. Известно, что при одном и том же режиме питания один человек начинает жаловаться на тревожные симптомы, а другой – и в ус не дует. Поэтому важно знать, есть ли у вас в роду язвенники. Если наследственность оставляет желать лучшего, следует особенно аккуратно обращаться со своим желудком.

Вот советы, которых стоит придерживаться тем, кто хочет поберечь свой желудок и защититься от вредных воздействий.

Если ваша слизистая не способна работать всегда, то вырабатывая литры желудочного сока после плотного обеда, то бездействуя сутками, значит, необходимо приспособиться к ней, приучать ее к определенному времени дня, в которое вы обязаны будете хоть что-нибудь проглотить. Если ваша слизистая вырабатывает чересчур много кислоты, то ее тем более следует «воспитывать» регулярным поглощением пищи. И даже не так уж важно, сколько раз вы едите – три или шесть, главное, чтобы происходило это каждый день одинаково.

Объемы потребляемой пищи должны быть разумны. Обедаться и голодать с точки зрения слизистой – практически одно и то же, разве что обедаться приятнее.

Если какие-то симптомы уже начали проявляться – это могут быть рези в центральной части живота, утренние боли, голодные боли – следует подумать уже и об ограничениях в блюдах. Обычно язвенникам запрещают жареное, кислое, сырые фрукты и овощи, чтобы не раздражать слизистую.

Как развивается болезнь? Большую роль играет наследственность, частые стрессы, нерегулярное питание. Вначале происходит так называемая эрозия слизистой: клетки ее постепенно слущиваются и слой становится более тонким. На этом этапе еще нет никаких симптомов. Затем на тонкой слизистой начинаются воспалительные процессы, которые хорошо видны в гастроскоп. В этот период возникают острые гастриты, которые сопровождаются изменением свойств желудочного сока. Поскольку слизистая уже ненормальная, то и вырабатывает кислоту и слизь уже по-другому. Иногда – сильнее, и

гастрит называют гиперацидным. Иногда – слабее, и гастрит называют гипоацидным. В дальнейшем, когда слизистая сдувается до так называемого подслизистого слоя, возникают неприятности. Подслизистый слой не обладает такой устойчивостью к кислому желудочному соку, и начинается образование стойких, незарастающих дыр на поверхности желудка, которые и называются язвой.

Иногда в образовании язвы участвует и странная бактерия под названием Хеликобактер пилори. Обычно она обитает в той части желудка, которая переходит в двенадцатиперстную кишку, и никакого вреда не приносит. Однако под влиянием процессов, происходящих в слизистой, эта бактерия приобретает болезнетворные свойства и может способствовать воспалению. Поэтому антимикробные средства, позволяющие уменьшить количество Хеликобактера в полости желудка, тоже используются в лечении язвенной болезни.

Если в этот период болезнь не удастся остановить, дальше происходят вещи куда более серьезные. Обострения язвенной болезни с каждым разом становятся все мучительнее, и уже приходится прибегать не к легким средствам вроде антацидов, а к серьезным медикаментам. Однако диета всегда, на любом этапе играет важнейшую роль.

Один из недугов, требующих постоянного соблюдения диеты, – хронический гастрит. Давайте поговорим о том, как следует питаться тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью (гиперацидным), но хочет похудеть, используя диету Кремля. Это возможно, но при соблюдении некоторых условия. Основная цель при составлении меню для человека, страдающего гастритом, – бережное отношение к слизистой оболочке желудка и кишечника. Пища должна быть максимально «спокойной», физически и химически щадящей, чтобы препятствовать чрезмерному выделению желудочного сока и оказывать нейтрализующее воздействие на соляную кислоту, в избытке секретирующуюся при гиперацидном гастрите.

Известно, что лечение кислотозависимых заболеваний требует комплексного подхода. Только сочетание нескольких препаратов и, конечно, диета дают положительный результат.

Есть такая шутка: «Единственный способ сохранить здоровый желудок – это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится». Попробую ее оспорить. Диета кремлевских политиков, адаптированная для больных гастритом, позволяет есть то, что нравится... С небольшими поправками.

Во-первых, вам придется отказаться от овощей и фруктов, содержащих грубые волокна. Яблоки с жесткой кожицей не для вас. Также нельзя есть кислые овощи и фрукты, от этого повысится кислотность желудочного сока. Пища должна быть легкой, не раздражающей желудок, но питательной. Мясные блюда подойдут, но с некоторыми оговорками – процесс приготовления должен быть соответственным. Продукты лучше отваривать до мягкости, делать пюре или готовить на пару. Все блюда готовятся с небольшим количеством соли или вовсе без нее. Блюда и напитки должны быть комнатной температуры. Есть надо понемногу, но часто – 5–6 раз в день.

Если наблюдается стойкое улучшение состояния, диету нужно постепенно расширять, так как длительное применение щадящей, протертой пищи может привести к ухудшению аппетита, а также запорам вследствие недостаточного количества растительной клетчатки и ослаблению перистальтики кишечника. Однако расширять диету можно только с разрешения и под контролем лечащего врача.

Теперь главное – что именно рекомендуется есть, а что – нет.

## НАПИТКИ

Можно чай с молоком или сливками, кисель, воду, зеленый чай (только не натошак). Не рекомендуются алкогольные напитки, кислые соки, кофе, газированные напитки.

## ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Больным гастритом нельзя мягкий хлеб, его обычно заменяют сухарями. Но я предлагаю вам и вовсе отказаться от хлеба. В нем и углеводов очень много, и для вашего больного желудка он не подходит. Ни в коем случае на вашем столе не должно быть сдобы,

тортов, пирожных.

### ЗАКУСКИ

Можно есть неострый тертый сыр, масло, диетические сосиски, нежирные ветчину и окорок, нежирную вареную колбасу, хорошо вымоченную селедку, любую рыбу. Воздержитесь от твердых сыров, жирных, острых, пряных закусок, солений, маринадов.

### МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МАСЛА

Молоко лучше пить обезжиренное. Кефир пейте не чаще 1–2 раз в неделю. Йогурт, свежий нектислый творог, творожный сыр, сливки, простокваша – пожалуйста! А вот кислый творог и сметана вам не подходят. Вам можно и сливочное масло, и растительные масла (оливковое, подсолнечное рафинированное и др.). А вот сало лучше не есть.

### ЯЙЦА

Ешьте яйца, когда вам захочется. Они безопасны и для вашего желудка, и для вашей фигуры. Однако яйца должны быть вареными всмятку, в виде омлета или яичницы на пару. А вот жареные яйца вам нельзя.

