Я не умею худеть

Автор:
Пьер Дюкан

Я не умею худеть

Пьер Дюкан

Диета доктора Дюкана

Уже несколько лет все с придыханием говорят о чудодейственной ультрамодной французской диете доктора Дюкана, по которой худеет огромное количество людей по всему миру, в том числе и такие знаменитости, как Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус, Жизель Бундхен. Так кто же этот волшебник, вдохновляющий миллионы на бесповоротную борьбу с жиром? Пьер Дюкан – врач-диетолог с опытом работы более 30 лет, специалист в области правильного питания. На сегодняшний день он является самым востребованным диетологом во Франции. Однажды один из пациентов доктора попросил помочь ему сбросить лишний вес, не исключая из рациона его любимое мясо. И тщательно продуманные Дюканом рекомендации сработали. Методика доктора Дюкана проста. Она состоит из четырех последовательных и продуманных до мелочей этапов, обеспечивающих ее надежность и эффективность: два первых этапа рассчитаны на потерю лишнего веса, а два последних – на закрепление и стабилизацию результатов. Сегодня по этой схеме расстаются со своими лишними килограммами более пяти миллионов худеющих мужчин и женщин по всему миру без подсчета калорий и взвешивания порций.

Пьер Дюкан

Я не умею худеть

Je ne sais pas maigrir

DR PIERRE DUKAN

© Flammarion, 2000

© Editions J’ai lu presente edition, 2008

©Ивашкевич Л. В.,перевод на русский язык,2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Редакция благодарит Елену Александрову и ее дочь Ольгу за активное участие в создании книги

* * *

Книги серии «Диета доктора Дюкана»

«Я не умею худеть»

Диета «Дюкан» – №1 в мире! В этой книге содержится описание 4 этапов уникальной программы похудения и стабилизации потерянного веса. По этой методике худели Карл Лагерфельд, Дженнифер Лопес, Пенелопа Крус и Жизель Бундхен.

Доктор Пьер Дюкан – самый популярный французский диетолог, разработавший уникальную методику похудения, благодаря которой с лишним весом смогли расстаться уже более 5 миллионов мужчин и женщин по всему миру.

«60 дней с доктором Дюканом»

Новая книга доктора Пьера Дюкана позволит вам вместе с ним идти к цели. Каждый день, на протяжении двух месяцев, доктор будет поддерживать и направлять вас: давать советы по питанию, составлять списки покупок и варианты простой физической нагрузки, предлагать полезные рецепты и мотивирующие рекомендации для предотвращения срывов и нарушений.

«350 рецептов диеты Дюкан»

В этой книге известного диетолога вы найдете 350 восхитительных рецептов к диете, которые доставят вам удовольствие и значительно повысят вашу мотивацию, позволяя наслаждаться любимыми блюдами без ограничений.

«Рецепты для мультиварки к диете Дюкан»

Еще один шаг, приближающий вас к победе над лишним весом! Новая книга знаменитого диетолога включает в себя лучшие рецепты методики, разработанные на основе российских продуктов, потребление которых диета допускает в любое время и в любом количестве. Благодаря мультиварке еда не теряет вкус и полезные свойства, а вы экономите время, ведь за процессом приготовления не нужно следить. Не отказывайтесь от любимых блюд, получайте удовольствие от еды и худейте!

«Десерты диеты Дюкан»

Десерты – неотъемлемая часть метода Пьера Дюкана, они помогают добиться нужного результата и сохранить хорошее настроение на протяжении всех этапов диеты. К тому же все пациенты доктора, которые готовили по этой книге, похудели быстрее, чем те, кто игнорировал их. В этой книге вы найдете 100 рецептов легких и вкусных десертов. Все десерты соответствуют методу Дюкана и удовлетворят даже самых требовательных сладкоежек.

* * *

Посвящается Саше и Майе, Майе и Саше, моим двум детям, в благодарность за вторую жизнь, которую они мне подарили взамен той, что дал им я.

Кристине, моей жене, без которой это было бы просто невозможно.

Моим единомышленникам Сильвии и Морису.

Для моих будущих российских друзей

Рожденный быть врачом

С самого детства я хотел быть врачом, но боялся уколов до такой степени, что меня держали вдесятером, когда проводили эту процедуру. Чтобы избавиться от этого навязчивого страха, я попросил медсестру научить меня делать уколы другим. В 10 лет у меня уже был свой маленький набор шприцов, и я гордился этими лечебными принадлежностями. Я также научился делать массаж и успокаивать боль, и мой дед даже считал, что у меня «легкая рука».

Когда после окончания средней школы, пришлось выбирать между искусством и медициной, моя мама, она всегда была для меня маяком, предсказала мое будущее:

«Мой Пьер, если ты станешь врачом, то всегда сможешь рисовать или коллекционировать искусство, но если ты станешь художником, то больше никогда не сможешь заниматься медициной».

Не удивительно, что я проглотил медицинское образование, не испытывая больших трудностей.

Рождение метода. Худеть да, но не толстеть снова!

В 75–80-х годах, пациенты и врачи были рады и горды, когда им удавалось добиться только потери веса, что наивно считалось самоцелью: похудел, значит, цель достигнута, игра выиграна. Тогда, так же как и сейчас, каждый, кто решил похудеть, сам выбирал свой собственный вес. Такой подход не мог привести ни к чему, кроме катастрофы, поскольку весь последующий путь к снижению веса зависел от этого выбора. В то время женщины мечтали быть похожими на легендарную манекенщицу Твигги, совершенно анорексичную особу. То есть они ставили себе цель, которая заведомо была несбыточной мечтой, вместо того чтобы стремиться к своему правильному, справедливому весу. Этот неправильный выбор до сих пор является одной из основных ошибок худеющих.

Когда я только стал диетологом, то попытался применить все, чему меня учили: считать калории и уменьшать их суточные показатели, – но быстро понял, что с такими бедными средствами, игра будет проиграна заранее.

Поэтому мне пришлось составить диету, систему, а затем методику сначала для моих пациентов, потом для моих читателей, пользователей Интернета, и, наконец, для моих коллег врачей. Поскольку я врач, а начинал я врачом-терапевтом, я испытываю большое удовольствие исцелять всех, кого можно исцелить. А, по моему стойкому убеждению, лишний вес – это даже не острая форма болезни, это устойчивое и хроническое заболевание, которое требует долгосрочного внимания и сопровождения. Поэтому своей главной задачей я посчитал не просто избавление пациентов от лишних килограммов, а окончательную стабилизацию веса, то есть полное излечение.

Сегодня, имея за плечами 35-летний опыт, я отдаю себе отчет в том, что предлагаю современный метод борьбы, способный эффективно бороться с прогрессивно наступающим на человечество ожирением.

Выход первого издания книги

Моя методика постепенно становилась более эффективной, пациенты уже не только теряли вес, но и могли его стабилизировать и не набирать снова. Совершенно окрыленный этими успехами, я решил больше не держать в секрете свой метод, а, напротив, сделать его доступным как для широкой публики, так и для других врачей, которые были больше не в силах бороться с избыточным весом подопечных. В тот момент я даже не мог предположить, что ко мне присоединятся впоследствии даже приверженцы школы низкой калорийности, которые, ввиду систематических провалов при применении их системы, испытывали постоянный стресс и неудовлетворенность результатами их пациентов.

Когда я принес мою законченную работу в редакцию, первый издатель мне отказал. Он был прекрасным человеком, но имел, пожалуй, только один недостаток, он был худым, и ему трудно было понять, насколько бедственным могло быть положение людей с избыточным весом.

Затем я принес рукопись другому издателю, который поручил ее прочитать женщине с довольно округлыми формами. Она не была столь категоричной, но для начала велела удалить в тексте все прилагательные с корнем «толстый», высказав гипотезу, что это слово не соответствует традиционным правилам маркетинга. Не одобрив такого вмешательства, я отказался уступать лицемерной пропаганде, мое дело было передано вышестоящему начальнику, который решил его в мою пользу.

И книга вышла!

Когда общий тираж достиг полумиллиона, издатель пригласил меня на обед и попросил объяснить причину такого успеха. Помню, я ответил ему, что, должно быть, интуитивно и изнутри понял механизмы эмоционального и психического восприятия полных людей, которые дали мне разобраться, почему они будут согласны похудеть навсегда и каким образом они будут худеть с энтузиазмом. Метод, который я им предложил, был одновременно источником удовольствия и уменьшения недовольства. Увеличение удовольствия заключалось в том, что потеря веса происходила достаточно быстро, и тело это сразу чувствовало. Сокращению недовольства же способствовали отсутствие чувства голода, сильная внутренняя структура диеты, ее точные указания и возможность наблюдения за ее прохождением.

Начав писать эту работу, я вложил в нее свой двадцатилетний опыт медицинской практики, в течение которого я пытался понять и вылечить всех этих мужчин и женщин, обращавшихся ко мне за помощью. Я научился их чувствовать как своих близких, они стали частью моей жизни и больше не были для меня «термодинамическими машинами», поглотителями калорий, толстеющими, малоподвижными роботами, не умеющими обуздать собственный аппетит, как нас учили и, к сожалению, по-прежнему учат и сегодня в западных университетах. На самом деле на практике оказалось, что это люди с временной или устойчивой неудовлетворенностью, заставляющей их есть сытно и много, чтобы любой ценой ее нейтрализовать.

Между ними и мной установился простой двусторонний договор, в котором я предложил им обменять удовольствие от пищи на удовольствие от потери веса, чувство гордости за свое тело, когда внешний вид отражает красоту и глубину души, ведь «форма – это сущность, которая поднимается на поверхность», как когда-то заметил Виктор Гюго.

Публикуя эту книгу, я не знал, кто будет ее читать. Я был далек от мысли, что она станет руководством к жизни для десятков миллионов читателей во всем мире. Но именно так и произошло. Год за годом, без лишней суеты эта маленькая книга передавалась из рук в руки, и без какой-либо рекламы, без маркетинговых стратегий она нашла свою аудиторию.

Через границы культур и традиций

Аудитория книги начала расширяться, пересекая границы, и вереница зарубежных издателей стала приобретать права для изданий на разных языках. Италия и Корея были первыми, и, как обычно, книга проделали свой путь без лишнего шума, от страны к стране. Пришла очередь Болгарии, где был незабываемый прием и огромный успех, как в ускоренном кино, как будто весь ее путь во Франции прокручивался с большой скоростью. Мне казалось, что я уже получил самую большую награду за свои усилия… но тут книга вышла в Польше. Я даже не знал, что Польша приобрела у французского издателя право на издание на польском языке. Мне позвонил переводчик книги, чтобы послать фото с вручения престижной литературной премии «НИКЕ» за лучшие продажи в Польше. Полтора миллиона поляков, купивших мою книгу, оказали мне доверие,

выразили уверенность и заинтересованность в моем методе. Затем они также дружно приобрели и другие мои книги. Польша подарила мне наивысшую в моей жизни награду, признав и приняв диету, совершенно меня не зная.

Потом появилась Елена! Именно благодаря ей я пишу это предисловие. Елена русская, она живет между Москвой и Парижем, много лет работает в индустрии красоты. Когда я с ней познакомился, она высказала мысль, созвучную с моими взглядами, что избыточный вес угнетает красоту. Я рассказал ей о невероятном успехе моей диеты в Польше, и она пришла ко мне с разговором об издании книги в России. Ее энтузиазм и убежденность подтолкнули меня принять решение познакомить российских читателей со своим методом.

Две замечательные русские парижанки: Елена и ее дочь Ольга, обе с красивой фамилией Александрова, именно они открыли двери для моей диеты в вашу прекрасную страну. И если метод, который я передаю вам, принесет свои плоды, то мы – как вы, так и я – частично будем обязаны им.

Принципы метода

Прежде чем вы перейдете непосредственно к чтению, хочу дать вам некоторые рекомендации, составляющие основу моего подхода, его философию и его ценности.

Мой метод состоит из четырех этапов, образующих единое целое. Каждый этап решает определенную задачу и неотделим от последующих. Метод тщательно продуман, поэтому придерживаться его следует в полном объеме или не начинать вовсе. Это особенно относится к последним двум этапам закрепления и стабилизации, без которых все усилия обречены на провал.

Метод имеет некоторые преимуществ, что, несомненно, будет мотивировать вас на протяжении всех этапов:

• предоставляется подробный список инструкций, уменьшающих сомнения, ограничения и разочарования;

• предлагается естественный рацион питания, приближенный к рациону первобытного охотника;

• исключаются ограничения в количествах.

Сущность метода и ключ к его успеху основаны на восьми правилах:

• Используйте 100 продуктов питания: 72 натуральных белковых продуктов и 28 овощей.

• Разрешенные продукты можно употреблять БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ, не страдая от чувства голода.

• Метод состоит из четырех последовательных этапов, начиная с первого дня диеты, и продолжается всю жизнь.

• Этапы закрепления и окончательной стабилизации правильного веса являются самыми важными.

• Физические упражнения «прописаны» как лекарство по рецепту, как и обязательная ежедневная двадцатиминутная ходьба.

• Вы сможете получать удовольствие от приготовления по 1200 рецептам от всего международного сообщества дюкановцев.

• Введите в ваш рацион овсяные отруби – единственный в мире продукт, способствующий похудению, при условии, что продукт правильно измельчен и особым образом просеян, что придает им лечебные свойства и отличает от классических отрубей, используемых в кулинарии.

• У вас есть возможность ежедневного персонального коучинга по Интернету, с вечерними отчетами и утренними инструкциями.

Вы уже достаточно узнали о моем методе и можете смело начать чтение книги, но я хочу привести еще немного цифр. Международная статистика доказывает, что 70 % читателей принимают решение следовать правилам моей диеты в течение месяца. Более половины из них полностью избавляются от лишних килограммов. Это гораздо больше, чем результаты всех других методов, придуманных за последние 60 лет. Более того, 78 % из тех, кто достигает своего правильного веса, закрепляют и стабилизируют его уже через год.

Я надеюсь, что вы, мои читатели, войдете в эту категорию успешно похудевших.

Каким бы ни был результат, на каком бы этапе вы не находились, вы можете писать мне, обращаться ко мне через Интернет на моем сайте, также я буду регулярно вести чат. Приятного чтения, до скорых встреч.

Ваш доктор Пьер ДЮКАН.

Предисловие для тех, кто хочет быть здоровым

20 миллионов французов страдают проблемой излишнего веса, 35–40 тысяч людей умирают от этого каждый год. Но кого это беспокоит?

ВАС! И вы не знаете, что делать? Я предлагаю вам свою методику.

Не потому что она моя, а потому что на склоне жизни, после 35-летнего опыта ее ежедневного применения, я убедился, что она лучшая среди всех тех, о которых мне приходилось слышать!

Вам нужны доказательства? Вот они:

1) 3 миллиона французов попробовали ее, и 10 лет спустя после первой публикации о ней книга занимает первые строчки в списке бестселлеров, следуя сразу за книгами о Гарри Поттере.

2) 174 врача попросили разрешения использовать мою методику, что говорит о том, что они считают ее эффективной. Я дал им свое согласие, даю его и вам, мои дорогие читатели!

Я предлагаю 100 продуктов питания, самых качественных, питательных и сытных, помеченных волшебными словами: БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Методика состоит из 4 этапов, начиная с наиболее строгого и заканчивая самым щадящим.

1) Этап «Атака» – короткий и самый результативный.

2) Этап «Чередование» – достижение желаемого веса.

3) Этап «Закрепление» – на каждый потерянный килограмм вам потребуется 10 дней.

4) Этап «Стабилизация» – удержание достигнутого веса: белковый четверг, отказ от лифта, 3 столовые ложки овсяных отрубей в день в течение всей жизни.

Чтобы добиться успеха, надо по крайней мере попробовать! Желаю вам начать и победить в борьбе за идеальную фигуру с помощью моей диеты.

Ваш доктор Пьер Дюкан

Ассоциация П.Р.О.Т.И.В.[1 - Программа – Реакция на Ожирение – Тучность и Избыточный Вес, газета «Монд».]

Предисловие: решающая встреча, или Человек, обожавший мясо

Начало моего знакомства с проблемой излишнего веса восходит к тому времени, когда, будучи молодым врачом-терапевтом, я занимался медицинской практикой в квартале Монпарнас в Париже и одновременно специализировался в неврологическом отделении больницы города Гарш для детей, страдающих параплегией[2 - Параплегия – паралич обеих нижних или верхних конечностей – Прим. ред.].

В то время среди моих пациентов числился один издатель, веселый толстяк и чрезвычайно эрудированный человек, страдавший тяжелой астмой, от приступов которой я не раз его спасал. Однажды он пришел ко мне в кабинет и, усевшись в английское кресло, со скрипом прогнувшееся под его тяжестью, сказал:

– Доктор, я всегда был доволен вашей помощью, я вам полностью доверяю, и поэтому сегодня я хочу, чтобы вы помогли мне похудеть.

Тогда мои познания о диетологии сводились исключительно к тому, чему меня научили на медицинском факультете: низкокалорийные диеты и маленькие порции блюд, по содержанию вполне похожие на нормальные, зато по количеству явно предназначенные для лилипутов. В большинстве случаев, услышав от врача рекомендации следовать подобной диете, пациент, не привыкший отказывать себе ни в каком гастрономическом удовольствии, стремительно покидал кабинет, охваченный ужасом при мысли, что ему придется ограничивать себя в том, что составляет его наибольшую радость.

Запинаясь, я принялся ему объяснять, что на самом деле я не знаком с тонкостями этой науки.

– Да о какой науке вы говорите, доктор? Я обошел всех специалистов в Париже, включая местных шарлатанов. Начиная с юношеских лет, я многократно терял вес, в сумме – не менее 300 кг, но потом снова с успехом их набирал. Я должен признать, что я никогда особо не стремился похудеть, и моя жена невольно причинила мне большой вред, продолжая любить меня, несмотря на мои огромные размеры. Сейчас я почти задыхаюсь, совершая минимальное усилие, мне трудно найти одежду моего размера, и, откровенно говоря, я начинаю опасаться за свою жизнь.

В заключение он добавил фразу, которая полностью изменила направление моей профессиональной жизни:

– Вы можете лишить меня какой угодно пищи, кроме мяса: я слишком его люблю, чтобы отказаться от него.

Я машинально, практически не задумываясь, ответил ему:

– Ну, хорошо. Если вы так обожаете мясо, приходите завтра утром ко мне натощак взвеситься, а затем на протяжении 5 дней ешьте только мясо. Однако избегайте его жирных сортов: свинины, баранины и самых жирных частей говядины – филе и ребер. Жарьте его до готовности, пейте как можно больше воды, и через 5 дней приходите ко мне на повторное взвешивание.

– Ладно, ладно.

ЧЕРЕЗ 5 ДНЕЙ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ОН ПОТЕРЯЛ ОКОЛО 5 КГ. Я НЕ ВЕРИЛ СВОИМ ГЛАЗАМ, ОН, КСТАТИ, ТОЖЕ. ПОНАЧАЛУ Я БЫЛ НЕМНОГО ОБЕСПОКОЕН, НО ОН ПРОСТО СИЯЛ, БЫЛ ВЕСЕЛЕЕ ОБЫЧНОГО И С ТАКИМ ЭНТУЗИАЗМОМ ГОВОРИЛ МНЕ ОБ ИСЧЕЗНОВЕНИИ ХРАПА, О ВНОВЬ ОБРЕТЕННОМ ЧУВСТВЕ КОМФОРТА, ЧТО СКОРО ВСЕ МОИ СОМНЕНИЯ УЛЕТУЧИЛИСЬ.

– Я продолжаю диету, ибо я чувствую прилив сил, и к тому же я получаю удовольствие от того, что я ем.

Итак, он пошел по второму кругу – еще на 5 мясных дней, но я взял с него обещание сделать по возвращении полный анализ крови и мочи. Через 5 дней, сбросив еще 2 кг, он с ликующим видом подсунул мне результаты своих анализов, которые, кстати, были совершенно нормальными – ни повышенного сахара, ни высокого уровня холестерина или мочевой кислоты.

Между тем я посетил библиотеку медицинского факультета, где более тщательно изучил питательные свойства различных видов мяса, особо заостряя внимание на белках, высоким содержанием которых оно славится.

Таким образом, через 5 дней, когда издатель снова появился у меня в кабинете, пышущий здоровьем и похудевший еще на 1,5 кг, я посоветовал ему дополнить свой рацион рыбой и морепродуктами, этот совет он с удовольствием принял, так как все возможные разновидности мяса были уже исчерпаны.

Прошло 20 дней, и весы показали на 10 кг меньше от изначального веса, а второй анализ крови был по-прежнему удовлетворительным. Тогда я решил рискнуть и пойти ва-банк, добавив все оставшиеся белки, а именно птицу, молочные продукты и яйца, и на всякий случай порекомендовал ему увеличить количество жидкости и перейти на 3 литра воды в день.

В конце концов он согласился включить в свой рацион и овощи, длительное отсутствие которых начало всерьез беспокоить меня.

Через 5 дней, во время очередной консультации обнаружилось, что он не потерял ни грамма. Под этим предлогом он потребовал вернуться к своей любимой диете, которая была особенно ценна для него неограниченным потреблением мяса. Я согласился при условии, что пятидневная мясная диета будет чередоваться с диетой, сочетающей овощи и мясо, аргументируя риском авитаминоза, в который ему верилось с большим трудом. Тем не менее он принял мое предложение – в основном из-за угрозы нарушения прохождения пищи по кишечнику, так как при таком рационе в организм практически не поступает клетчатка.

Так и появилась на свет моя белковая диета, чередующая употребление растительных и животных белков. Постепенно увеличивался и мой интерес к ожирению и всем другим проблемам избыточного веса, что полностью изменило течение моей профессиональной и научной жизни.

Долгие годы я тщательно разрабатывал и совершенствовал эту концепцию, чтобы создать такую диету, которая на сегодня кажется мне наиболее подходящей для специфической психологии людей, страдающих ожирением, и самой эффективной из всех диет для похудения.

Однако со временем я с сожалением обнаружил, что диеты для похудения, какими бы эффективными они ни были и как бы строго ни соблюдались, не выдерживают испытания временем. Из-за отсутствия закрепляющего этапа их результаты в лучшем случае медленно, но неумолимо испаряются, а в худшем –

вес резко увеличивается, и все заканчивается эмоциональной неустойчивостью, стрессом и чувством разочарования.

Большинство людей, подвергающих себя испытанием диетой для похудения, проигрывают неравный бой с излишним весом, что обычно приводит их в полное уныние, порождает неудовлетворенность собой и может быть чревато чрезмерным ожирением. Чтобы избежать этого, мне было необходимо создать систему для поддержания достигнутого веса – защитный барьер против повторного набора килограммов.

Я ввел этот защитный барьер, использовав пошаговое внедрение в рацион основных продуктов, необходимых для нормального питания, чтобы избежать ответной реакции организма, лишенного своих резервов. Для преодоления такого инстинктивного протеста организма и более легкого перехода к нормальному питанию я установил точную длительность этого этапа диеты, пропорциональную потере веса, которую очень легко подсчитать: для закрепления одного сброшенного килограмма необходимо 10 дней.

Однако и после прохождения этапа закрепления достигнутого веса под влиянием обмена веществ в организме возможно постепенное возвращение к старым привычкам в питании. Кроме того, неизбежно появление желания компенсировать свои проблемы и тревоги, поощряя себя жирной, сладкой и обильной пищей, которая может сломить сопротивление и такой, казалось бы, неприступной крепости, которой является фаза закрепления веса.

Поэтому я отважился порекомендовать моим пациентам другую меру, предложив еще один этап диеты, который я смело назвал «заключительной фазой». Казалось бы, неприемлемый эпитет для тех, кто страдает избыточным весом, как для взрослых, так и для детей, которые вообще не переносят ничего, что имеет отношение к длительности, так как это противоречит их импульсивности и неприятию самоограничения.

Неприемлемое слово, неприемлемое правило, которому надо будет следовать до конца своей жизни, – но что, если именно оно обеспечит вам стабильность веса и будет применяться только один день в неделю?

ВСЕГО ОДИН ДЕНЬ ДИЕТЫ В НЕДЕЛЮ, НО КОТОРЫЙ БУДЕТ СТРОГО И СТАБИЛЬНО БЕЗОГОВОРОЧНО СОБЛЮДАТЬСЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОТОРОГО БУДУТ БОЛЕЕ ЧЕМ УБЕДИТЕЛЬНЫМИ.

Именно тогда и наступил для меня момент истины: я понял, что настоящий успех моей диеты, несомненно, кроется в сочетании всех четырех ее этапов, последовательно сменяющих друг друга, с последовательно убывающей интенсивностью. Годы практики позволили мне выстроить логичную и упорядоченную цепочку, от которой невозможно отклониться.

Первый этап «Атака» достаточно короткий, но очень эффективный. Его сменяет этап под названием «Чередование», включающий периоды штурма и передышки, за которым следует этап закрепления достигнутого веса, продолжительность которого пропорциональна количеству потерянных килограммов. И наконец, чтобы навсегда сохранить с таким трудом отвоеванный вес, – постоянная и потому эффективная мера, соблюдение которой рекомендовано до конца жизни, – один белковый день в неделю, день очищения, который позволит сохранить баланс во все остальные дни недели.

И в конце концов я добился своих первых действительно стабильных результатов. На самом деле я предложил пациентам не только рыбу, но и руководство по рыбалке, то есть план диеты, по которому они могли не только быстро и эффективно справиться с ожирением, но и сохранить результаты длительное время и без посторонней помощи.

Я провел 20 лет, совершенствуя эту методику, применяя ее у ограниченного количества пациентов. Сегодня благодаря их стабильным результатам я предоставляю ее более широкой аудитории.

Моя диета предназначена для тех, кто испробовал все; кто слишком часто сбрасывал вес и набирал его; и для тех, кто прежде всего хочет обеспечить себя гарантией того, что в обмен на свое кратковременное усердие он не только сбросит лишние килограммы, но и сохранит плоды своих усилий и будет жить с фигурой, к которой стремился и на которую имеет полное право. Так что я написал эту книгу в надежде, что предлагаемая мною система похудения однажды станет также и решением ваших проблем с весом.

Я написал книгу для тех, кого беспокоят проблемы с весом, но она посвящается тем, с кем я работал, кто помог мне жить полноценной жизнью врача: моим пациентам, молодым и старым, мужчинам и женщинам, особенно первому из них – моему веселому толстяку-издателю.

Глава 1

Знакомство с четырьмя этапами

С момента той решающей встречи с издателем, страдающим избыточным весом, прошло 25 лет, и направление моей профессиональной жизни кардинально изменилось. С тех пор я посвятил себя науке о питании и сейчас помогаю людям разных весовых категорий похудеть и стабилизировать свой вес.

Как и все мои коллеги-врачи, я был выпускником типичной классической французской школы, где нас учили строгому подсчету калорий и рассказывали о низкокалорийных диетах, позволяющих потребление всех продуктов, но в умеренном количестве.