### СУПЫ

Супы готовьте на мясном, рыбном, грибном бульонах. Можно и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами, крупами, например, борщи, свекольники, но в них значительно больше условных единиц, чем в мясных супах. Никогда не заменяйте настоящий мясной бульон «бульонными кубиками», это яд для вашего желудка. Также воздержитесь от слишком острых и жирных супов, таких как лагман, харчо и т. п.

### МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

Конечно, мясо вам можно. Именно поэтому кремлевская диета может быть вполне адаптирована для вас. Готовьте рубленые изделия из нежирной говядины, телятины, баранины, свинины, птицы, из рыбы. Но не забывайте, что добавлять булку в фарш, как при приготовлении традиционных котлет, не стоит. Отварная рыба и птица или паровые котлеты – идеальный вариант для вас. А вот жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, гусь, утка, палтус), жареное мясо, мясные изделия с большим количеством пряностей и жира (в том числе мясные и рыбные консервы) могут вызвать изжогу. Пельмени тоже старайтесь не употреблять, они и для желудка не подходят, и содержат много углеводов (тесто).

### КРУПЯНЫЕ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Углеводов в этих продуктах много, поэтому злоупотреблять ими не стоит. Протертые полувязкие каши из всех видов круп (кроме пшенной), пудинги запеченные, макароны, мелко нарубленные, отварные, отварная вермишель – все это вам можно, но не забывайте считать условные единицы. Нельзя толстые макароны и рожки.

### ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Пюре из хорошо отваренных овощей: шпината, кабачков, тыквы, помидоров (без кожуры), зеленого горошка, спаржи, моркови, свеклы – подходит для вашего желудка. Но опять-таки это не должно быть основной едой, так как количество углеводов в овощах велико. Выбирайте не кислые, мягкие овощи с наименьшим количеством условных единиц. Из сырых овощей разрешаются зеленый салат, зеленый лук, укроп, петрушка. Не подходят вам: горох, фасоль, чечевица, капуста, репа, редис, репчатый лук, грибы. Жареный картофель нельзя!

### ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

Сладкие сорта ягод (клубника, малина, земляника) и фруктов при гастрите

разрешаются, но по канонам нашей диеты – их можно совсем чуть-чуть, иначе рискуете превысить дневную норму углеводов. Ягоды и фрукты должны быть мягкими, без жесткой кожуры. Можно варить, протирать и запекать фрукты и ягоды. Неспелые фрукты, фрукты с кожурой вам противопоказаны.

### СОУСЫ И ПРЯНОСТИ

Разрешаются мясные, рыбные, сметанные соусы, желательны не на мучной основе (углеводы!), лавровый лист в очень незначительном количестве, корица (но без сахара). А черный и красный перец, хрен, горчица и другие острые приправы слишком раздражают желудок, от них надо отказаться.

### СЛАДКИЕ БЛЮДА

Шоколад, конфеты, пирожные, изделия из теста, блины, оладьи... Забудьте! Забудьте насовсем. В них нет пользы ни для желудка, ни для фигуры. От сладкого придется отказаться. Но ваш желудок только поблагодарит вас за это.

## Глава 18 Размышления на тему холестерина

Что такое холестерин и какая связь между уровнем холестерина и нашей диетой? Можно ли придерживаться низкоуглеводной диеты страдающим атеросклерозом? Давайте разбираться.

Во-первых, хочу сразу хотя бы частично реабилитировать ненавидимый всеми холестерин. Заявляю со всей ответственностью: холестерин – нужное нам вещество. Вопреки расхожему мнению о вреде холестерина, он нам действительно необходим. В организме холестерин способствует формированию внешней клеточной мембраны и создает изолирующую оболочку вокруг нервных волокон. Мозг, репродуктивная система человека и многие другие органы и системы не могут обходиться без холестерина. Печень легко продуцирует весь необходимый организму холестерин при условии, что вы включаете в свой рацион рекомендуемое количество жиров.

Холестерин – это липоид (жироподобное вещество). Если быть еще точнее – это стероид. Он представляет собой белое воскообразное вещество, которое находится во всех клетках нашего организма (особенно много его в нервной ткани, плазме крови). Холестерин – это основной липоид животного происхождения. В значительных количествах он содержится в продуктах животного происхождения: печени, яичных желтках, мозге и т. д. Растения не продуцируют холестерин, поэтому в вегетарианской пище холестерина нет. С пищей поступает около 50 % холестерина, требующегося организму, другие 50 % синтезируются в организме (главным образом в печени). В норме ежедневно в организме синтезируется 1–1,5 грамма холестерина. Холестерин в свою очередь служит исходным материалом для построения желчных кислот, половых гормонов, гормонов коры надпочечников, витамина D и т. д.

Различают липопротеины высокой плотности (ЛВП), низкой и очень низкой плотности (ЛНП), которые разнятся по своей роли. Считается, что липопротеины низкой и очень низкой плотности, оседая на стенках артерий, приводят к образованию атеросклеротических бляшек. Поэтому холестерин ЛНП считается вредным. А вот липопротеины высокой плотности (с преобладанием белковой компоненты), напротив, обладают способностью очищать артерии от лишнего холестерина и возвращать его в печень для переработки. Поэтому необходимо поощрять выработку холестерина ЛВП и стараться избегать наносящего вред ЛНП. Количество разного холестерина в организме зависит от типа жиров в нашем питании. Существует три типа диетических жиров: насыщенные, мононасыщенные и полинасыщенные. Насыщенные жиры находятся в сливочном масле и жире – они поднимают



и средний уровень холестерина в крови, и уровень плохого холестерина. Мононасыщенные жиры, находящиеся в оливковом масле, орехах и семечках, наоборот, снижают уровень плохого холестерина. Полинасыщенные жиры влияют по-другому, но в основном они снижают образование холестерина ЛНП и поощряют образование холестерина ЛВП. Хорошие источники полинасыщенных жиров – жирная рыба и растительные масла.

Какую опасность может представлять для нас холестерин? При некоторых условиях он может оставаться на стенках кровеносных сосудов – это заболевание, известное как атеросклероз, на своих последующих стадиях приводит в большинстве случаев к болезни сердца. Атеросклероз – это хроническое заболевание, при котором стенки артерий уплотняются и теряют эластичность, что ведет к сужению их просвета, а значит, и к затруднению тока крови.