Но как только я начал работать, эта красивая теория, основанная на зыбкой надежде, что можно превратить толстяка, страстного обжору и чревоугодника, в добросовестного и скрупулезного почитателя низкокалорийного диетического питания, безвозвратно рухнула.

То, что я знаю сегодня, я узнал благодаря многолетней практике и непосредственному ежедневному общению с моими пациентами – мужчинами, а чаще всего женщинами, страстно желающими вкусно готовить и еще больше испытывающими непреодолимую потребность вкусно поесть.

Очень быстро я понял, что под маской чревоугодия и необузданного аппетита прячется потребность самовознаграждения посредством еды, которая для всех толстых людей является непреодолимой и такой же насущной, как инстинкт выживания.

Скоро мне стало ясно, что мы не в состоянии помочь толстому человеку похудеть, давая ему одни только советы, сколько бы здравого смысла и научной аргументации в них ни было. Человек, принявший решение похудеть, обращается к врачу или методике похудения, чтобы не вести в одиночку борьбу с лишним весом – борьбу, идущую вразрез с его инстинктом выживания.

Этот человек стремится найти внешнюю силу, кого-то, кто сопровождал бы его и давал бы ему четкие инструкции – как раз то самое, что он больше всего ненавидит, – инструкции, именно инструкции, ибо для него немыслимо в одиночку определить точные дни, время и способы пищевого воздержания.

Толстый человек без всякого стыда признает свою слабость (да и почему ему должно быть стыдно?) и незрелость своих решений, когда речь идет о его весе. Я повидал на своем веку разных толстяков: и мужчин, и женщин; разного социального происхождения: обычных людей и звезд, руководителей, банкиров и политиков; умных и блестящих людей. Все они сидели напротив меня и рассказывали мне о своей поразительной слабости к еде, о своем безволии и безудержном аппетите прожорливых детей.

Очевидно, что большинство из них еще с раннего детства тайно освоили легкую тактику использования пищи для компенсации стресса или недовольства. И какой бы разумной и логичной ни казалась рекомендация врача, она не поможет (а если и поможет, то ненадолго) сопротивляться этому оборонительному рефлексу, выработавшемуся с самого детства.

За свои 30 лет работы я был свидетелем славы и провала многих диет. Начиная с 50-х годов я насчитал около 210! О некоторых из них были написаны книги, ставшие бестселлерами, опубликованными миллионными тиражами: диеты Аткинса, Скарсдейла, Монтиньяка, Weight Watchers[3 - «Следящие за фигурой» – программа получила свое начало, когда несколько друзей начали еженедельно встречаться, чтобы обсудить, как лучше всего похудеть. Затем группа друзей выросла в миллионы мужчин и женщин во всем мире, которые с полным повиновением придерживаются правил программы – Прим. ред.] и многие другие. Я понял, с каким энтузиазмом человек, стремящийся потерять вес, безоговорочно принимает их, даже если они драконовские, абсурдные или просто опасные для здоровья, как, например, диета американской клиники Майо, со своими двумя десятками яиц в неделю, которая и теперь, спустя 30 лет после ее появления на свет, по-прежнему применяется, хотя ее единодушно отвергают диетологи всего мира.

Анализ этих диет и причин их успехов и провалов, мое ежедневное общение с людьми, страдающими избыточным весом, во время которого я заметил, насколько целеустремленными пациенты могут быть в своем желании похудеть в определенные периоды своей жизни и как быстро они могут разочаровываться при отсутствии результатов, соразмерных их усилиям, убедили меня в том, что:

• тем, кто хотел бы похудеть, нужна диета, которая достаточно быстро дает первые результаты. Это нужно для того, чтобы укрепить и сохранить их мотивацию. Пациенту также необходимы конкретные цели, поставленные кем-то извне, с последующим определением этапов похудения, в промежутках между которыми он смог бы подсчитать и сопоставить свои усилия с ожидаемыми результатами;

• большинство недавно появившихся сенсационных диет с молниеносными победами имеют очень эффективный начальный этап и дают поразительные первые результаты. Но, к сожалению, после прочтения книги и изучения рекомендаций, содержащихся в ней, человек снова остается наедине со своими искушениями. И для него все начинается заново;

• независимо от того, насколько оригинальны и изобретательны эти диеты, все они, как ни странно, оказываются несостоятельными после начального, самого активного периода и первых ощутимых результатов и, как правило, оставляют человека один на один с самим собой, добавляя лишь несколько поучительных рекомендаций и полезных советов об умеренности, которым он не в состоянии следовать;

• ни одна из этих знаменитых диет не смогла дать точного, простого и эффективного руководства, которое позволило бы поддержать и укрепить результаты начального этапа.

Человек, стремящийся похудеть, заранее знает, что не сможет один, без посторонней помощи, сохранить плоды своих усилий. Кроме того, известно, что худеющий, предоставленный самому себе, после первого этапа снова начнет набирать свои килограммы: сначала медленно, потом быстрее и в конце концов – с такой же ошеломляющей скоростью, с которой худел.

Начав борьбу с лишним весом и в течение определенного времени следовав конкретным рекомендациям, человек все еще нуждается хотя бы в символическом, незримом присутствии инструктора – присутствии, которое бы сопровождало и направляло его на протяжении всех этапов похудения. В конечном счете, ему нужно всего лишь простое, эффективное руководство к действию, нечто вроде магической формулы, которую он сможет применять до конца своей жизни.

Изучив множество модных диет, не гарантирующих долгосрочных результатов, осознавая бесполезность низкокалорийных рационов, приверженцы которых, несмотря на многочисленные фиаско, продолжают считать, что в один прекрасный день расточитель чудом превратится в бережливого бухгалтера, я создал свою диету белкового чередования, которая является темой этой книги и которую, учитывая все годы моей практики, я могу назвать наиболее эффективной и легко переносимой пациентами из всех современных диет.

Возможно, говоря так, я покажусь моим читателям нескромным, но я все же рискну, ибо, принимая во внимание, какие маштабы принимает проблема ожирения, мое молчание может быть рассмотрено как умышленное неоказание помощи человеку, находящемуся в опасности.

На самом деле моя система представляет собой что-то вроде дуэта диет, которые функционируют как двухтактный двигатель – чередование этапа чистого белка в сочетании с этапом чередования белка и овощей, который дает организму время на восстановление и позволяет легче перенести потерю веса.

Учитывая то, с какой легкостью мои пациенты после первых успешных результатов были готовы отступиться от своей цели и вновь приняться за старое, мне пришлось превратить свою диету во что-то большое – во всеобъемлющий план похудения.

Этот план учитывает психологию человека, страдающего избыточным весом, и включает в себя все необходимые для успешного снижения веса условия, а именно: диета предлагает человеку, желающему похудеть, ряд конкретных рекомендаций, этапов и задач, которые не могут быть неверно истолкованы или нарушены.

Моя методика, основанная на натуральных продуктах питания, является самой эффективной из всех, которые я применял за годы своей практики. Первоначальная потеря веса достаточно значительна, чтобы послужить стимулом для продолжения диеты.

Мой план похудения – это диета, не требующая больших ограничений (полностью исключается взвешивание пищи и расчет калорий), она обеспечивает полную свободу в потреблении некоторых наиболее распространенных продуктов питания.

Предлагаемая система – это не просто диета, это глобальный план потери веса, который может быть принят или отклонен целиком. Этот план состоит из четырех последовательных этапов.

Этап «Атака», включающий потребление чистого белка, позволяет быстро потерять вес и на практике ничуть не уступает результатам, достигнутым посредством голодания либо использования белкового порошка, но без недостатков этих двух методов.

Этап «Чередование» – эта стадия диеты предусматривает чередование белка с овощами и позволяет быстро и за один раз достичь желаемого веса.

Этап «Закрепление» – этап закрепления полученных результатов, рассчитан на предотвращение эффекта йо-йо, когда организм стремится восстановить быстро потерянные килограммы. Это этап повышенной уязвимости, длительность которого рассчитывается по формуле: 10 дней на закрепление каждого килограмма, потерянного за два предыдущих этапа.

Этап «Стабилизация» – самая главная заключительная стадия удержания достигнутого веса, которая опирается на очень простые защитные меры, не требующие особых усилий для поддержания достигнутого веса:

• 1 белковый день в неделю, то есть придерживаемся этапа «атаки» 1 раз в неделю, а именно в четверг;

• отказ от лифта;

• 3 столовые ложки овсяных отрубей в день.

Эти три правила требуют безоговорочного неукоснительного соблюдения, в то же время это конкретные и не сложные в выполнении условия, но им надо будет следовать в течение всей жизни!

Теория диеты Дюкана

Прежде чем углубиться в детали моего плана похудения и подробно объяснить принцип его действия и причины его успеха, я считаю необходимым вкратце ознакомить читателя с его принципами в целом и разъяснить, для кого он предназначен и каковы возможные противопоказания для следования ему.

Моя диета – это не просто самая безопасная и наиболее эффективная из всех современных диет, предназначенных для потери веса. Это наиболее эффективный план питания, который с самого первого дня заботится о своем приверженце и больше никогда не оставляет его один на один с его проблемой.

Одним из важнейших преимуществ диеты Дюкана является его дидактическая ценность, которая позволяет людям, борющимся с лишним весом, узнать о важности каждой группы продуктов питания и порядке их включения в рацион, начиная с жизненно важных, необходимых, затем существенных и заканчивая излишними.

Цель моего плана похудения – поставить приверженцев диеты на правильный путь посредством четких и взаимосвязанных инструкций, которые помогут им избежать постоянных конфликтов между желаниями и волей, способных, в свою очередь, поколебать твердость их решения.

Эти рекомендации сгруппированы в четыре последовательных этапа, из которых два первых ведут к реальному снижению веса, в то время как два других служат надежной защитой для поддержания веса и закрепления достигнутых результатов.

Этап чистых белков «Атака»

Это самый результативный этап, где желающие похудеть очень мотивированы и стремятся найти диету, которая, какой бы суровой она ни была, по своей эффективности и быстроте действия соответствует их ожиданиям и позволяет быстро потерять избыточный вес.

ЭТОТ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ЧИСТЫХ БЕЛКОВ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТОЛЬКО ОДНОГО ИЗ ТРЕХ ОСНОВНЫХ ВЕЩЕСТВ – БЕЛКОВ.

Кроме яичного белка, пищи, состоящей исключительно из белков, в природе не существует. Поэтому речь идет о диете, при которой в рацион входят продукты, по своему составу приближающиеся к чистому пищевому белку. Например, мясо, рыба, морепродукты, птица, яйца и обезжиренные молочные продукты.

По сравнению со всеми низкокалорийными диетами этот план похудения при условии строгого соблюдения станет реальным оружием, дающим отпор любому препятствию. Это самая действенная, быстрая и безопасная диета, использующая натуральные продукты питания. Ее эффективность очевидна даже в наиболее проблемных ситуациях, особенно у женщин в период пременопаузы, характеризующийся задержкой в организме воды, вздутием живота, или во время климакса на начальном этапе гормональной терапии. Она также применима и эффективна у людей, безуспешно испытавших на себе массу агрессивных диет.

Этап «Чередование»

Этот этап основывается на двух взаимосвязанных, последовательно сменяющих друг друга циклах – цикла чистых белков и цикла белков в сочетании с сырыми или приготовленными овощами. Оба цикла работают как фазы двухтактного двигателя, которые поочередно поглощают и сжигают калории.

ОБА ЦИКЛА ПОЗВОЛЯЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ ЧЕТКО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ СКОЛЬКО ДУШЕ УГОДНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ДНЯ И В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ, ПОЗВОЛЯЯ СМЕШИВАТЬ ИХ НА СВОЙ ВКУС, ЧТО ДАЕТ ОПРЕДЕЛЕННУЮ СВОБОДУ В РАМКАХ ДИЕТЫ И ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ БОРЬБЫ С ОЩУЩЕНИЕМ ГОЛОДА.

Таким образом удовлетворяется тяга к калорийной пище. В зависимости от веса, который надо потерять, количества предыдущих диет, возраста и мотивации темп этого этапа может быть адаптирован под каждого человека, основываясь на определенных правилах, которые будут изложены ниже.

Этап «Чередование», часто начинающийся с впечатляющей потери килограммов, должен непрерывно соблюдаться до получения желаемого веса. Даже если в прошлом были неудачные попытки, этап чередования белков с овощами – один из тех, которые меньше всего учитывают предыдущие неудачи.

Этап «Закрепление» – переходный период

После первых двух активных этапов наступает следующий этап плана похудения – закрепление каждого потерянного килограмма за десятидневный срок. Это этап с более размеренным ритмом, когда питание должно включать в себя и другие продукты, необходимые для организма, при этом вы избегаете классического «эффекта йо-йо»[4 - Йо-йо – игрушка на резинке, прыгающая вверх-вниз – Прим. перев.], который традиционно проявляется ускоренным набором потерянного веса после прекращения диеты. На протяжении двух первых этапов организм пытается сопротивляться. Он старается сберечь свои запасы за счет снижения затрат энергии и в основном использует максимальное количество энергии из поступающих в него продуктов питания. Радуясь, что одержал победу над избыточным весом, человек, сам того не зная, играет с

огнем. На самом же деле его тело просто ждет подходящего момента, чтобы восполнить утраченные запасы. Обильная трапеза, которая не имела бы большого значения в начале диеты, после прохождения первых двух этапов может быть чревата катастрофическими последствиями. По этой причине закрепляющий этап будет ознаменован введением более калорийных и доставляющих удовольствие продуктов питания при условии, что их разнообразие и количество будут ограничены с целью восстановления нормального обмена веществ, ослабленного потерей веса.

В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ ДОБАВЬТЕ В СВОЙ РАЦИОН 2 ЛОМТИКА ХЛЕБА, ФРУКТЫ, СЫР, 2 ПОРЦИИ КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ И САМОЕ ГЛАВНОЕ – 2 ПРАЗДНИЧНЫЕ ТРАПЕЗЫ.

Задача этого этапа диеты – избежать резкого увеличения веса, что является наиболее распространенным следствием большинства диет для похудения. Введение таких важных продуктов, как хлеб, фрукты, сыр, некоторые крахмалосодержащие продукты, и доступ к определенным излишним лакомствам абсолютно необходимы при условии, что их включение в рацион подчиняется точным инструкциям. Длительность этого этапа равняется количеству потерянных килограммов, умноженному на 10, то есть требуется 10 дней на закрепление одного потерянного килограмма.

Заключительный этап «Стабилизация» – обеспечение устойчивости достигнутого веса

После потери веса и предотвращения «эффекта йо-йо» с помощью системы добровольных мер и ограничений человек, потерявший вес, торжествует, но в то же время инстинктивно чувствует, что его победа пока недостаточно прочна и рано или поздно – чаще это все же происходит рано – он окажется во власти своих старых привычек. С другой стороны, он еще больше уверен в том, что самостоятельно никогда не добьется равновесия и пищевой умеренности, которую большинство специалистов рекомендуют ему в качестве гарантии сохранения достигнутого веса. Как бы парадоксально это ни казалось, человек, достигший желаемого веса, не только способен принимать инструкции, но более

того – он осознает свою нужду в них и даже требует их, так как ценит их точность, конкретность, простоту, безусловность выполнения и особенно эффективность, которые позволяют ему питаться нормально 6 дней в неделю без всяких опасений набрать вес.

Резюме. Краткое изложение диеты Дюкана

• Этап чистых белков «Атака».

Продукты: только белки.

Средняя продолжительность: от 2 до 7 дней.

Этап «Чередование».

Продукты: чередование белковых дней и дней, когда можно употреблять белки и овощи.

Средняя продолжительность: приблизительно 1 потерянный килограмм за неделю, пока не достигнете желаемого веса.

• Этап «Закрепление».

Продукты: добавляются 2 ломтика хлеба, фрукты, сыр, 2 порции крахмалосодержащих продуктов (1 порция в первую половину этапа, 2 – во вторую половину). Устраивайте себе 2 праздничные трапезы в неделю (1 пир в первую половину этапа, 2 пира – во второй половине).

Средняя продолжительность: 10 дней на закрепление одного потерянного килограмма.

• Заключительный этап «Стабилизация».

Продукты: белковый четверг + отказ от использования лифта + 3 столовые ложки овсяных отрубей ежедневно.

Средняя продолжительность: в течение всей жизни.

Глава 2

Необходимые понятия о питании. Трио: углеводы, жиры, белки

Питание людей и животных включает огромное число продуктов, которые на самом деле содержат только три вида питательных веществ: углеводы, жиры, белки. Вкус каждого продукта, его консистенция и пищевая ценность зависят от пропорции в нем этих трех составляющих.

Неравное количество калорий

Были времена, когда диетологи при составлении рационов придавали значение только калорийности пищи и прописывали диеты для похудения, основываясь исключительно на подсчете калорий, что и обрекало эти диеты на неудачу, остававшуюся загадкой в течение длительного времени. Сейчас большинство из них отказались от количественного подхода и стали уделять больше внимания происхождению калорий, а также свойствам и сочетанию питательных веществ, входящих в состав продукта. Оказалось, что 100 калорий, содержащихся в белом сахаре, растительном масле и рыбе, по-разному перевариваются организмом и приносят разную пользу.

Время суток, когда калории поступают в организм, тоже играет роль. Еще недавно казавшийся нелепостью факт, что калории, потребляемые утром, днем и тем более в вечернее время, по-разному воспринимаются организмом, сегодня является общеизвестным.

Эффективность моего четырехэтапного плана похудения можно объяснить тщательным отбором конкретных питательных веществ, содержащихся в пищевых продуктах, с акцентом главным образом на белки, начиная с этапов «Атака» и «Чередование» и заканчивая этапами закрепления и стабилизации достигнутого веса.

ПОЭТОМУ Я СЧИТАЮ НЕОБХОДИМЫМ ИМЕННО ТЕМ ЧИТАТЕЛЯМ, У КОТОРЫХ НЕТ ОСОБЫХ ЗНАНИЙ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ, СРАВНИТЬ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭТИ ТРЕХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, КАК ИМЕННО ОНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В РАМКАХ МОЕГО ПЛАНА ПОХУДЕНИЯ.

Углеводы

Эта категория питательных веществ очень популярна, высоко ценится и всегда предоставляла человеку 50 % энергетической ценности его рациона, независимо от эпохи, культуры и места жительства.

На протяжении тысяч лет основным источником углеводов, за исключением фруктов и меда, для человека оставались так называемые медленные углеводы: крупы, макаронные изделия, бобовые и т. д. Их особенностью является медленное, постепенное усвоение, с умеренным увеличением содержания сахара в крови, что позволяет избежать инсулинового шока, влияние которого на здоровье и вес сейчас общеизвестны.

С открытием методов извлечения сахара из сахарного тростника, а затем и из сахарной свеклы, повлекших постоянный рост потребления сладостей и быстрых углеводов, питание человека резко изменилось.

Являясь своеобразным топливом для выработки энергии, углеводы очень удобны для спортсменов, лиц, занятых тяжелой физической работой, или подростков. Но они далеко не так полезны для большинства людей, которые сегодня ведут в основном сидячий образ жизни.

Белый сахар и все его производные – конфеты, карамель и т. д. – это чистые углеводы, всасываемые организмом с быстротой молнии. Крахмалистые продукты, хотя они и не сладкие на вкус, также очень богаты углеводами. К ним относятся мука и мучные изделия (хлеб, особенно белый, крекеры, печенье, манная крупа и т. д.), макаронные изделия, картофель, бобовые: горох, чечевица, фасоль.

Наиболее богатые углеводами фрукты – это бананы, вишня и виноград. Вино и все алкогольные напитки также содержат углеводы. Булочные и кондитерские изделия, помимо углеводов, очень богаты жирами.

1 ГРАММ УГЛЕВОДОВ СОДЕРЖИТ ТОЛЬКО 4 КАЛОРИИ, НО ЭТО ЧИСЛО УДВАИВАЕТСЯ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ОРГАНИЗМ ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

Кроме того, мука и крахмалосодержащие продукты очень медленно перевариваются организмом, причем часто служат причиной образования газов, вздутия живота (метеоризма), вызывающих неприятные ощущения.

Большинство продуктов, содержащих углеводы, высоко ценятся за вкус: мучные, крахмалосодержащие изделия и сладкие углеводы. Привязанность к сладкому отчасти врожденная, но большинство психологов связывают ее появление с одной особенностью в воспитании. Дело в том, что родители привыкли вознаграждать детей за хорошее поведение чем-то сладким, таким образом, сладкое с самого раннего детства ассоциируется с чем-то вроде поощрительного приза.

Наконец, продукты, богатые углеводами, почти всегда обходятся довольно дешево, поэтому они обычно в изобилии представлены на столе независимо от уровня благосостояния людей.

В заключение необходимо отметить, что пища, содержащая углеводы, есть везде и за счет своего вкуса и цены часто выступает в качестве не только «сладкой награды», но и быстрого способа перекусить.

На уровне обмена веществ углеводы облегчают высвобождение инсулина, который в свою очередь способствует производству и накоплению жиров.

Из вышесказанного следует, что люди, предрасположенные к полноте, должны с осторожностью относиться к продуктам, содержащим углеводы. Но в настоящее время эти меры предпринимаются чаще всего в отношении жиров, которые заслуженно считаются врагом человека, пытающегося похудеть. Но это не повод для того, чтобы терять бдительность в отношении углеводов, тем более что первый этап атаки должен быть максимально эффективным и быстродействующим.

ЭТАП АТАКИ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАЕТ УГЛЕВОДЫ. НА ЭТАПЕ «ЧЕРЕДОВАНИЕ» РАЗРЕШЕНО УПОТРЕБЛЕНИЕ ТОЛЬКО ОВОЩЕЙ С ОЧЕНЬ НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА. УГЛЕВОДЫ ВНОВЬ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ЭТАПЕ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ДОСТИГНУТОГО ВЕСА, НО С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ. СВОБОДНО УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ В ПИЩУ МОЖНО ЛИШЬ НА ФИНАЛЬНОЙ СТАДИИ ПЛАНА ПОХУДЕНИЯ, 6 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

Жиры

Жиры – злейший враг кандидата на похудение, в полном смысле этого слова, поскольку они являются запасником ненужной, избыточной энергии. Потребление жира в теории и на практике способствует увеличению веса.

Вспомним о диете Аткинса, открывающей свободный доступ к жирам и всячески порочащей углеводы, которую многие люди сочли сенсационной, что, кстати, и принесло такой успех ее автору. После анализа сразу становится ясно, что эта диета была глубоким заблуждением по двум причинам:

• из-за опасного увеличения холестерина и триглицеридов, за что некоторые люди поплатились жизнью;

• она вселяла в человека уверенность в том, что можно потреблять жиры без риска для своего веса, вследствие чего у пациента исчезал рефлекс

осторожности по отношению к ним.

Существует два основных источника жиров: животные и растительные жиры. Животные жиры, содержащиеся в чистом виде в сале и свином жире, довольно в большом количестве присутствуют в некоторых колбасах, сосисках, паштетах и т. д. Не только свинина, но и мясо многих других животных содержит значительное количество жира: баранина, ягнятина. Мясо некоторых птиц, таких как гуси и утки, также богато жирами. Говядина, за исключением антрекота и реберной части, где прослойки жира особенно очевидны, не является жирным мясом. Постным мясом считается и конина.

Масло, получаемое из молочных сливок, почти на 100 % состоит из жиров. Сливки – очень жирный продукт, содержание жиров в них достигает 80 %. Среди рыбы выделяются достаточно высоким содержанием жира 5 разновидностей. Голубой оттенок кожи и маслянистый вкус позволяют отличать их от нежирных видов: сардина, тунец, лосось, скумбрия и сельдь. Но необходимо заметить, что даже эти 5 разновидностей содержат в себе не больше жира, чем простой стейк из говядины, и, самое главное, что жир этих рыб из холодных морей очень богат жирными кислотами омега-3, которые снижают риск сер дечно-сосудистых заболеваний.

Растительные жиры чаще всего представлены в маслах и многочисленных масленичных культурах.

Растительное масло содержит еще больше жира, чем сливочное. Конечно, некоторые растительные масла, такие как оливковое, подсолнечное и рапсовое, имеют высокую питательную ценность и полезны для сердца и сосудов, но все они без исключения содержат огромное количество жиров и калорий и должны быть полностью исключены на протяжении двух первых этапов диеты. Их следует избегать во время этапа закрепления достигнутого веса и с осторожностью употреблять на заключительном этапе диеты. Что же касается таких масленичных культур, как грецкие орехи, арахис, фундук, фисташки, которые обычно подаются в качестве закуски в сочетании с алкоголем, то имейте в виду: они повышают калорийность блюд, следующих за аперитивом.

Для всех желающих следить за фигурой или похудеть жиры крайне опасны:

• они наиболее калорийны из всех питательных веществ: 1 грамм жиров содержит 9 калорий, что в 2 раза больше, чем в углеводах и белках, 1 грамм которых содержит толь ко 4 калории;

• продукты, содержащие жиры, редко едят отдельно. Растительное или сливочное масло, сметана, как правило, сопровождаются хлебом, крахмалосодержащими продуктами, макаронными изделиями, уксусом, что существенно увеличивает общую сумму калорий;

• жир переваривается медленнее, чем быстрые углеводы, но гораздо быстрее, чем белки, что увеличивает их энергетическую ценность;

• продукты, богатые жирами, незначительно усмиряют аппетит и, в отличие от продуктов, содержащих белок, не оказывают никакого воздействия на размер порции и ее перенос на более поздний час;

• наконец, жиры животного происхождения – сливочное масло, колбасные изделия, сыры – являются потенциальной угрозой для сердца. Поэтому их ни в коем случае нельзя употреблять без ограничений, как это рекомендовалось Аткинсом и его последователями.

Белки

Белки – третье из универсальных питательных веществ. Они составляют большую группу азотистых продуктов, среди которых существует подгруппа белков – самых длинных молекул, входящих в структуру живых существ. Большинство богатой белком пищи поставляется из животного мира. Мясо – наиболее известный источник белков.

ИЗ ВСЕХ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ КОНИНА БОЛЬШЕ ВСЕГО БОГАТА БЕЛКАМИ. В ГОВЯДИНЕ НЕМНОГО БОЛЬШЕ ЖИРОВ, НО НЕКОТОРЫЕ ЧАСТИ ЭТОГО МЯСА ТАКЖЕ СЛАВЯТСЯ БЕЛКАМИ.

В ягнятине и баранине значительно больше жира, и прослойки жира делают их продуктами с низким содержанием белков. Наконец, свинина, самая жирная из всех разновидностей мяса, не содержит достаточного количества белка, чтобы войти в группу белковых продуктов питания.

Субпродукты (внутренности, ливер, потроха) также очень богаты белком и известны очень низким содержанием жиров и углеводов, за исключением печени, в которой есть сахар. Мясо птицы, за исключением домашних гусей и уток, не жирное и богато белком, особенно индейка и белое куриное мясо.