Прямая связь особенностей рациона питания с развитием атеросклероза не доказана. Жертвами атеросклероза обычно становятся лица среднего и пожилого возраста. Однако атеросклеротические изменения обнаруживаются в ряде случаев у детей и даже у новорожденных. А еще говорят, что атеросклероз – это, в основном, недуг людей с высоким интеллектом. Способствуют развитию атеросклероза сахарный диабет, ожирение, желчнокаменная болезнь и др. Питание с избыточным количеством животного жира играет существенную роль как фактор, предрасполагающий к атеросклерозу, но не как его первопричина. Довольно большое значение в развитии атеросклероза имеет малая физическая активность. Важной причиной следует считать психоэмоциональное перенапряжение, травмирующее нервную систему, влияние напряженного ритма жизни, шума, сложных условий работы и т. д.

У здоровых людей кровь свободно поступает по артериям во все части тела, снабжая их кислородом и другими питательными веществами. Избыток холестерина в крови откладывается на внутренней поверхности кровеносных сосудов, образуя атеросклеротические бляшки (образование, состоящее из смеси жиров и кальция). Способствуют отложению холестерина в сосудистой стенке ее поражения: в местах, где нарушена ее целостность, холестерин откладывается быстрее. К наиболее частым причинам, ведущим к нарушению нормального состояния сосудистой стенки, относятся спазмы сосудов и повышение артериального давления. На поверхности атеросклеротической бляшки на внутренней оболочке сосуда начинает образовываться тромб – скопление клеток, в основном, тромбоцитов и белков крови. Тромб сужает просвет артерии. К тому же отделившийся от него кусочек может частично или полностью закупорить артерию, в которую его занесет током крови; в этом случае возможно развитие инфаркта или инсульта.

Если врач поставил вам диагноз атеросклероз, откажитесь от курения, постарайтесь избегать стрессов. Если вы все же решили следовать диете кремлевских политиков, отдавайте предпочтение рыбе, нежирным сортам мяса, старайтесь меньше употреблять сливочного масла. Яйца, мозг, почки, печень, сало – не для вас, в них достаточно велик процент содержания холестерина.

### **Примерное содержание холестерина в пищевых продуктах**

## **Глава 19**

### **Диета Кремля против железодефицитной анемии**

Бледность не всегда является признаком «голубых кровей», а усталость и вялость могут быть не просто обычными весенними неприятностями. Возможно, это симптомы серьезной болезни – железодефицитной анемии, от которой чаще всего страдают женщины.

Низкоуглеводная диета, основой которой являются продукты животного происхождения поможет повысить уровень гемоглобина и других показателей крови, ответственных за возникновение и развитие анемии. Что такое анемия? Как часто встречается дефицит железа в организме? Каковы его последствия? И диета может повлиять на состав крови?

Анемия – это снижение количества эритроцитов, гемоглобина и гематокрита относительно ранее установленных нормальных значений. Эти значения могут быть различны для каждого человека. Общая норма определяется для здоровых людей того же возраста, пола, расы, проживающих в аналогичных природных условиях. Согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, принятым в большинстве стран мира, следующие концентрации гемоглобина рассматриваются как достаточные для постановки диагноза анемии: для взрослых мужчин – ниже 130 г/л, для менструирующих женщин – ниже 120 г/л, для беременных женщин – ниже 110 г/л.

подавляющее большинство анемий относится к железодефицитным. Таким образом, дефицит железа остается самой частой причиной анемий в мире и встречается приблизительно у половины населения большинства стран. Распространенность дефицита железа определяется физиологическими, патологическими факторами и особенностями питания.

Предполагают, что железодефицитной анемией в мире страдает около 1,8 миллиарда человек. Чаще всего заболевание наблюдается у женщин, у грудных детей (особенно у недоношенных или родившихся с малым весом), в детском и подростковом возрасте (чаще у девочек). Важно знать, что широко распространен латентный (скрытый) дефицит железа. В этом случае показатели гемоглобина еще в норме, но запасы железа в организме уже истощены, то есть нет необходимого резерва.

Наш организм очень мудро устроен: часто он сам регулирует количество необходимых ему веществ. Когда организм насыщен железом, то уровень всасывания этого микроэлемента в желудочно-кишечном тракте уменьшается. Напротив, при сниженных запасах железа степень его всасывания увеличивается. Запасы железа (депо) находятся в основном в печени, в костном мозге и селезенке.

У женщин детородного возраста потребность в железе гораздо больше, чем у мужчин (практически в два раза). Это связано с тем, что женщины регулярно теряют значительное количество железа во время менструаций. Во время беременности потребность в железе значительно увеличивается, так как в это время оно расходуется не только самим организмом женщины, но и используется для обеспечения развивающегося плода. Потребность женского организма в железе повышается и в период кормления грудью.

У детей же потребность в железе (в расчете на 1 кг массы тела) еще больше, чем у взрослых, так как детскому организму железо требуется и для растущих тканей. Поэтому от недостатка этого микроэлемента дети страдают гораздо больше, чем взрослые.

Поскольку железодефицитная анемия развивается постепенно, на первой стадии заболевания симптомов может не быть. Обычно люди, страдающие анемией, приходят к врачу тогда, когда она уже сильно выражена. Симптомы анемии следующие: утомляемость, снижение работоспособности, слабость; отсутствие аппетита и изменение вкуса; шум в ушах, головные боли и головокружение; учащение сердцебиения, возникающее при любой физической нагрузке; бледность и сухость кожи; ломкость ногтей и выпадение волос.

В чем же причина? Причины развития железодефицитной анемии следующие: малое содержание железа в рационе (вегетарианство, питание детей искусственными смесями, не обогащенными железом); плохое всасывание железа (при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, после операции на желудке и т. д.); повышенные кровопотери вследствие обильных менструальных кровотечений, травм, язв в желудочно-кишечном тракте, донорства и др.; беременность, когда железо от матери переходит к плоду для формирования эритроцитов.

Среднее содержание железа в организме – 4,5–5 г. Его всасывание происходит в тонком кишечнике из пищи, которую мы потребляем. Сбалансированная ежедневная диета содержит

около 10–20 мг железа, но при этом усваивается только 1–2 мг. В пище присутствует два вида железа: гемовое и негемовое.

Большая часть пищевого железа – негемовое, содержится оно в основном в листовых овощах. Степень его усвоения определяется рядом факторов. Гемовое железо содержится лишь в мясных продуктах. Оно очень хорошо всасывается (на 20–30%), и на его усвоение не влияют другие компоненты пищи. Вот почему диета кремлевских политиков позволяет избежать железодефицитной анемии или, по крайней мере, снизить до минимума риск ее возникновения.