Рыба, в основном белая – камбала, треска, хек, – содержит много белков, имеющих высокую биологическую ценность. В мясе рыб из холодных морей, таких как лосось, сардины, тунец, форель, больше жира, что уменьшает количество содержащегося в нем белка. Тем не менее это отличные поставщики белка и верные защитники от сердечно-сосудистых заболеваний. Ракушечные и моллюски не содержат углеводов, поэтому они богаты белками. Ракообразные обычно не рекомендуются из-за содержания холестерина, но он находится в красной части головы животного, а не в мясе, что позволяет без опасений есть креветки, крабы и другие морепродукты, при условии, что вы обязательно удалите голову.

Яйцо – необычный источник белка. Яичный желток содержит довольно много жиров и холестерина, поэтому людям, предрасположенным к сердечно-сосудистым заболеваниям, стоит его избегать. С другой стороны, яичный белок является стопроцентным источником белка, эталоном, основой классификации всех остальных белков.

Растительные белки содержатся в большинстве зерновых и зернобобовых культур, но в них содержится слишком много углеводов, поэтому они не могут использоваться в диете. Кроме того, за исключением сои, растительный белок характеризуется низкой биологической ценностью и не содержит некоторых незаменимых аминокислот, так что его нельзя употреблять в пищу в течение длительного времени.

Как сочетается вегетарианство с диетой Дюкана

Как можно одновременно быть вегетарианцем и следовать моей диете? Все зависит от значения, которое мы вкладываем в это слово. Если быть вегетарианцем – значит просто исключить мясо из своего рациона, то существует много других источников белка: рыба, морепродукты, яйца, молочные продукты. Если же под вегетарианством подразумевается потребление продуктов, получение которых не связано с убийством животных, то задача становится труднее, так как остаются только яйца и молочные продукты, но этого, возможно, будет достаточно для тех, кто пытается похудеть.

Наконец, если вегетарианство основывается только на продуктах растительного происхождения, то следовать диете становится еще труднее, так как у такого вегетарианца не остается ничего, кроме неполноценных растительных белков, и надо очень искусно сочетать злаки и бобовые, чтобы получить все необходимые аминокислоты, без совокупности которых невозможно производить жизненно важные белки.

Человек – плотоядный охотник

Важно знать, что человек эволюционировал, становясь плотоядным. Его обезьяноподобные предки были травоядными, хотя даже они иногда убивали других животных с целью пропитания. Только тогда, когда собиратели превратились в охотников, а затем в активных потребителей мяса, человек приобрел присущие ему способности. И в настоящее время человеческий организм обладает пищеварительной и выделительной системами, которые позволяют ему неограниченно питаться мясом и рыбой. Мы устроены так, чтобы употреблять животную пищу – мясо, рыбу или домашнюю птицу – как в метаболическом, так и психологическом плане.

Безусловно, мы можем без этого обойтись, сегодня возможно жить не охотясь и не питаясь животной пищей, но не нужно забывать, что это часть нашей природы, это именно то, чего наш организм ждет от нас, и, лишая его этих продуктов, мы сводим на нет эмоциональную реакцию, которую он вырабатывает при поступлении в него ожидаемой пищи. То, о чем я сейчас говорю, может показаться вам незначительным, но суть в том, что конечной целью любого организма, будь то животное или человек, является поиск

максимального соответствия между его предназначением и его действиями.

Переваривание белков, потеря калорий и ощущение сытости

Процесс переваривания белков происходит медленнее других питательных веществ – более 3 часов. Это объясняется очень просто. Белковые молекулы – длинные цепи, звенья которых очень тесно связаны между собой. Чтобы преодолеть их сопротивление, требуется тщательное пережевывание пищи, энергоемкий процесс ее размельчения в желудке и особенно – совместное воздействие пищеварительных соков. Таким образом, работа по добыче калорий из белков дорого обходится нашему организму. Считается, что для получения из белковой пищи 100 калорий необходимо потратить почти 30 калорий. Подводя итог, можно сказать, что специфически-динамическое действие (СДД – свойство пищевых продуктов усиливать обмен веществ) белков – 30 %, жиров – 12 %, а углеводов – 7 %.

Таким образом, когда кандидат на похудение ест мясо, рыбу или обезжиренный йогурт, то уже их переваривание требует работы и растраты большого количества калорий, что снижает энергетическую ценность принимаемой пищи.

Мы более подробно вернемся к этому вопросу в главе о первом этапе диеты. Кроме того, продолжительное переваривание белков замедляет опорожнение желудка и повышает чувство сытости.

Белки – единственные жизненно важные питательные вещества

Из трех питательных веществ только белки жизненно необходимы для нашего существования.

Углеводы – наименее необходимые, потому что человеческий организм сам производит глюкозу, т. е. сахар, потребляя жиры и мясо. Это именно то, что

происходит, когда мы голодаем или сидим на диете: организм использует жировые запасы, чтобы выработать глюкозу, необходимую для работы мышц и мозга. То же самое касается жиров, которые человек, страдающий ожирением, с избытком производит в виде жировой ткани, потребляя слишком много сахара и жирных продуктов.

Организм человека не может синтезировать белки. Сам факт жизни, поддержание мышечной системы, обновление кровяных клеток, заживление ран, рост волос и даже функционирование памяти – все эти жизненно важные операции требуют как минимум 1 грамм белка на килограмм веса тела. При недостаточном поступлении белка организм вынужден использовать свои резервы, в основном черпая их из мышц, кожи и даже костей. Это происходит, когда соблюдают абсурдные диеты, такие, как водная диета, основанная на питье одной только воды, или диета Беверли-Хиллз, состоящая исключительно из экзотических фруктов, – знаменитая диета звезд Голливуда, которые, если действительно бы ей следовали, потеряли бы на ней значительную часть своего здоровья и привлекательности.

С недавнего времени в Европу из США пришла мода на «детокс» (сокращено от «детоксикация» – очищение организма от разного рода токсинов) или диету «детокс», исходя из которой в течение нескольких дней следует есть только овощи и фрукты. Но если учитывать научно доказанный факт, что без употребления высококачественных белков организм начинает черпать резервы из мышечной массы, то сразу становится понятной нецелесообразность таких диет, основной целью которых является маркетинг и пускание пыли в глаза.

ТОТ, КТО СОБИРАЕТСЯ БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО, КАКОЙ БЫ ОГРАНИЧИТЕЛЬНОЙ НИ БЫЛА ДИЕТА, ОНА НИКОГДА НЕ ДОЛЖНА ПРЕДОСТАВЛЯТЬ МЕНЕЕ 1 ГРАММА БЕЛКА НА 1 КИЛОГРАММ ВЕСА ТЕЛА В СУТКИ, ПОРЦИИ КОТОРОГО ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЕНЫ МЕЖДУ ТРЕМЯ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

Недостаточный завтрак, кусок яблочного пирога и шоколадный батончик на обед, пицца и фрукты на ужин типичный пример меню, лишенного белка и способствующего увяданию кожи и общему ослаблению организма.

Низкая калорийная ценность белка

1 грамм белка поставляет в организм только 4 калории, как 1 грамм сахара, но в 2 раза меньше, чем 1 грамм жиров. Однако разница в том, что даже в самых богатых белком продуктах белок не находится в них в таком концентрированном виде, как в продуктах, содержащих углеводы (сахар) и жиры (сливочное и растительное масла).

Все виды мяса, рыбы и другие белковые продукты содержат максимум 50 % белков, а остальная часть – это отходы или непригодная ткань. Таким образом, 100 г индейки или стейка из говяжьей вырезки дают 200 калорий, и, как мы помним из вышесказанного, организм поглощает 30 % его калорийности на переваривание белка, то есть 60 калорий. Поэтому остается только 140 калорий, которые можно легко найти в столовой ложке масла, которое мы небрежно проливаем на листья зеленого салата для его заправки. На этом простом примере очень ясно видно, какое фундаментальное значение имеют белки в процессе похудения и почему первый этап моей диеты построен исключительно на чистых белках.

Два недостатка белков

• Пища, содержащая белки, стоит дорого. Мясо, рыба, морепродукты могут нанести существеный урон скромному бюджету. Яйца, субпродукты более доступны, но все же фигурируют среди продуктов питания категории люкс. К счастью, имеются молочные продукты с очень низким содержанием жиров, которые обеспечивают нас высококачественными белками по достаточно низким ценам.

• Богатые белком продукты богаты и отработанными веществами. В отличие от большинства других, белковые продукты не растворяются полностью, поэтому организм накапливает определенное количество отходов, таких как мочевая кислота, которую необходимо выводить. Теоретически, увеличение потребления белковых продуктов соответственно увеличивает и концентрацию отходов в организме. Однако на практике организм человека и, в частности, почки обладают механизмами для удаления этих отходов, но для этого нужно

увеличить количество потребляемой воды.

ТО ЕСТЬ ПОЧКИ ОЧИЩАЮТ КРОВЬ ОТ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ ПРИ ОДНОМ ОЧЕВИДНОМ УСЛОВИИ – УВЕЛИЧЕНИИ КОЛИЧЕСТВА ВЫПИВАЕМОЙ ЕЖЕДНЕВНО ВОДЫ.

В моей медицинской практике у меня было около 60 больных, предрасположенных к подагре и почечным камням, которые подвергались белковой диете и увеличили ежедневное потребление воды до 3 литров. Те, кто принимал лекарства, продолжили их принимать, остальные же так и не начали медикаментозное лечение. Ни разу за все время диеты содержание мочевой кислоты не увеличилось, а у трети больных даже понизилось. Поэтому очень важно пить больше воды, когда вы потребляете пищевые продукты с высоким содержанием белка, особенно в течение первого этапа моей диеты.

Представляется удобный случай для сплетников и ворчунов, намекающих на то, что белковая диета чревата неприятными последствиями для почек. Те же враги белковой диеты продолжили свое наступление, утверждая, что даже вода может оказаться токсичной для почек в дозе 1,5 литра в день! За 30 лет врачебной практики и ежедневного использования моей диеты я всегда настоятельно советовал своим пациентам пить как минимум 1,5 литра воды в день, и мне никогда не приходилось усомниться в правильности даваемых мною рекомендаций.

В моей практике было даже 30 пациентов, имевших только одну почку, которые с успехом худели, не отмечая никаких нарушений в ее функционировании. Кроме закоренелых пессимистов и распространителей слухов существуют также злые люди, завистники и главным образом люди, которые хотели бы похудеть, но у них просто нет для этого мужества и решительности, поэтому они и пытаются мешать другим соблюдать диету. Обращаясь к таким людям, я говорю: «Присоединяйтесь к нам, и давайте пить вместе!»

Резюме

Хочу еще раз четко сформулировать некоторые основные принципы, которые необходимо соблюдать при похудении, следуя диете.

1) Самым большим врагом любого человека, намеревающегося пройти через диету, являются жиры, как животные, так и растительные. Без учета жиров, содержащихся в мясе и рыбе, достаточно принять во внимание калорийность жиров в различных соусах, в масле для жарки и сметане для приготовления соусов, не говоря уж о жирных сырах и колбасах, которые бесспорно являются приоритетными поставщиками калорий. Таким образом, эффективная диета должна начинаться с сокращения или даже изъятия продуктов, богатых жирами. Невозможно потерять свой собственный жир, потребляя его извне.

2) Следует также помнить, что только животные жиры содержат холестерин и нейтральные жиры, так называемые триглицериды. Их потребление должно быть ограничено, особенно в случае предрасположенности к сердечнососудистым заболеваниям и гиперхолестеринемии.

3) Другой враг желающих похудеть – простые углеводы. Не медленные углеводы и хлеб грубого помола или бобовые и злаки, а быстрые углеводы, вроде белого сахара, которые обычно незамедлительно усваиваются при поступ лении в организм, а их присутствие облегчает усвоение других углеводов. Мы часто наслаждаемся сладким вкусом углеводов во время быстрого перекуса между двумя приемами пищи, забывая о том, как много калорий они содержат.

4) Белки обладают умеренной калорийностью: 4 калории на 1 грамм.

5) Пища, богатая белком, такая, как мясо или рыба, содержит волокна соединительной ткани, которые весьма устойчивы к перевариванию, что мешает их полному усвоению организмом. Потеря калорий при белковом обмене является манной небесной для желающих похудеть.

6) На расщепление белковой пищи потребляется 30 % калорий, что гораздо больше, чем для любой другой пищи.

7) Никогда не следуйте диете, которая рекомендует менее 60–80 граммов чистого белка, так как такие диеты ослабляют мышечную массу, и в результате кожа становится вялой.

8) Мочевая кислота не опасна для организма, это натуральный продукт – отходы белка, она полностью выводится из организма благодаря ежедневному потреблению не менее 1,5 литра воды.

9) Следует помнить, что чем медленнее усваивается пища, тем позже появляется чувство голода. Сладкая пища усваивается быстро. За ней следует жирная, и только потом – белковая пища. Те, кто постоянно испытывает чувство голода, сами могут сделать выводы.

Глава 3

Чистый белок – двигатель диеты. Этап «Атака»

Прежде чем продолжить, позвольте мне внести небольшое уточнение касательно названия моей диеты, которое может показаться вам претенциозным. На протяжении многих лет использования диеты мои пациенты оказали мне честь и дали ей мое имя, диета «Дюкан». Сегодня существует масса сайтов, говорящих о диете по-дюкановски, о дюкановках и дюкановцах, о последователях дюкановского плана. Все это свидетельствует об эмоциональной близости между мной и моими пациентами, которая, не скрою, радует меня и вызывает разочарование у моей обожаемой дочери Майи, демонстрирующей дочернюю ревность. Таким образом, с вашего позволения я буду применять это название, но теперь вы знаете о причинах.

Диета начинается с самого эффективного этапа, который длится от 2 до 7 дней. Именно первый этап атаки задает силу и ритм следующему этапу – чередования чистого белка с белково-овощным рационом, что приводит к достижению желаемого веса. И он же является опорой в период закрепления веса – переходный период между диетой и возвратом к нормальному питанию.

Наконец, чистый белок употребляется с частотой 1 раз в неделю во время заключительного этапа поддержания веса и позволяет совершенно нормально питаться в оставшиеся 6 дней недели без ощущения вины и особых ограничений.

СОВОКУПНОСТЬ 72 ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКАМИ, С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, ЯВЛЯЕТСЯ ДВИГАТЕЛЕМ МОЕГО ПЛАНА ДИЕТЫ И ЕГО ЧЕТЫРЕХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО СМЕНЯЮЩИХ ДРУГ ДРУГА ЭТАПОВ.

Но прежде чем приступить к претворению плана похудения в жизнь, нам надо понять особый механизм действия диеты и объяснить ее впечатляющую эффективность, для того чтобы максимально использовать все ее ресурсы.

На первом этапе вами потребляются только чистые белки. В каких продуктах найти белок?

Белки являются основой живой материи, как животных, так и растительных организмов. То есть они есть во всех продуктах.

Для достижения более высокой эффективности использования потенциала белковой диеты в нее нужно включать продукты питания, в максимальной степени содержащих белки.

Практически не существует продуктов, состоящих исключительно из одних белков, кроме яичного белка. В растениях есть белки, но они одновременно слишком богаты углеводами. Это касается круп, муки, бобовых и крахмалистых продуктов, в том числе и сои, известной очень качественным белком, но, к сожалению, содержащей слишком много жиров и углеводов, что делает ее непригодной для использования в рамках этапа «Атака».

То же самое относится и к пищевым продуктам животного происхождения – даже если они и богаты белками, большинство из них слишком жирные. Например, свинина, баранина, ягнятина, мясо некоторых птиц, таких как утки и гуси, некоторые части говядины и телятины.

Существует, однако, целый ряд продуктов питания животного происхождения, не являющихся чистыми белками, но по их содержанию приближающихся к ним, и следовательно, они и лежат в основе диеты:

• конина, за исключением нижней части живота;

• говядина, за исключением вырезки на отбивные;

• телятина для гриля;

• птица, за исключением уток и гусей;

• все виды рыбы, в том числе и с голубыми разводами на чешуе, чьи жиры являются чрезвычайно полезными для сердца и артерий, что делает ее приемлемой в нашем случае;

• ракообразные и моллюски;

• яйца, где чистота белка немного подпорчена наличием жиров в желтке;

• обезжиренные молочные продукты очень богаты белком и не содержат жиров. Однако в них есть лактоза (молочный сахар), как и во фруктах – фруктоза (фруктовый сахар), то есть углеводы. Тем не менее их присутствие не столь значительно, и поэтому они включены в список продуктов питания, используемых во время этапа атаки, и составляют его ударную силу.

Как действует белок?

Питание человека или животного состоит из сочетания белков, жиров и углеводов, представленных в разных пропорциях. Но существует идеальный баланс между этими тремя питательными веществами. Для человека это соотношение выглядит так: 5:3:2, то есть 5 частей углеводов, 3 части жира и 2 части белка – такое сочетание довольно близко к составу грудного молока. При этом оптимальном соотношении поглощается максимальное количество калорий, что и способствует набору веса.

НО ДОСТАТОЧНО ИЗМЕНИТЬ ЭТУ ПРОПОРЦИЮ, ЧТОБЫ ПОМЕШАТЬ МАКСИМАЛЬНОМУ ПОГЛОЩЕНИЮ КАЛОРИЙ И УМЕНЬШИТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ ЦЕННОСТЬ ПИЩИ. ТЕОРЕТИЧЕСКИ НАИБОЛЕЕ РАДИКАЛЬНОЕ СОКРАЩЕНИЕ

ПОГЛОЩАЕМЫХ КАЛОРИЙ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТИГНУТО, ЕСЛИ ЖЕЛАЮЩИЙ ПОХУДЕТЬ БУДЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТОЛЬКО ОДНО ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО.

На практике этот метод уже пытались использовать в разных странах. Например, в США углеводная диета Беверли-Хиллз, состоящая только из одних экзотических фруктов, и диета, сосредоточенная на потреблении жиров (диета «Эскимо»). Вот только питание одними лишь углеводами или жирами трудноосуществимо и может повлечь за собой неблагоприятные последствия. Чрезмерное количество сахара будет способствовать возникновению диабета, а избыточное потребление жиров, помимо неизбежного отвращения, может плохо отразиться на сердечно-сосудистой системе. Кроме того, отсутствие жизненно необходимых белков приводит к тому, что организм начинает черпать их из мышечной ткани.

Таким образом, диета, включающая лишь одно из трех питательных веществ, является приемлемой только в случае использования белков, поскольку она не рискует вызвать атеросклероз (засорение сосудов), по определению полностью исключает недостаток белков, и к тому же такая диета отличается разнообразными вкусовыми качествами.

Когда мы начинаем питание, ограниченное только белковой пищей, органам пищеварения очень трудно справиться с задачей ее переваривания, так как они запрограммированы переваривать иное соотношение питательных веществ. Поэтому они не могут в полной мере использовать калорийность поступаемой пищи. Таким образом, работа пищеварительных органов при белковой диете напоминает двухтактный двигатель скутера или моторной лодки, работающий на моторном масле и бензине одновременно, который пытаются завести, используя только бензин, – в результате, сделав несколько выстрелов, мотор глохнет, так и не использовав бензин.

При таких обстоятельствах организм извлекает лишь калории, необходимые для поддержания органов (мышц, клеток крови, кожи, ногтей), а другие использует плохо или вообще не использует.

Потребление белка сопровождается значительным потреблением калорий

Чтобы понять эту вторую функцию белков, которая и обеспечивает эффективность моей диеты, необходимо объяснить, что такое специфически-динамическое действие (СДД) пищи. Это не что иное, как затраты энергии на переваривание, всасывание и превращение пищевых веществ в состояние, позволяющее им поступить в кровь.

Количество затрачиваемой на процесс СДД энергии зависит от состава и молекулярной структуры продуктов. Когда вы потребляете 100 калорий белого сахара, – то есть быстрых углеводов, состоящих из простых молекул, вы усваиваете их быстрее, и организм расходует на их переваривание и переработку всего 7 калорий. 93 калории остаются неизрасходованными. Поэтому принято считать, что СДД углеводов составляет 7 %.

Когда вы съедаете 100 калорий сливочного или растительного масла, ваш организм использует чуть больше энергии и на их переваривание тратит 12 калорий, в результате остается 88 калорий. Таким образом, СДД жиров составляет 12 %. И наконец, при потреблении 100 калорий чистого белка, содержащегося в яичном белке, в нежирном твороге, рыбе, организму необходимо выполнять огромную работу, так как белки состоят из очень длинных цепей молекул, звенья которых, аминокислоты, очень сильно связаны между собой, что требует от организма гораздо больших затрат энергии на их переработку. Эти расходы соответствуют 30 калориям. Таким образом, остается только 70 калорий, и поэтому СДД белка составляет 30 %.

При усвоении белка, которое требует напряженной работы организма, выделяется тепло, и, соответственно, температура тела увеличивается, что объясняет то, почему не рекомендуется купаться в холодной воде после приема богатой белками пищи: разница температур может вызвать обморок. Это свойство белка волнует только рьяных купальщиков и является настоящим благом для желающих похудеть. Ибо оно позволяет им безболезненно расходовать калории и питаться нормально, не думая постоянно о последствиях.

В конце дня после употребления 1500 калорий белковосодержащих продуктов, что является суточной нормой, после их переваривания в организме остается лишь 1000 калорий. Это один из секретов диеты Дюкана, одна из причин ее успеха. Но это еще не все…

Чистые белки уменьшают чувство голода

Употребление сладких или жирных продуктов питания, которые легко перевариваются и усваиваются, вызывает ложное чувство сытости, за которым следует триумфальное возвращение голода. Последние исследования показывают, что перекус чем-нибудь сладким или жирным между двумя основными приемами пищи вовсе не означает более позднего наступления голода и уменьшения количества съедаемого во время очередного приема пищи.

А ВОТ БЕЛКОВЫЙ ПЕРЕКУС ЗАДЕРЖИТ ВРЕМЯ ОЧЕРЕДНОГО ПРИЕМА ПИЩИ И УМЕНЬШИТ ЕЕ КОЛИЧЕСТВО.

Кроме того, при питании только белковыми продуктами вырабатываются кетоны, которые убивают чувство голода, что, естественно, приводит к намного более прочному ощущению сытости. Через 2 или 3 дня после начала употребления чистой белковой пищи голод полностью исчезает, и диету можно продолжать без постоянного, характерного для большинства других диет ощущения голода, ставящего под угрозу процесс похудения.

Чистые белки предотвращают задержку жидкости в организме

Некоторые типы диет, так называемые гидрофильные, предусматривающие обильное потребление фруктов, овощей и минеральных солей, содействуют задержке воды в организме и сопровождаются появлением отечной пухлости.

В отличие от них диета, богатая белками, более «гидрофобна». Это облегчает мочеиспускание и, соответственно, предотвращает иссушение тканей, в норме наполненных водой, что совсем нежелательно в предменструальный и пременопаузный периоды.

МОЯ ДИЕТА НА ЭТАПЕ АТАКИ СОСТОИТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ ЧИСТЫХ БЕЛКОВ, ОБЛАДАЮЩИХ ХОРОШИМИ ВОДОВЫВОДЯЩИМИ СВОЙСТВАМИ.

Это свойство особенно важно для женщин. Когда полнеет мужчина, главным образом потому, что потребляет слишком много лишних калорий, то у него излишки калорий просто накапливаются в организме в виде жира. У женщин механизм набора веса более сложен и связан с задержкой жидкости, что затрудняет и снижает эффективность диеты.

В некоторые моменты менструального цикла – за 4–5 дней до начала менструаций или в переломные моменты в жизни женщины (половое созревание, начало половой жизни, гормональные расстройства и бесконечная пременопауза, особенно у полных женщин) – появляются все симптомы задержки воды в организме. При этом женщины отмечают вялость, вздутие живота, отечность лица по утрам, рыхлость тела, ватность и припухлость пальцев рук – да так, что они иногда даже не могут снять кольца, также появляется тяжесть в ногах и лодыжках. Задержка жидкости сопровождается набором веса, процессом обратимым, но он может превратиться и в постоянный избыточный вес. В таких случаях женщины для восстановления изначального веса предпринимают попытки сбросить вес и с удивлением обнаруживают, что диеты совсем не эффективны.

В этих ситуациях, достаточно часто встречающихся, чистый белок, используемый в фазе атаки, оказывает решительное и незамедлительное действие. В течение нескольких дней, даже нескольких часов, ткани, пропитанные водой, иссушаются, что придает ощущение внутреннего комфорта и легкости и, естественно, повышает мотивацию кандидатов на похудение.

Чистые белки повышают сопротивляемость организма

Это свойство белка, хорошо известное диетологам, давно заметили и непосвященные. До открытия антибиотиков для лечения туберкулеза использовались традиционные методы, а именно значительное увеличение белка в пищевом рационе. В Берке, французском курортном городе на южном побережье Ла-Манша, в свое время молодых пациентов, больных туберкулезом,

заставляли пить кровь животных.

Сегодня тренеры рекомендуют спортсменам рацион с высоким содержанием белков для укрепления организма. Врачи делают то же самое, когда хотят увеличить сопротивляемость организма к инфекции при лечении анемии или ускорить заживление ран.

Это отличный бонус моей диеты, так как обычно при потере веса организм ослабевает. Лично я заметил, что первоначальный этап моей диеты, состоящий исключительно из чистого белка, является наиболее стимулирующим. Некоторые пациенты даже поведали мне, что почувствовали прилив сил, бодрость и улучшение настроения уже на второй день диеты.

Чистые белки предотвращают ослабление мышечной ткани и вялость кожи

Этот вывод не должен вызывать удивления, потому что кожа, ее упругая ткань и мышцы построены прежде всего из белка. Диеты, в которых не хватает белка, вынуждают организм использовать белковые резервы мышц и кожи, и те, в свою очередь, теряют эластичность, не говоря уж о риске появления ломкости костей, которые и без того хрупки у женщины в период менопаузы.

Сумма всех этих эффектов вызывает старение тканей, которое отражается на состоянии кожи, волос и общего внешнего вида. Как только вы заметили эти симптомы, нужно незамедлительно прекратить такую диету и никогда не следовать ей в течение долгого времени.

С другой стороны, в богатой белком предлагаемой диете и особенно в рамках ее первого чистобелкового этапа у организма нет причин расходовать свои резервы, так как он получает достаточное количество этого жизненно важного вещества. В условиях резкой потери веса мышцы тонизируются и сохраняют свою прочность, кожа остается гладкой и человек теряет вес, не старея.

Эта особенность диеты может показаться незначительной полным молодым женщинам с хорошо развитой мускулатурой и здоровой кожей, но она приобретает особую актуальность для женщин в особо трудный для них период

пременопаузы или для тех, у кого слабые мышцы и особенно нежная и тонкая кожа.

В настоящее время многие представительницы прекрасного пола, следуя диете, берут в качестве ориентира только один показатель – стрелку весов. Но вес не может и не должен играть такую определяющую роль, ибо эластичность и упругость кожи, мышечной ткани и общий тонус организма являются элементами, которые в полной мере участвуют в формировании женской красоты.