## Глава 20

### Психологические аспекты низкоуглеводной диеты, или Как победить лень и нерешительность

Когда человек решает похудеть, появляется множество причин, которые ему в этом мешают. И на первый план выходят именно психологические трудности. Процесс похудения – это процесс изменения не только своей фигуры, но и своего образа жизни. Низкоуглеводная диета не требует кардинально менять вкусы, а значит, легче в плане привыкания. И все же трудности могут возникнуть и здесь.

Люди часто дают слабинку именно тогда, когда требуется начать придерживаться той или иной диеты. Причем не важно, легкая эта диета или нет. Даже диета Кремля может показаться сложной, если человек не готов. Чего только от женщины не требуют: быть прекрасной матерью, отменной хозяйкой, успешным специалистом, верной подругой... Мужчина тоже должен постоянно «соответствовать». С утра в офисе мы решаем проблемы вселенского масштаба, за обедом утешаем подругу, у которой снова неприятности на любовном фронте, после работы, жонглируя покупками, бежим за ребенком в детский сад и, наконец, за ужином обсуждаем с мужем дела семейные. Но почему, прекрасно справляясь с множеством проблем в повседневной жизни, мы все-таки терпим поражение, когда дело доходит до борьбы с лишним весом?

Элегантный костюм, стройный силуэт – залог успешной карьеры, и вы это знаете. И многие из нас эмоционально уже достаточно подготовлены к борьбе с лишними килограммами. Осталось только взяться за дело. Итак, начнем.

Вы принадлежите к тем людям, которые больше времени уделяют работе, а о своих собственных интересах вспоминают в самую последнюю очередь? Тогда вам просто необходимо научиться думать о себе.

Не бойтесь перемен! Когда вы наконец научитесь ставить свои личные интересы на первое место, следующим вашим шагом будет желание перемен. Вам придется изменить свой рацион, найти время для физических упражнений, научиться справляться с эмоциональными перепадами, стрессами, которые заставляют вас переедать. Будьте готовы к тому, что эти перемены могут вызвать сопротивление со стороны ваших близких, которые привыкли находиться в центре вашего внимания.

Когда вы решите придерживаться диеты Кремля, скажите об этом своим близким. Поговорите со своими домашними, объясните, почему вы решились на подобные эксперименты, а лучше всего – пусть и они составят вам компанию. Вместе худеть гораздо легче!

Очень важно расширить круг ваших возможностей. Важно осознавать, что каждый сам себе устанавливает рамки, которые кажутся ему пределом возможностей. Развивая свои способности в какой бы то ни было области, мы часто испытываем неуверенность, пока не добьемся успеха. То же самое происходит, когда мы худеем: сорваться действительно просто. Но однажды, сбросив эти ненавистные килограммы, вы почувствуете себя на высоте.

Найдите время для составления низкоуглеводного меню, придумайте несколько вариантов, выберите те блюда, которые вам больше всего нравятся. Составьте рецепты

быстрого приготовления подходящих блюд на случай спешки. Не забывайте подсчитывать количество условных единиц, даже если вы едите не дома.

Наверняка вам уже приходилось приспосабливаться к различным изменениям в жизни, к таким, как переезд, брак или рождение ребенка. Подобные, в сущности положительные, перемены могут показаться вначале ненужными, но мы продолжаем начатое и заставляем эти изменения работать на нас. То же самое происходит при снижении веса. Бывают моменты, когда мы приходим в уныние и сходим с намеченного пути, но если вы действительно хотите приспособиться к своему новому состоянию, то преодолеете и эти временные трудности.

Возможно, по роду занятий вам часто приходится руководить людьми, а это требует чувства такта, терпения и отменных организаторских способностей. Тогда диета кремлевских политиков подходит вам просто идеально! Используйте свой опыт общения с людьми, разделите домашние обязанности между собой, мужем и детьми – у вас появится больше времени на себя, на занятия спортом, на придумывание новых рецептов. Обратите свою энергию на себя, поставьте цель и идите к ней. У вас все получится.

Когда близким плохо, вы всегда стараетесь быть рядом, поддержать добрым советом, вниманием. Не менее важно найти время на то, чтобы заглянуть внутрь себя. Зачастую мы переедаем оттого, что не можем совладать со своими эмоциями. Чтобы преодолеть резкие перепады настроения, советуем вести запись подобных случаев. Такой «дневник» поможет вам выявить проблему, которая побуждает вас злоупотреблять пищей.

Вспомните, как бывает трудно справиться с наплывом неотложных дел, например, перед отпуском: заказ билетов, получение загранпаспорта, упаковка чемоданов могут охладить ваш пыл. Но вы не бросаете сборы, утешая себя мыслью о том, как чудесно вы проведете время в отпуске. Используйте эту же тактику в борьбе с лишним весом. Помните, что вы не просто на диете, а на диете кремлевских политиков – это обязывает быть решительным, волевым, собранным и непреклонным. Не сдавайтесь. Ежедневно оценивайте свои результаты, и пусть у вас прибавляется решимости и энергии с каждым потерянным килограммом.

## Глава 21

### Специи придадут диете пикантность

Специи, или пряности, как правило, не имеют большой пищевой ценности, они малокалорийны. Но в кухне любой страны мира важное место отводится этим порошочкам, травкам, корешкам, одна щепотка которых придает даже самым простым блюдам необычайный, изысканный вкус и соблазнительный аромат. Врачи-диетологи тоже отдают должное пряностям. Ведь в них содержатся необходимые для здоровья микроэлементы, которые возбуждают аппетит, способствуют выделению желудочного сока, улучшают пищеварение, благотворно влияют на организм. В низкоуглеводной диете пряности и специи вполне допустимы. Согласитесь, было бы странно, пропагандируя эту «приятную и вкусную» диету, отвергать специи. Главное, учитывать, как действуют на организм те или иные приправы, к какому блюду какие специи подходят, и, конечно, не забывать, что во всем надо знать меру.

Что представляют из себя специи? Из чего их делают? Это вещества растительного происхождения. Специи в основном получают из трав, корней, сушеных плодов и тертых орехов. Все знают, что специй нужно совсем чуть-чуть для придания блюду желаемого вкуса и аромата. Выражение «кашу маслом не испортишь» для специй не подходит – с ними можно переусердствовать и попросту «забить» истинный вкус пищи. Например, перец – если его положить больше меры, от трапезы придется вовсе отказаться. Однако в малых количествах он может быть не только аппетитным, но и полезным. Перец – это поистине универсальная приправа! В самом шикарном ресторане и в дешевой забегаловке на столике

стоят соль и перец (как минимум). Скорее всего то же самое и у вас на кухне. Черный, белый и зеленый перец – это одно и то же растение, разница в сроках сбора и в методах приготовления приправы. Кайенский перец (красный) может быть очень «огнеопасным», поэтому с ним нужно быть особенно осторожными. Кайенский перец обычно добавляют к мясу.

Некоторые специи могут использоваться как лекарственные средства. Эфирные масла шалфея, базилика, тимьяна, фенхеля, эвкалипта, чеснока и гвоздики обладают сильным противомикробным действием. Эти специи особенно актуальны в период простуд. Даже сушеные травы проявляют активность в отношении микробов, обеспечивая вам защиту от инфекции.

Многие пряности действуют возбуждающе – корица, гвоздика, анис, кардамон. Они снижают усталость и повышают тонус. Так что эти специи незаменимы зимой, когда из-за холодов и недостатка солнечного света многие подвержены депрессиям и просто часто находятся в плохом настроении, чувствуют утомление. В морозный день чашка кофе с щепоткой корицы вернет вам бодрость духа и придаст оптимизма! А бокал горячего глинтвейна с пряностями спасет ваше тело и душу от промозглой стужи и апатии. Только не добавляйте в глинтвейн сахар, если собираетесь худеть. Так вот, наверное, именно благодаря возбуждающим свойствам, эти специи традиционно используются в рождественских пряниках и пирогах. Но не рекомендуется употреблять корицу в больших количествах – она может вызвать бессонницу и расстройство желудка.

При хранении специй необходимо соблюдать некоторые правила, тогда они смогут спокойно пролежать на вашей кухне от 2 до 5 лет. Чем крупнее специи, тем дольше сохраняется их аромат. То есть, к примеру, целый мускатный орех будет храниться гораздо дольше, чем порошок из него. Так же и с перцем (молотый или в горошинах). Измельченные специи теряют свой первоначальный аромат уже через несколько недель. Поэтому лучше потереть или размолоть их непосредственно перед употреблением. Специи нужно хранить в сухом, темном и хорошо проветриваемом месте. «Чистые» специи хранятся дольше, чем смеси.

Какие специи к каким блюдам подходят? Конечно, у всех есть свои, индивидуальные, вкусовые пристрастия. И все же существуют общие тенденции применения специй. Вот некоторые рекомендации по использованию приправ, которые помогут вам не растеряться, оказавшись на кухне один на один с набором бесчисленных баночек. Пряности подчинятся вам, и вкус вашего блюда будет гарантированно утонченным и изысканным.

Помните, что в горячем блюде сложно почувствовать, достаточно ли специй. Высокая температура снижает чувствительность вкусовых рецепторов языка. Поэтому, если вам кажется, что в супе или соусе чего-то не хватает, чтобы не ошибиться, остудите в ложке немного готового блюда перед тем, как добавлять еще специй.

## **Глава 22**

### **Что сегодня в меню?**

Чтобы вы быстрее привыкли считать очки и поняли, что диета Кремля очень простая, предлагаю вам примерное меню. Блюда вы можете комбинировать по собственному вкусу – на завтрак, на обед, на ужин. В этой главе я приведу примерный рацион, состоящий из самых простых блюд. Зато с уже подсчитанными очками. А в следующей главе вы найдете более изысканные блюда, условные единицы в них нужно будет считать в зависимости от количества порций и веса продуктов, которые вы будете использовать. Итак, посмотрим, что же можно приготовить прямо сегодня?

Яичница глазунья из 3 яиц с беконом и зеленью – 2 у. е.  
Несколько кусочков сыра (100 г) – 1 у. е.  
Порция творога – 4 у. е.  
Отварная рыба – 0 у. е.  
Рыба, запеченная с грибами – 1 у. е.  
Салат из помидора и огурца с растительным маслом – 7 у. е.  
Салат из помидора и огурца с майонезом или сметаной – 10 у. е.  
Йогурт натуральный – 7 у. е.  
Шампиньоны, запеченные в сметане с сыром – 4 у. е.  
Курица отварная – 0 у. е.  
Курица жареная – 0 у. е.  
Грецкие орехи (четверть стакана) – 4 у. е.  
Чай, кофе без сахара – 0 у. е.  
Стакан молока – 5 у. е.  
Язык отварной – 0 у. е.  
Яблоко – 18 у. е.  
Сосиски (2 шт.) – 3 у. е.  
Куриная грудка, запеченная под майонезом с зеленью – 3 у. е.  
Яичница из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.  
Яичница из 2 яиц с ветчиной и помидором – 5 у. е.  
Маслины (10 шт.) – 2 у. е.  
Сухое вино, бокал – 2 у. е.  
Салат листовой с растительным маслом – 2 у. е.  
Бифштекс – 0 у. е.  
Капуста тушеная (100 г) – 5 у. е.  
Шашлык – 0 у. е.  
Салат из морской капусты (100 г) – 4 у. е.  
Суп грибной – 15 у. е.  
Бульон мясной – 0 у. е.  
Апельсин – 8 у. е.  
Колбаса вареная – 2 у. е.  
Щи зеленые – 12 у. е.  
Яйцо вареное под майонезом – 2 у. е.  
Свиная отбивная с луком – 9 у. е.  
Мясо отварное с морковью – 7 у. е.  
И так далее. Фантазируйте, пробуйте, худейте!

## **Глава 23**

### **В вашу поваренную книгу**

Придерживаясь диеты Кремля, можно питаться не только разнообразно, но и очень вкусно. Я предлагаю вам несколько рецептов мясных и рыбных блюд (ведь именно эти продукты являются основой нашей диеты). Блюда опробованы мною лично, и могу сказать, что это действительно вкусно. Экспериментируйте, получайте удовольствие и от процесса приготовления пищи, и от процесса ее поглощения! Но не забывайте подсчитывать очки!

#### **Котлеты куриные с грибами**

*Мясо курицы – 200 г, сухие грибы – 10 г, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, яйцо – 1 шт., перец, соль – по вкусу.*

Мясо курицы пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить по вкусу. Фарш

хорошо перемешать, добавить немного молока, и отбить, чтобы он стал рыхлым. Разделить его на порции, а потом приготовить начинку. Сушеные грибы отмочить, затем отварить, мелко нарезать и смешать с обжаренным луком. Подготовленные порции фарша раскатать в тонкие пласты, на середину каждого положить начинку и закрыть края фарша, формируя пирожок. Котлеты смочить во взбитом яйце и запанировать в сухарях. После этого опустить котлеты в разогретое масло и жарить до готовности.

### **Курица отварная под майонезом**

*Курица – 800 г, репчатый лук – 40 г, петрушка – 20 г, майонез – 300 г.*

Подготовленную тушку курицы погрузить в горячую воду (на 1 кг 1– 1,5 л воды), положить репчатый лук, петрушку и довести до кипения. Дальнейшую варку вести при более низкой температуре. Отваренную тушку курицы разделить на порционные куски и хранить до подачи на стол в горячем бульоне. При подаче в каждое глубокое порционное блюдо положить кусок курицы и залить майонезом.

### **Куриные потроха в сметане**

*Куриные потроха – 500 г, репчатый лук – 1– 2 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, вода – 1/4 стакана, сметана – 4 ст. ложки, соль и зелень – по вкусу.*

Куриную печенку промыть, ошпарить кипятком, разрезать на 3–4 части и обжарить. Желудки очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности, мелко нарезать. Куриные сердечки разрезать пополам, промыть, обсушить и обжарить вместе с мелко нашинкованным луком, добавить желудки, залить водой или бульоном, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности. Затем положить обжаренную печень, залить сметаной, прокипятить и подавать к столу, посыпав зеленью.

### **Котлеты натуральные**

*Свинная или телячья корейка – 500 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.*

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, очистить и нарезать котлеты (с реберной косточкой). Каждую котлету слегка отбить молоточком, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце. Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно в течение 20 минут). Готовые котлеты положить на блюдо и полить маслом или соком, образовавшимся при жарке.

### **Курица запеченная**

*Курица – 1 кг, сыр – 80 г, сметана – 250 г, чеснок – 15 г, зелень – 20 г, соль – по вкусу.*

Подготовленную курицу отварить, снять мякоть без кожи, нарезать мелкой соломкой, положить в небольшую кастрюлю, посолить, залить сметанным соусом (сметану прогреть с измельченным чесноком до закипания), посыпать тертым сыром, запечь в духовом шкафу. При подаче украсить веточками зелени.

### **Кролик жареный**

*Кролик, жир – 100 г, сметана – 2 ст. ложки, шпик – 100 г, сливочное масло – 50 г, морковь – 1–2 шт., петрушка (коренья) – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., соль, специи, зелень – по вкусу.*

Подготовленную тушку кролика нашпиговать свиным салом. Нашпигованного кролика положить на противень, смазанный жиром, посолить, смазать сметаной, поставить в духовку с температурой 200 °С и жарить до готовности, периодически поливая выделившимся соком и жиром. Когда образуется золотистая корочка, добавить нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук. Порубить готового кролика на кусочки и сложить их в глубокий сотейник. В оставшиеся после жарки сок и жир влить немного бульона, прокипятить, процедить, снять жир, а соком залить на 1/3 нарубленные куски жареного кролика, накрыть крышкой. Потушить на медленном огне пару минут, чтобы овощи стали мягкими. Хранить в горячем виде. При подаче кролика полить мясным соком и посыпать рубленой зеленью.

### **Курица в собственном соку**

*Куриный окорочок среднего размера – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, уксус – 1 ст. ложка, соль и перец – по вкусу.*

Окорочок порезать на небольшие кусочки. Раздавить 1–2 дольки чеснока, размешать с ложкой уксуса и натереть кусочки курятины. Посолить, поперчить, сложить кусочки курятины в пол-литровую банку, накрыть металлической крышкой и поместить в горячую духовку на 30–45 минут.

### **Мясные рулетики**

*Говядина бескостная – 1 кг, шпик свиной – 200 г, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 5–7 зубчиков, яйцо – 1–2 шт., зелень петрушки, соль, перец – по вкусу.*

Мясо нарезать кусочками примерно по 100 г и хорошенько отбить. Посолить и поперчить. Для фарша измельчить свиной шпик, чеснок, потолочь грецкие орехи и мелко нарезать зелень петрушки. Все хорошо перемешать, положить на кусочек отбитой говядины, завернуть рулетиком, обмакнуть во взбитое яйцо и жарить в масле. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

### **Свиные рулетики с зеленой начинкой**

*Свиные шницели – 4 шт., шпинат – 50–100 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, щепотка молотого мускатного ореха, растительное масло, соль, перец, зелень петрушки – по вкусу.*

Свиные шницели аккуратно отбить. Зелень промыть, очистить и мелко нарезать. На среднем огне обжаривать зелень на сливочном масле в течение 5 минут. Добавить сметану и тушить на медленном огне еще 5 минут. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Шницели посолить, поперчить, сверху выложить начинку и закатать рулетики. Раскалить на сковороде растительное масло, выложить рулетики и обжарить со всех сторон. Затем накрыть крышкой и тушить еще 10 минут, переворачивая время от времени. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Посыпать рулетики петрушкой перед подачей на стол.

### **Салат с языком**

*Язык – 400 г, майонез – 250 г, яйцо вареное – 4–5 шт., огурцы свежие – 200 г, соль,*



*специи – по вкусу.*

Говяжий или свиной язык отварить в подсоленной воде со специями, очистить от кожи и нарезать маленькими кусочками. Порезать сваренные вкрутую яйца и свежие огурцы, перемешать, заправить майонезом. Украсить зеленью, тертым яйцом или сыром.

### **Телятина, запеченная с беконом**

*Телятина – 1 кг, сыр – 10 ломтиков, бекон – 10 ломтиков, бульон 1 чашка, соль, специи – по вкусу.*

Телячье филе надрезать на порционные куски толщиной 1 см. В каждый надрез вставить по ломтику бекона и сыра. Обвязать мясо ниткой, чтобы не разваливалось. Посолить, поперчить, приправить. Положить в форму с высокими краями. Залить куриным бульоном, разведенным в половине стакана воды. Запекать в духовке 1,5 часа, периодически поливая бульоном из формы.

### **Свинина с грибами**

*Свинина – 2 кг, репчатый лук – 2 шт., грибы – 1 кг, сыр – 300 г, зелень, соль и перец – по вкусу.*

Свиное филе разрезать поперек пластинками толщиной в 1 см, слегка отбить, порезать лук кружочками или полумесяцем и смешать со свиной, посолить, поперчить и оставить на 3–4 часа. Пока настаивается мясо, натереть желтый сыр на крупной терке, мелко нарезать шампиньоны вместе со шляпками. Свинину отделить от лука и аккуратно вплотную разложить кусочки мяса на противень; сверху выложить лук, потом грибы и сыр. Выпекать в жарочном шкафу, периодически поливая собственным соком. При подаче на стол посыпать зеленью.

### **Цыпленок табака**

*Цыпленок – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, топленое масло – 1 ст. ложка, соль, черный молотый перец, укроп, зелень петрушки – по вкусу.*

*Для чесночного соуса: чеснок – 3–4 зубчика, бульон или вода – 100 мл.*

Цыпленка выпотрошить, промыть, разрезать тушку вдоль грудки, развернуть по надрезу, обсушить салфеткой, обмазать с обеих сторон растертым чесноком, посыпать солью, перцем, положить на разогретую с маслом сковороду, накрыть плотно крышкой – так, чтобы цыпленок был под прессом. Жарить на среднем огне 20–30 минут до образования румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны.

Для приготовления чесночного соуса выжать 3–4 дольки чеснока, залить 100 мл горячего бульона или воды, поставить на 2–3 часа настояться.

Перед подачей на стол полить соусом и посыпать зеленью петрушки и укропа.

### **Шашлык особенный**

*Мясо (телятина, баранина, свинина) – 1 кг, уксус яблочный – 1/3 стакана, сало копченое (корейка, грудка) – 200 г, лавровый лист, кардамон, шампиньоны – 200 г, хмели-сунели, соль – по вкусу, растительное масло.*

Мясо нарезать кусочками и сложить в эмалированную посуду. Сбрызнуть уксусом и растительным маслом. Посыпать солью, перцем, приправой хмели-сунели и растертым

кардамоном. Добавить лавровый лист. Перемешать все, накрыть крышкой и поставить на 4–6 часов в прохладное место. Нанизывая мясо на шампуры, чередовать его с ломтиками копченого сала или обычного шпика и шляпками грибов. Сбрызнуть шашлыки подсолнечным маслом, слегка поперчить и обжарить над углями, в духовке или гриле.

### **Шашлык по-кавказски**

*Баранина – 1 кг, перец черный молотый, репчатый лук – 3–4 шт., соль, вино сухое – 120–150 г.*

Очистить мясо от пленок и сухожилий, затем нарезать на небольшие куски весом по 35–40 г. Кусочки посолить, посыпать перцем и мелко нашинкованным луком, сбрызнуть вином и добавить немного подсолнечного масла. Все перемешать и поставить в прохладное место на 5–6 часов. Обжаривая шашлык, время от времени поливать его маринадом.

### **Мясо с майонезом**

*Мясной фарш – 500 г, сыр – 300 г, шампиньоны – 1 банка, майонез – 150 г.*

Фарш посолить, выложить на форму, политую растительным маслом. Намазать майонезом, сверху положить шампиньоны. Все это посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку на 40–50 минут.

### **Котлетки с беконом**

*Мясной фарш – 400 г, бекон – 5–6 ломтиков, сливочное масло – 1 ст. ложка.*

Фарш разделить на порции и слепить котлетки. Ломтики бекона обернуть вокруг каждой котлетки. Закрепить зубочисткой. Жарить на среднем огне.

### **Кальмары фаршированные**

*Кальмары – 8 шт., репчатый лук – 4 шт., оливковое масло – 7 ст. ложек, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 3 ст. ложки, горсть мелко нарезанной зелени петрушки, лавровый лист – 1 шт., яйца – 3 шт., тертый сыр – 3 ст. ложки, лимон – 3 шт., перец, соль – по вкусу.*

Порубить щупальца кальмаров вместе с 2 луковицами и обжарить в 3 ст. ложках оливкового масла, добавив толченый чеснок, 1 ст. ложку томатной пасты, соль, молотый черный перец, мелко нарезанную зелень петрушки, лавровый лист и 2 стакана кипятка. Варить 15 минут. Дать слегка остыть и затем добавить взбитые яйца и тертый сыр. Полученная масса должна быть густой. Одновременно варить тушки кальмаров в течение 10 минут в сильно соленой кипящей воде, выжав туда сок лимона и положив выжатые половинки в воду. Затем вынуть кальмаров, отбросить на дуршлаг и обсушить салфеткой. Начинить кальмаров приготовленным фаршем. Чтобы он не вываливался при тушении, можно сколоть отверстия заточенными и очищенными от серы спичками. Приготовить соус из оставшейся томатной пасты и оливкового масла. Посолить, посыпать черным перцем. Добавить немного кипящей воды и варить на слабом огне 15 минут. Через 5 минут после начала варки аккуратно положить в соус фаршированных кальмаров. Подавать в нагретом блюде, залить соусом.

## **Мидии в белом вине**

*Свежие мидии – 1 кг, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – 1 ст. ложка, белое вино – 150 мл, сливочное масло – 40 г, соль и молотый черный перец – по вкусу.*

Вымыть мидии. Выбросить те, которые треснули или раскрылись. Варить на медленном огне в вине и 150 мл воды в течение 2 минут лук, чеснок и петрушку. Положить туда мидии, накрыть и оставить на огне на 5 минут, периодически встряхивая кастрюлю. Мидии должны раскрыться. Затем выложить смесь в дуршлаг. Дать бульону стечь в миску. Поставить миску на слабый огонь, добавив туда масло, соль и перец. Переложить мидии в супницу или большую миску. Залить их соусом и посыпать петрушкой.

## **Форель отварная**

*Форель – 1 кг, белое столовое вино – 1 л, сливочное масло – 50 г, лимон – 1 шт., лавровый лист – 1–2 шт., соль – по вкусу.*

В кастрюлю влить вино, положить лавровый лист, очищенные куски форели, посолить и варить на маленьком огне 10 минут. Подавать в соусе из растопленного сливочного масла, с лимоном.

## **Маринованный лосось**

*Лосось или форель – 1 кг, зерна белого перца – 2–3 ч. ложки, соль – 50 г, укроп – 2 пучка.*

Прежде чем мариновать сырую лососину, ее нужно 1–2 суток подержать в морозильной камере. Лучшие результаты получаются, если готовить среднюю часть свежего лосося, который весит 2–3 кг. Наполовину разморозить рыбу. Вырезать два бескостных филе, оставив кожу. Обсушить филе с помощью кухонной бумаги. Молотые зерна перца смешать с солью. Посыпать глубокое блюдо небольшим количеством этой смеси и нарезанным укропом. Положить один кусок рыбы мякотью вверх, насыпать половину солевой смеси и обильно посыпать укропом. Положить сверху другой кусок рыбы мякотью вниз. Сверху насыпать остатки солевой смеси и укропа. Накрыть блюдо и поставить его в холод на двое суток. В течение этого времени несколько раз перевернуть лососину.

## **Форель, запеченная в фольге**

*Форель – 1 шт., зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу, чеснок – 2–3 зубчика.*

Взять форель, очистить от чешуи и внутренностей, вымыть и нарезать поперек на куски, размером 3–3,5 см. Нарезанную зелень смешать со щепоткой соли и порубленными зубчиками чеснока. Обильно посыпать смесью каждый кусочек форели и выложить на фольге в форме целой рыбы. Фольгу завернуть. Края защипать, положить на противень и поставить в духовку. Выпекать на среднем огне 25–30 минут.

## **Заливная рыба**

*Свежая рыба – 2 кг, вода – 2 л, репчатый лук – 2 шт., специи – по вкусу.*

Рыбу почистить, отрезать голову, хвост, плавники, разрезать на куски. Головы и хвосты положить в кастрюлю, добавить пару горошинок черного перца, лавровый лист, несколько морковок, лук, залить водой, посолить и поставить варить на 30 минут, снимая время от

времени пену. Головы и хвосты вынуть из бульона, опустить в него куски рыбы и варить их на медленном огне до готовности 10–15 минут. Вынуть из бульона рыбу шумовкой, положить в форму. Красиво выложить между кусками рыбы нарезанные кружки вареных яиц. Процедить бульон и залить им рыбу. Дать застыть и остынуть, а затем поставить в холодильник.

### **Морской окунь, посыпанный солью и черным перцем**

*Рыба (целая, потрошенная) – 2 кг, крупная морская соль – 900 г, немолотый черный перец – 75 г, нерафинированное оливковое масло – 75 мл, тертая на терке цедра и сок 1 лимона, свежая, крупно нарезанная петрушка – 6 ст. ложек, свежемолотый черный перец – по вкусу.*

Прогреть духовку до 200 °С. Промокнуть рыбу кухонным полотенцем. Смешать соль с толченым перцем. Смазать маслом большой противень. Выложить часть смеси соли с перцем на фольгу, а сверху положить рыбу. На рыбу выложить оставшуюся смесь, чтобы она полностью покрывала рыбу.

Запекать рыбу в течение 20–25 минут, пока соляная корочка не затвердеет и не станет золотистокоричневой, при постукивании по ней звук должен быть пустым. Тонким ножом проверить готовность рыбы. Приготовить соус, смешав оливковое масло, цедру и сок лимона, петрушку и перец. Когда рыба будет готова, вынуть ее из духовки и немедленно снять соляную корочку, приподняв кожу. Аккуратно освободить рыбу от костей, следить за тем, чтобы тушка не касалась соли. Положить рыбу на большое плоское блюдо и полить соусом.

### **Салат из свежих грибов**

*Грибы – 300 г, зеленый или репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, уксус 1–2 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Во всех грибных рецептах лучше использовать шампиньоны – в них меньше всего углеводов и по условным единицам они самые «дешевые». Грибы отварить в подсоленной воде около 20 минут и держать в дуршлаге, пока не стечет вода. После охлаждения нарезать на кусочки, перемешать с репчатым или зеленым луком, посолить и добавить растительное масло и уксус.

### **Грибы в сметанном соусе**

*Грибы – 200 г, сметана – 100 г, масло – 5 г, сыр – 10 г.*

Отваренные грибы нарезать ломтиками и обжарить в масле в течение 10–15 минут. Подготовленные грибы залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

### **Омлет с грибами**

*Шампиньоны – 50 г, сливочное масло – 2/3 ч. ложки, яйцо – 2 шт., газированная вода (несладкая) – 20 г, черный молотый перец, соль, зелень – по вкусу.*

Мелко нашинкованные грибы тушить 10 минут в масле, добавив перец. Смешать газированную воду, желтки и соль. Ввести в полученную смесь взбитые белки, добавить отваренные грибы. Всю массу вылить на сковородку, жарить с обеих сторон. Посыпать

омлет зелению и подать как гарнир к ветчине.

### **Котлеты по-киевски**

*Сливочное масло – 100 г, чеснок – 3 толченых зубчика, цедра с 0,5 лимона, мелко нарезанная петрушка – 1 ст. ложка, очищенные от кожи и костей куриные грудки – 4 шт., яйцо – 2 шт., соль, перец – по вкусу.*

Растереть масло, чеснок, цедру лимона, петрушку, соль и перец. Поместить смесь в кондитерский шприц с простой насадкой диаметром 0,5 см. Куриные грудки надрезать ножом и сложить вдвое, чтобы получились «конверты». Нафаршировать приготовленным маслом и положить в холодильник на 25 минут. Обмакнуть котлеты во взбитые яйца. Повторить эту операцию два раза. Во фритюрнице разогреть масло до 190 °С и жарить по две котлеты одновременно 8–10 минут.

### **Жареный кролик**

*Кролик – 1 тушка, перец черный молотый, чеснок, зелень укропа, уксус – по вкусу.*

Тушку кролика разрезать на куски, пересыпать черным перцем крупного помола, чесноком, укропом. Смочить куски уксусом и дать мясу промариноваться в холодном месте 6 часов. Уложить куски на противень, полить сливочным растопленным маслом или кроличьим жиром и зажарить в духовке при 200 °С.

### **От теории к практике!**

Ну, вот, вы уже знаете, что такое тайная диета Кремля. Теперь она уже никакая не тайная (по крайней мере, для вас), а вполне понятная и к тому же простая. Вы знаете, как и за счет чего работает эта диета, какие изменения происходят под ее воздействием в организме. Теперь вы отлично представляете, почему при ограничении углеводов мы начинаем терять килограммы, ведь организм начинает сжигать запасы жира, а поступающая низкоуглеводная пища не откладывается балластом на животе и бедрах, а перерабатывается, чтобы обеспечивать нормальную, эффективную работу всех наших органов и систем. Теперь вы владеете поистине бесценной информацией, которая до недавнего времени была тайной за семью печатями и использовалась лишь кремлевскими небожителями и американской военной элитой. Теперь в ваших руках ключ к созданию вашего нового имиджа, в основе которого будет лежать легкость, стройность и хорошее настроение. Главное, не оставайтесь теоретиком. Переходите к практике. Знать и делать – это не одно и то же. Ваши знания будут работать на вас только в том случае, если вы примените их на практике. Желаю вам здоровья и искренне хочу, чтобы каждый день, смотрясь в зеркало, вы улыбались оттого, что видели бы в нем именно ту идеальную фигуру, к которой стремились. И где-то в глубине души я тихонько мечтаю, чтобы в такие моменты вы вспоминали добрым словом меня, создавшую эту книгу. Ведь основная цель ее написания заключалась в том, чтобы поделиться с вами еще одним рецептом успеха, способом стать немного счастливее. Удачи и здоровья вам, мои дорогие читатели!