Диета должна сопровождаться обильным питьем воды

Проблема питья воды во время диеты всегда казалась немного запутанной. На эту тему существуют удивительно разнообразные мнения, но их, к сожалению, слишком много и, как назло, каждое новое противоречит тому, которое вы уже слышали.

На самом деле этот момент – не просто маркетинговая идея для продажи воды или трещотка ради забавы людей, стремящихся похудеть. Совсем наоборот, это вопрос первостепенной важности, который, несмотря на огромные совместные усилия прессы, врачей, торговцев минеральной водой и простых здравомыслящих людей, еще не воспринимается достаточно серьезно любой аудиторией и, в частности, людьми, сидящими на диете.

Казалось бы, что для того, чтобы избавиться от лишних жиров, нам необходимо сжигать калории, но, оказывается, одним сжиганием калорий обойтись нельзя.

ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО РАСПРАВИТЬСЯ С ЖИРОВЫМИ ЗАПАСАМИ, ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ВЫВОДИТЬ ИХ ИЗ ОРГАНИЗМА КАК ОТРАБОТАННЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Подумайте сами, как бы отреагировала домохозяйка на выстиранное, но невыполосканное белье?

То же касается и потери веса, и становится совершенно ясно, что диета, которая не включает достаточного количества воды, не только неэффективна, но и приводит к накоплению в организме вредных веществ.

Вода очищает организм и улучшает результаты диеты

Совершенно очевидно, что чем больше мы пьем, тем больше мочи выделяют почки, и у нас больше возможностей для удаления отходов переваренной пищи. Вода является лучшим природным мочегонным средством. Удивительно, как мало людей пьют достаточное количество воды.

Тысячи повседневных забот притупляют естественное чувство жажды, а затем подавляют его полностью. Проходят дни и месяцы, чувство жажды исчезает и перестает играть свою роль предупреждения об обезвоживании тканей. У женщины мочевой пузырь более чувствителен и меньше по размеру, чем у мужчин, поэтому многие из них стараются пить поменьше, не имея возможности постоянно ходить в туалет во время работы, находясь в общественном транспорте или просто потому, что у них аллергия на общественные туалеты.

Но то, что допустимо в обычных условиях, не следует применять во время диеты для похудения. И есть аргумент, который всегда убеждает пытающихся потерять вес.

НЕ ПИТЬ ВОДУ И НЕ ВЫВОДИТЬ ТОКСИНЫ НЕ ТОЛЬКО ОПАСНО ДЛЯ ОРГАНИЗМА, НО МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ИЛИ ПОПРОСТУ ЗАБЛОКИРОВАТЬ ПОТЕРЮ ВЕСА И СВЕСТИ НА НЕТ ВСЕ ВАШИ УСИЛИЯ.

Почему? Работу, проделываемую человеческим организмом при сжигании жиров во время диеты, можно сравнить с работой двигателя внутреннего сгорания – сжигание топлива сопровождается выделением тепла и отходов.

Если эти отходы не выводятся регулярно через почки, их накопление приведет к остановке сжигания калорий, а затем и прекращению потери веса, даже если диета соблюдается с особой тщательностью. То же самое произойдет с

двигателем автомобиля, если выхлопная труба будет забита, или с камином, который не чистят. Оба просто прекратят работу, задыхаясь от накопленных отходов.

Неразборчивость в питании и неправильные диеты приводят к тому, что почки становятся «ленивыми». Поэтому, чтобы восстановить нормальное функционирование своих выделительных органов, человеку, страдающему ожирением, как никому другому, необходимо выпивать большие объемы воды.

Вначале просто пить воду может показаться вам неприятной и непосильной задачей, особенно в зимний период. Но вы быстро приобретете привычку, а вдобавок получите приятное ощущение очищения организма, сопровождаемое потерей веса, – и вскоре пить воду станет для вас необходимостью.

Сочетание чистой воды и белков оказывает мощное воздействие на целлюлит

Это свойство моей диеты касается только женщин, потому что целлюлит – это способ отложения жира, наблюдающийся преимущественно у женской части населения. Причиной его является гормональный дисбаланс. Целлюлитные зоны чаще всего располагаются в области бедер, ягодиц, коленей.

Большинство диет не в силах бороться с целлюлитом. Однако за свою многолетнюю практику я убедился, что чистобелковая диета в сочетании со сниженным потреблением соли и питьем слабоминерализованной воды приводит к потере веса, а также к умеренному, но реальному сокращению целлюлита в наиболее подверженных ему участках женского тела: бедрах и на внутренней стороне коленей.

ИЗ МНОГИХ ДИЕТ, СОБЛЮДАВШИХСЯ ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ПАЦИЕНТКОЙ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЕЕ ЖИЗНИ, ИМЕННО ДИЕТА, СОЧЕТАЮЩАЯ ВОДУ И ЧИСТЫЕ БЕЛКИ, ПРИВЕЛА К ЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ В ПЛАНЕ СОКРАЩЕНИЯ ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР И ТАЛИИ ПРИ ОДИНАКОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ПОТЕРЯННЫХ КИЛОГРАММОВ.

Эти результаты связаны с гидрофобным, водоотталкивающим эффектом белка и интенсивной работой почек, вызванной большим притоком воды. Она проникает во все ткани, в том числе и целлюлитные. Поступившая в ткани чистая вода выходит из них, насыщенная солью и отходами. К эффектам выведения солей и очистки организма необходимо добавить мощный эффект сжигания чистого белка. Сочетание этих трех составляющих сжигания скромному, но редкому и не свойственному другим диетам воздействию на целлюлит.

Когда пить воду

Некоторых из нас преследует устоявшееся ложное и устаревшее мнение, что лучше пить между приемами пищи, но не во время их, чтобы избежать удержания воды пищей.

Между тем отказ от воды во время еды не только лишен каких-либо физиологических оснований, но во многих случаях является противопоказанным.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПЬЕТЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, КОГДА ЖАЖДА ВОЗНИКАЕТ ТАК ЕСТЕСТВЕННО И КОГДА ТАК ЛЕГКО И ПРИЯТНО ПИТЬ, ВЫ РИСКУЕТЕ УБИТЬ ЧУВСТВО ЖАЖДЫ И, ОТВЛЕКАЯСЬ НА ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА, НАПРОЧЬ ЗАБЫТЬ О ВОДЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

За исключением некоторых случаев удержания воды в организме при гормональных нарушениях или почечной недостаточности моя диета, особенно во время этапа атаки, предполагает обязательное питье воды – 1,5 литра в день, лучше минеральной, но также в любой другой форме: чай, кофе, травяной отвар.

Большая чашка чая на завтрак, стакан воды утром, 2 стакана в обед и чашечка кофе после еды, 1 стакан во второй половине дня и 2 стакана на ужин – и вот вы без труда выпили 2 литра.

Многие пациенты говорили мне, что из-за необходимости пить воду, не испытывая жажды, они приняли не очень элегантную, но, по их словам, очень эффективную привычку пить воду прямо из бутылки.

Какую воду пить

Наиболее оптимальные результаты в сочетании с моей чистобелковой диетой дает слабосоленая минеральная вода, так как она обладает мягким мочегонным и слабительным свойствами. Например, «Эвиан», «Вольвик», «Витель».

Избегайте минеральных вод «Виши», «Бадуа», «Сан-Пеллегрино» и «Кезак», так как они слишком соленые, чтобы пить их в больших количествах.

СРЕДИ РОССИЙСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ СЛАБОМИНЕРАЛИЗОВАННЫХ ВОД ИЗ НЕДОРОГОГО СЕГМЕНТА МОЖНО ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ «ТРОИЦУ», «МОСКОВИЮ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КРИСТАЛЬНУЮ», «МАЛЫШКУ», «ЖИВУЮ ВОДУ» И «ДОМБАЙ», И БОЛЕЕ ДОРОГОСТОЯЩИЕ, ТАКИЕ КАК «СВЯТОЙ ИСТОЧНИК», «ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ», ТРУСКАВЕЦКУЮ ВОДУ «НАФТУСЯ», «ЛЕГЕНДУ ГОР» («АРХЫЗ») ИЗ КАВКАЗСКОГО ИСТОЧНИКА, ГОРОДЕЦКУЮ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ «НИКОЛА КЛЮЧ», СОЧИНСКУЮ ВОДУ «АГУРА» И Т.Д.

«Hydroxydase» – родниковая вода, особенно полезная при очищающих диетах и еще больше – в случаях значительного избытка веса и ожирения, связанного с диффузным целлюлитом верхних конечностей.

Эту воду, обычно продаваемую в аптеках в монодозных флаконах, можно применять в рамках моей диеты с дозировкой 1 флакон утром натощак.

Сторонники использования водопроводной воды могут спокойно продолжить ее пить, так как суть питья заключается в потреблении именно того количества воды, которое активирует работу почек. Состав воды не так уж важен.

То же самое касается чая и различных травяных отваров – из вербены, лимона, мяты для тех, кто любит вкус и предпочитает пить горячие напитки, особенно в зимний период.

Что касается газировок «лайт», такие напитки, как «Кока-Кола лайт», которые сегодня потребляются не реже, чем обычная кола, не только допустимы, но я лично рекомендую их по нескольким причинам:

1) они позволяют дополнить 2 обязательных литра жидкости;

2) в них практически нет сахара и калорий – 1 стакан «Кока-Колы лайт» содержит всего лишь 1 калорию, а бутылка «семейного» формата равнозначна калорийности одного земляного орешка;

3) «Кока-Кола лайт» обладает приятным вкусом, который может уменьшить тягу к сладкому. Многие пациенты рассказывали мне, что потребление газированных напитков «лайт» оказывает успокаивающее действие и помогает им соблюдать диету.

Существует только одно исключение – питание детей и подростков. Опыт показывает, что у этих возрастных категорий заменители сахара плохо выполняют свою роль и очень незначительно ослабляют необходимость съесть что-нибудь сладкое.

Кроме того, неограниченное потребление сладких напитков может привести к тому, что они будут пить их не для утоления жажды, а просто для удовольствия, и это может перерасти в более тревожные формы зависимости.

Вода насыщает

Очень часто люди связывают ощущение пустоты в желудке с голодом, и отчасти это так и бывает. Однако доказано, что если во время еды регулярно пить, это увеличивает общий объем пищи, поступающей в желудок, благодаря чему он больше наполняется, подавая мозгу сигнал о насыщении.

Мой опыт показывает, что питье воды притормаживает чувство голода за пределами часов приема пищи, например в наиболее опасное время суток – между 17 и 20 часами. Большого стакана любого напитка часто бывает достаточно, чтобы утихомирить чувство голода.

Сегодня, в связи с развитием достаточно обеспеченного потребительского общества, появился новый вид голода – самовнушаемый голод западного человека, окруженного изобилием широкого ассортимента полностью доступных продуктов, которые не могут быть употреблены без риска старения, ожирения или серьезной угрозы для здоровья.

Удивительно, что в то время как ученые, научные институты и фармацевтические лаборатории упорно трудятся, чтобы найти идеальное средство, сдерживающее аппетит, многие люди даже и не подозревают о существовании такого простого и проверенного средства умерить голод, как вода.

Диета должна быть с низким содержанием соли

Соль является жизненно важным элементом и в той или иной степени присутствует в каждом продукте питания. Поэтому добавление соли является абсолютно ненужным. Часто ее используют просто по привычке, только чтобы придать пище больше вкуса и тем самым обострить аппетит.

Бедная солями диета не опасна для здоровья

Можно и даже нужно всю жизнь соблюдать диету с низким содержанием соли. Люди с заболеваниями сердца или страдающие почечной недостаточностью, а также гипертоники постоянно едят пищу без соли, не замечая никакого дефицита в организме. В этом случае должны быть осторожны только люди с постоянно низкими показателями артериального давления (гипотоники). Бессолевые диеты, особенно если речь идет о диетах, предполагающих обильное количество воды, могут еще больше снизить кровяное давление и вызвать усталость и головокружение с самого утра. Такие люди должны подсаливать свою пищу, и им не следует пить больше 1,5 литра воды в день.

Слишком соленая пища = удержание воды в тканях

В жарких странах рабочим регулярно раздают соляные таблетки, чтобы избежать избыточной потери воды с потом. У женщин, особенно когда они находятся под сильным гормональным воздействием в периоды, предшествующие менструации, менопаузе или даже во время беременности, некоторые части тела могут, как губка, удерживать впечатляющие объемы воды.

Моя диета в сочетании со своей гидрофобной функцией не станет по-настоящему эффективной до тех пор, пока вы не сведете к минимуму потребление соли, что поможет воде быстрее пройти через весь организм. Эта мера вполне сопоставима с бессолевой диетой при лечении кортизоном.

Я часто слышал, как пациенты жалуются на прибавку 1 кг или даже 2 кг за одну ночь в случае отклонения от предписанного плана диеты и иногда даже при строгом ее соблюдении.

Конечно, при анализе принятой за этот вечер пищи мы не обнаруживаем количества, необходимого для прибавки 2 кг, а именно 18 000 калорий, – это и невозможно, так как человек просто не в состоянии поглотить такое количество калорий за один прием.

Оказывается, что это произошло, потому что пища была слишком соленой и к тому же запивалась алкогольными напитками.

КАК ИЗВЕСТНО, СОЛЬ В СОЧЕТАНИИ С АЛКОГОЛЕМ ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОХОЖДЕНИЕ ВОДЫ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗМ, УДЕРЖИВАЯ ЕЕ. НИКОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ, ЧТО 1 ЛИТР ВОДЫ ВЕСИТ 1 КГ, А 9 ГРАММОВ СОЛИ УДЕРЖИВАЮТ 1 ЛИТР ВОДЫ, И ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВЕСА ПОТРЕБУЕТСЯ ДЕНЬ ИЛИ ДВА.

Поэтому, если во время диеты вам необходимо участвовать в корпоративных или семейных обедах или ужинах и некоторое время не следовать инструкциям диетолога, избегайте соленой пищи и старайтесь пить поменьше алкоголя.

И наконец, даже не пытайтесь встать на весы на следующее утро, потому что неоправданное увеличение веса может препятствовать последующему соблюдению диеты и подорвать вашу решимость.

Подождите день или даже два, за которые вы сможете вернуться к диете, пейте слабоминерализованную воду и сведите потребление соли к минимуму. Благодаря этим трем мерам через два дня вы вернетесь к прежнему весу.

Соль обостряет аппетит, а ее отсутствие утоляет чувство голода

Это доказанный факт. Соленые блюда увеличивают количество выделяемой слюны и кислотность желудочного сока, что и обостряет аппетит.

С другой стороны, несоленые блюда не способствуют выделению большого количества пищеварительных соков, следовательно не вызывают аппетит. К сожалению, отсутствие соли уменьшает жажду, и те, кто решил соблюдать диету Дюкана, в первые дни будут вынуждены напоминать себе о том, что нужно пить много воды, до тех пор, пока не выработается чувство естественной жажды.

Резюме

Чистобелковая диета – основное звено из всех четырех составляющих моей диеты. Именно на этом этапе используются только продукты питания с максимальным содержанием белка.

1) На протяжении всего срока следования диете не надо обращать внимание на калории и лучше воздержаться от их подсчета. Главное – не выходить за рамки категории белков. Количество потребляемых калорий особо не влияет на результаты диеты.

2) Более того, секрет двух первых этапов диеты, гарантирующих реальную потерю веса, заключается в приеме пищи с профилактической целью – без

особого ощущения голода, чтобы предупредить наступление настоящего голода, который может стать неконтролируемым, и одних белков может оказаться недостаточно для его утоления. Да, именно такой голод может легко сбить с правильного пути неблагоразумного толстяка и заставит его поглощать пищу низкой питательной ценности, но оказывающую сильный эмоциональный эффект, – сладкую и жирную.

3) Эффективность этапа «Атака» связана с тщательным подбором продуктов питания. Эффект его мгновенный, если вы питаетесь так, как и рекомендовано, ограничиваясь категорией продуктов, богатых белками. Но если вы отклоняетесь от рекомендаций, то эффект сильно замедляется или исчезает вовсе, и вы снова обречены на бесконечный подсчет калорий в съеденном.

4) Эту диету нельзя соблюдать наполовину. К ней применимо правило «все или ничего», что объясняет не только ее метаболическую эффективность, но и замечательное психологическое воздействие на толстяка, действующего чаще всего в рамках этого закона крайностей. Обладающий несдержанным темпераментом, самоотверженный в своих усилиях и безудержный в своей пищевой расточительности, толстый человек найдет в моей диете задачи, соответствующие своему образу жизни.

5) Родство психологии полного человека со структурой питания моего плана диеты создает все необходимые условия для успеха. Эта схожесть гарантирует преданность диете, результаты которой во всем блеске проявляются на заключительном этапе стабилизации, когда нужно соблюдать диету только в течение одного дня в неделю. Этот день рассматривается как день искупления и покорно принимается теми, кто уже давно борется с избыточным весом.

Диета Дюкана в повседневном применении

Вот и наступает этот ответственный момент – практическое применение моей диеты. Вы уже знаете все, что необходимо знать о том, как он работает, и о его четырех этапах.

В теоретическом введении я пытался объяснить, что избыточный вес появляется не случайно, он является частью человека, и хотя некоторые отказываются принимать его, но он является отражением нашего характера, психики, да и всей нашей личности.

Он также может объясняться генетической склонностью к полноте; зависеть от вашего прошлого, от обмена веществ, от уровня чувствительности и эмоциональности и вашей привычки получать удовольствие от еды, компенсируя таким образом маленькие и большие неприятности своей жизни.

Все это означает, что предстоящая работа не так проста, как кажется. Возможно, поэтому многим – может быть, и вам, мой читатель, тоже – не удалось справиться с полнотой с помощью многочисленных диет.

Борьба с такой мощной, почти животной силой, как необходимость в еде, пришедшей из глубины веков и способной переступить через все аргументы здравого смысла, не может быть основана ни на обычных принципах рационального питания, ни на надежде, что у человека с избыточным весом внезапно появится чувство самообладания и стремление к самоограничению.

Чтобы успешно противостоять власти инстинкта, нужно бороться с ним его же оружием, применяя средства, присущие всему инстинктивному, и подкрепляя их разумными аргументами.

Страх перед болезнью, желание нравиться другим, стремление быть полноценной частью общества и соответствовать его критериям – это единственные причины, которые могут побуждать чрезмерно полных людей к действию. Но при первых же успехах: как только одежда становится чуть великовата, а одышка при преодолении лестничных ступенек уменьшается, они могут легко опустить руки.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК, ЖЕЛАЮЩИЙ ПОХУДЕТЬ, ИМЕЛ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАВЕРШИТЬ ДИЕТУ ИЛИ СЛЕДОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПЛАНУ ПОХУДЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ, ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ДАВАЕМЫЕ В ЭТИХ РАМКАХ, ДОЛЖНЫ НОСИТЬ ИНСТИНКТИВНО-НОРМАТИВНЫЙ ПОДТЕКСТ.

Рекомендации по диете должны исходить извне, от какого-либо постороннего авторитетного лица и быть преподнесены в форме конкретных указаний, не подлежащих толкованию или обсуждению, а только исполнению со стороны желающего похудения, и придерживаться его следует ровно столько времени, сколько будет необходимо для поддержания результатов.

Отличительной особенностью моей диеты, основывающейся на неопровержимой эффективности чистого белка, является то, что в течение многих лет я приспосабливал ее к психологии толстяка, предлагая ему систему инструкций, которые учитывают его страстную натуру и пылкость, его героизм и энтузиазм, особенно на начальной стадии, и в то же время – мимолетность его усилий, отсутствие настойчивости и постоянства в завершении начатого.

Со временем я понял, что для решения столь сложной задачи одной диеты недостаточно, поэтому я создал целый цикл, план из четырех этапов, связанных между собой и поочередно сменяющих друг друга таким образом, чтобы человек ни на один миг не оказался лицом к лицу с соблазном.

Уже давно я понял, что худеть, не совершая самых простых и естественных физических усилий, которые должны стать второй натурой человека, значило бы подорвать эффективность моей диеты. В мире, где малоподвижный образ жизни является неотъемлемой частью экономической модели и где его не только принимают, а стремятся к нему, простого совета здравого смысла недостаточно. Именно поэтому я принял решение включить в свою диету физическую активность и особенно ходьбу, и не просто советовать ее, а ПРЕДПИСЫВАТЬ точно так, как я сделал бы с лекарством. Обновленная в 2010 году глава этого издания о физической нагрузке поможет вам понять все детали этого нововведения.

Обратимся теперь к практическому применению этих четырех этапов.

Глава 4

Этап чистых белков «Атака»

Независимо от его продолжительности и от количества лишнего веса, предлагаемая диета всегда начинается с этапа чистых белков – особой части диеты, которая запускает психологический импульс и необходимые изменения обмена веществ, что и приводит к первой значительной потере веса.

Теперь я подробно проанализирую продукты, которые будут приемлемы в течение этого первого этапа, добавив к описанию несколько советов, чтобы облегчить ваш выбор.

Как долго должен длиться первый этап атаки, чтобы начало диеты было эффективным? На этот важный вопрос нет однозначного ответа. Продолжительность каждого этапа зависит от конкретного случая – в основном от количества килограммов, которое человек хочет потерять, возраста, числа соблюдаемых до этого диет, силы мотивации и наличия или отсутствия привычки к белковой пище.

Я очень подробно расскажу о результатах, которые вы можете ожидать от первого этапа, и они, конечно, зависят от строгого соблюдения указаний и от выбора длительности этапа.

Кроме того, я поделюсь с вами информацией о различных реакциях организма, с которыми вам, возможно, придется столкнуться на протяжении первого этапа.

Список продуктов, разрешенных в рамках этапа атаки

Во время этого этапа, продолжительность которого может колебаться от 2 до 7 дней, у вас будет выбор из 8 перечисленных ниже категорий продуктов питания.

ПРОДУКТЫ ИЗ ЭТИХ КАТЕГОРИЙ МОГУТ ПОТРЕБЛЯТЬСЯ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЙ. ИХ МОЖНО СМЕШИВАТЬ МЕЖДУ СОБОЙ.

Из продуктов этих категорий вы можете употреблять только ту пищу, которая вам нравится, или даже ограничиться только продуктами из одной категории во

время каждого из приемов пищи (обеда иди ужина) или в течение целого дня.

Очень важно не выходить за рамки предоставляемого мною списка – я назначаю его уже долгое время, и поэтому вероятность того, что я что-либо забыл, просто исключена.

Знайте также, что малейшее отклонение от моих рекомендаций, даже самое незначительное на ваш взгляд, подобно уколу иглы для воздушного шарика: достаточно легкого движения, и с ним будет покончено.

Отклонение может показаться минимальным, но это отнимет у вас свободу есть столько, сколько вам нравится. Поддавшись соблазну, вы потеряете доступ к неограниченному количеству и будете вынуждены в этот день заниматься раздражающим и изнурительным подсчетом калорий и ограничивать себя во время еды.

Одним словом, девиз прост и не подлежит обсуждению: все нижеперечисленные продукты доступны для вас в любом количестве, а о тех, которых нет в списке, ненадолго забудьте – скоро вся пища, которую вы любите, будет снова вам принадлежать.

Первая категория – нежирное мясо

Нежирным считается мясо трех видов: телятина, говядина и конина (увы, все меньше и меньше людей потребляют ее).

• Говядина. Все части, а именно бифштекс, филейную часть, ростбиф, разрешается запекать в духовке или на гриле. Избегайте только антрекота и реберной части, так как в них слишком много прослоек жира.

• Телятина. Рекомендую телячье жаркое и отбивные; также можно употреблять телячью печень, если уровень холестерина в крови вам это позволяет. Даже реберную часть можно съесть, предварительно удалив весь жир из нее.

• Конина. Можно есть все части, за исключением нижней части живота. Мясо лошади очень полезное и постное, ешьте его, если хотите, желательно в обед, так как оно очень сытное, и вечерняя порция его может нарушить ваш сон.

• Свинина и баранина запрещаются во время этапа атаки.

Вы можете готовить все эти разновидности мяса в соответствии с вашим вкусом, но без использования жира, сливочного и растительного масел, без сметаны, даже обезжиренной. Чтобы сохранить поджаристость, слегка смажьте сковороду бумажной салфеткой, пропитанной несколькими каплями растительного масла.

Для приготовления используйте также гриль или запекайте мясо в духовке. Вы сами определите степень готовности, но знайте, что мясо при жарке постепенно теряет жир, и это максимально приближает его к пищевым характеристикам чистого белка.

Бифштекс из сырого говяжьего мяса или же просто сырая говядина разрешаются при условии, что соусы к ним будут приготовлены без масла.

Рубленое мясо – жареное или в виде гамбургера – рекомендуется любителям мясного фарша, которые могли бы приготовить его запеченным в духовке в виде котлет, приправленных яйцом и пряностями.

Замороженный бифштекс также можно использовать в рамках первого этапа диеты, но нужно тщательно следить за тем, чтобы содержание жира в нем не превышало 10 %, 15 % – это уже слишком много для этапа атаки.

Кошерные бифштексы очень жирные, и вообще измельчать мясо для бифштекса лучше самому, предварительно выбрав у мясника нежирный кусочек. Если же мясо слишком жирное, вы можете сначала проварить его, чтобы оно выделило весь лишний жир.

Я ЕЩЕ РАЗ ХОЧУ ВАМ НАПОМНИТЬ, ЧТО НЕТ НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ В КОЛИЧЕСТВЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ.

Вторая категория – субпродукты

Сюда относятся печень говядины, телятины и домашней птицы, языки. Телячий язык и язык ягненка тоже допускаются на этапе атаки, так как не содержат много жира. Говяжий язык интересен преимущественно своей передней нежирной частью, а вот задняя часть его слишком жирная.

Печень отличается высоким содержанием витаминов, которые являются чрезвычайно полезными в период похудения, но, к сожалению, богата холестерином, и следовательно, ее нужно исключить из своего меню, если вы склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Третья категория – рыба

Для этой категории нет ограничений. Все виды рыбы, жирную и постную, свежую и замороженную, сушеную и копченую, приправленную соусом без использования масла, можно употреблять без всяких ограничений:

• жирные виды рыб с голубоватой кожей, например сардины, скумбрия, тунец, лосось;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/per-dukan/ya-ne-umeu-hudet/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Программа – Реакция на Ожирение – Тучность и Избыточный Вес, газета «Монд».

2

Параплегия – паралич обеих нижних или верхних конечностей – Прим. ред.

3

«Следящие за фигурой» – программа получила свое начало, когда несколько друзей начали еженедельно встречаться, чтобы обсудить, как лучше всего похудеть. Затем группа друзей выросла в миллионы мужчин и женщин во всем мире, которые с полным повиновением придерживаются правил программы – Прим. ред.

4

Йо-йо – игрушка на резинке, прыгающая вверх-вниз – Прим. перев.

Купить: https://tellnovel.com/ru/per-dyukan/ya-ne-umeyu-hudet-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить