

ДІЄТИ І ДІЄТОМАНІЯ

Дієта (у перекладі з грецької – спосіб життя) – спеціально розроблений режим харчування здорової або хворої людини. **Дієтотерапія** (інша назва – лікувальне харчування) – лікування різних захворювань спеціальною дієтою. **Лікувальне, або дієтичне харчування** – це харчування хворої людини. В одних випадках дієта може бути основним лікувальним засобом, в інших – складовою частиною комплексної терапії. Крім того, лікувальне харчування має велике профілактичне значення.

Правильно складена дієта може посилювати дію медикаментів, сприяти якнайшвидшому одужанню людини, попереджати можливість переходу хвороби з гострої форми у хронічну. Однак дієта не має бути надмірно тривалою, оскільки, замість очікуваної користі, може нанести шкоду. Так чи інакше, з усіх питань, пов'язаних з лікувальним харчуванням, слід обов'язково консультуватися з лікарем. Втім, поговоримо про здорових...

У розвинених країнах світу десятки мільйонів людей, як дорослих, так і дітей, мають надмірну вагу, причому невинно зростає відсоток тих, хто страждає на ожиріння. Ожиріння стає частим явищем серед дітей і молоді. Малорухливий спосіб життя і постійне переїдання висококалорійної їжі – головні причини цієї тенденції. Дикі тварини, приміром, ніколи не мають зайвого жиру. Суворі умови життя і складнощі добування їжі не дозволяють їм набирати зайву вагу. Втім, сучасній людині досить важко відмовити собі у комфорті і задоволеннях. Адже не потребує доказів той факт, що тільки регулярна фізична активність допомагає підтримувати бажану масу тіла. Однак у більшості населення розвинених країн (45–60 %) існує дисбаланс між кількістю споживаної їжі і витратами калорій у процесі фізичної активності. **У XXI столітті ожиріння перетворилося на глобальну проблему і є серйозною загрозою здоров'ю населення планети.**

Обговорюючи проблеми зайвої ваги, більшість людей вважає, що це лише косметична проблема. Втім, таке ставлення до проблеми хибне. Встановлено, якщо у жінки талія більша за 88 см, а у чоловіка, відповідно, – 102, то існують усі підстави замислитися не тільки про красу, але й здоров'я.

На гіпертонію і цукровий діабет люди з надмірною вагою страждають приблизно втричі, а на атеросклероз – вдвічі частіше, ніж худорляві. Ожиріння різко підвищує рівень смертності – ризик передчасної смерті збільшується у 5 разів. Крім того, більший ризик захворювання суглобів, судин, жовчного міхура, розвитку злоякісних пухлин.

Отже, якщо хочеш прожити довге і здо-

рове життя, треба контролювати масу тіла. Відсутність зайвої ваги дозволяє усім системам організму працювати належним чином, без зайвого напруження. При збільшенні маси тіла зростає ризик виникнення цукрового діабету 2-го типу, підвищеного кров'яного тиску, інфаркту міокарда, захворювань суглобів.

Ідеальна вага – величина умовна і залежить від зросту, статури, віку. Відхилення від норми на 10 % – надмірна вага, а на 20 % і більше – ожиріння. Відкладання жиру на талії (форма яблука) і на животі (пивний живіт) підвищує ризик погіршення здоров'я внаслідок надмірної ваги. Виникнення серцево-судинних та інших захворювань більш вірогідне у людей з так званим ожирінням за чоловічим типом, або андройдним (оскільки частіше зустрічається серед чоловіків). У жінок з надмірною вагою найчастіше спостерігається відкладання зайвого жиру на стегнах і сідницях – «грушоподібна форма». Це ожиріння за жіночим типом, або гіноїдне, не має чіткого зв'язку з основними проблемами для здоров'я, хоча, безумовно, створює додаткове навантаження на серце і суглоби.

Чи існує бодай одна сучасна жінка, якій невідоме прагнення мати ідеальну фігуру? Навіть дівчатка шкільного віку відшукують все нові рецепти стрімкого схуднення, аби відповідати модельним стандартам краси. Та часто прагнення ідеальної ваги обертається злим жартом. До проблем зайвої ваги додаються психологічні проблеми, і жінок охоплює пристрасть до схуднення – власне, **дієтоманія**.

Сьогодні вчені називають дієтоманію, що охопила більшу частину жіночого населення земної кулі, синдромом хибної надії.

Симптомами цього синдрому є першочергове тверде бажання змінитися на краще, радість і натхнення при перших успіхах, потім невдача і розчарування, за якими йдуть наступні спроби змін на краще. Закріплюючим чинником у цьому випадку виступає не позитивний результат, а власна установка на схуднення. Жінки, які страждають на синдром хибної надії, починають відчувати ейфорію не тільки при перших позитивних результатах, а значно раніше, як тільки приймають рішення схуднути. Вони вже тоді починають відчувати себе стрункішими, здаються собі сильними, спроможними змінити своє життя. Невдоволення своїм життям і психологічні проблеми пов'язуються у свідомості з недоліками їх фігури. Вони широким чином вірять і сподіваються, що, позбавившись жирових відкладень, вони стануть більш привабливими, затребуваними і коханими.

Психологічна проблема (невдоволення своїм життям) підміняється фізіологічною.



Значну роль в існуванні цієї проблеми відіграє відчуття провини.

Суспільна думка, масова культура, що рекламує стрункі (часто надмірно худорляві і навіть кістляві) тіла топ-моделей і зірок шоу-бізнесу, примушують жінок вважати, що вони просто зобов'язані бути худорлявими. У такій ситуації дуже легко втратити здоровий глузд і логіку. Тому жінки не наважуються зізнатися собі в тому, що швидке і легке схуднення – міф. Деякі довірливі особи намагаються придбати «чудодійні» засоби, що дозволяють худнути без особливих зусиль і виснажливих дієт. Таких чудес не буває. Швидке схуднення недовговічне і наносить значно більше шкоди, ніж користі. Втрачені кілограми повертаються, приносячи з собою розчарування і відчуття приреченості. Будь-яка проблема, психологічна або фізіологічна, потребує розумного підходу, часу, терпіння і неабиякої праці.

Лише припинивши виснажливі пошуки «ідеальної» дієти і чудодійного засобу для миттєвого схуднення, ви оволодієте навиками здорового харчування, які допоможуть підтримувати нормальну вагу і любити себе такою, якою ви є.

Отже, **перша заповідь: худнути треба повільно!**

Реклами різних методів і засобів для схуднення обіцяють фантастичні темпи втрати ваги – від 10, 15, 20 кг за тиждень!

Добре, що більшість цих обіцянок просто рекламний трюк. Проте рішуче налаштована жінка спроможна кинути на боротьбу за схуднення всі відомі їй методи. В хід йдуть і виснажливі дієти, і чудодійні пігулки, і тренування до повного виснаження організму. В результаті – серйозні порушення в обміні речовин, загострення всіх хронічних захворювань, погіршення самопочуття, фізична і психологічна втома, депресія, ослаблення імунітету і підвищена чутливість до стресів, погіршення стану шкіри, волосся, нігтів. Чому це відбувається?

При різкому зниженні калорійності їжі дуже важко слідкувати за кількістю мінералів і вітамінів, що надходять до організму. Різде обмеження їжі організм сприймає як стрес-сигнал і починає заощаджувати енергію. Спринтер схуднення відчуває за неспад сил, кваліть, сонливість.

При цьому ненависні кілограми зникають не з тих місць, які вважаються проблемними. В першу чергу чомусь худне бюст, потім зникає мускулатура, оскільки стрімке схуднення відбувається за рахунок м'язової тканини. До того ж радикально худнуча жінка позбавляється одного з задовольень у житті, тому поганий настрій, роздратованість і пригнічений стан стають її постійними супутниками. Якщо додати, що доводиться окремо готувати для себе і сім'ї (а це психологічні тортури для людини, що відмовляє собі у звичній їжі), стає зрозумілим, чому більшість жінок не можуть витрима-

ти подібні випробування і повертаються до попереднього режиму харчування і способу життя.

Якщо під час радикального схуднення жінці вдається скинути кілька кілограмів, вони стрімко повертаються. Організм, що пережив серйозне випробування, намагається забезпечити себе від можливого голоду і збільшує резерви. Як результат, жирові запаси збільшуються. Щоб цього не відбувалося – худніть повільно. **Поступовість – найкращий друг усіх змін, яких ви прагнете домогтися від свого організму.**

На думку спеціалістів, **оптимальне схуднення – 5–10 % за 8–10 місяців**. Ефективність схуднення залежить від поступового привчання себе до корисних продуктів і відмови від шкідливих.

Для початку слід скоротити калорійність добового раціону на 500–600 ккал, поступово наближаючись до заповітної цифри – 1500 ккал. Скорочення калорійності має відбуватися за рахунок жирів. Проте, слід пам'ятати, що виключати повністю жири з раціону не можна ні в якому разі! Вони мають складати 25 % добового раціону. Вуглеводи у надмірній кількості також відкладаються у вигляді жирових запасів. Вони мають складати 55–60 % добової норми. На долю білків припадає 15 % добового раціону. Усілякі спроби різко знизити калорійність раціону за рахунок повної відмови чи то від жирів, чи то від вуглеводів неприпустимі!

Так, за даними вчених-мікробіологів III Rowett в Абердині (Шотландія), **низьковуглеводні дієти**, такі як Кремлівська дієта і дієта Аткинса, збільшують ризик захворювання на рак кишечника. Вчені дослідили те, як впливають дієти, що містять різний рівень вуглеводів, на рівень коротколанцюжкової жирної кислоти бутирату – речовини, що має протиракові властивості, і виробляється вона в товстому кишечнику бактеріями-анаеробами, які там живуть. Для участі в експерименті запросили 19 осіб з надмірною вагою. Учасники 1 групи приримувалися дієти, що містила 24 г вуглеводів на добу, а дієта 2 групи містила 400 г вуглеводів.

Через певний час учені дослідили мікрофлору кишечника усіх учасників експерименту. З'ясувалося, що в 1 групі відбулося чотирикратне зниження рівня антиракових кишкових бактерій.

Отже, **низьковуглеводні дієти можуть стати одним із факторів, що провокують рак товстого кишечника**.

Крім того, не варто забувати, що мозок – споживач № 1 глюкози в організмі. Солодощі – паливо для мозку. Але разом з тим вони ще і джерело зайвої ваги, і спусковий гачок для діабету. А оскільки обидві проблеми актуальні у нашому суспільстві, то виникає питання: чи не існує альтернативного джерела живлення мозку? Спеціалісти переконані: жити без солодощів можна – це не наносить жодної шкоди здоров'ю. Необхідні поживні речовини

можна отримувати від круп, макаронних виробів, фруктів і деяких овочів. У них містяться так звані повільні вуглеводи, які розщеплюються поступово, насичуючи кров рівномірно, а не стрибками, як швидкі вуглеводи – цукор, шоколад, мед. Так що негативний вплив дієти, що виключає саме солодощі, на психіку (настрій, працездатність) – це наслідки звички, і не більше того. Проте, дискусія триває...

Дієта, бідна на жири, старить! Люди, які панічно вилучають з харчування будь-який вид жиру, ризикують нестачею в організмі необхідних поліненасичених жирних кислот (ПНЖК). Останні відіграють важливу роль в утриманні належного вигляду шкіри, позитивно впливають на стан кровоносних судин, у яких вони знижують рівень шкідливого холестерину LDL, що призводить до склерозу. Найбільший вміст ПНЖК у рослинній олії, насінні. Ці продукти одночасно є добрим джерелом вітаміну Е, що дієво «вимітає» вільні радикали, які на сьогодні вважаються головною причиною процесу старіння. Однак, слід пам'ятати, що олію, багату на ненасичені жирні кислоти, не слід вживати для смаження, тому що жирні кислоти при цьому не тільки знищуються, але також можуть перетворитися на токсичні сполуки, шкідливі для організму.

Ще один тривожний момент для спринтерів схуднення! Американська організація захисту прав споживачів Public Citizen домоглася заборони продажу у США популярного засобу від ожиріння – ксенікалу. Незалежне дослідження на лабораторних щурах показало, що під впливом цього препарату в кишечнику тварин виявлено новоутворення. Проте в нашій країні цей препарат і надалі рекламується як високоефективний засіб, що запобігає всмоктуванню жирів у кишечнику. За висновком наших спеціалістів, препарат абсолютно безпечний.

То ж головна заповідь лікарів «не нашкодь» має бути провідною для усіх пересічних людей, що небайдужі до власного здоров'я. Слід також пам'ятати, що самолікування неприпустиме, а реклама будь-якого продукту – усього лише двигун торгівлі, і нічого спільного з інтересами збереження здоров'я споживачів не має. То ж не варто втрачати пильність і з застеререженням ставитися до будь-якої реклами.

Незважаючи на широку пропаганду різних дієт, багато людей все ж таки страждають від надмірної ваги, порушення обміну речовин, серцево-судинних захворювань, порушень діяльності травного тракту тощо. Останнім часом у багатьох країнах виник підвищений інтерес до **дієти роздільного харчування**. Основний принцип методу – при складанні раціону харчування необхідно враховувати сумісність окремих продуктів при травленні. Не можна вживати одночасно білки і вуглеводи, оскільки для їх травлення необхідні різні групи ферментів і різні середовища: не вживати також одночасно жири і білки, крохмаль і цукор,

два білки різного виду одночасно тощо. То чи справді треба розділяти неподільне?

Для обґрунтування роздільного харчування Герберт Шелтон апелював до відомих фактів роздільного травлення білків у кислому середовищі шлунка і вуглеводів у лужному середовищі тонкого кишечника. Однак ці його висновки свідчать лише про недостатню обізнаність автора. Складається враження, що всесвітньо відомий американський лікар мав дуже приблизне уявлення про існування між шлунком і тонким кишечником дванадцятипалої кишки. А саме там перетравлюються одночасно білки (ферментом підшлункової залози трипсином та іншими протеїназами), жири (ліпазами за участі печінкової і міхурової жовчі) і вуглеводи (різними амілазами). Тобто ніякого роздільного харчування, принаймні у дванадцятипалій кишці, просто не існує! Самим своїм існуванням дванадцятипала кишка повністю спростовує концепцію роздільного харчування для полегшення травлення. Насправді жодного конфлікту травних ферментів просто не було і немає. Згадаймо до того ж, що будь-який з так званих натуральних продуктів (приміром, бобові) містить усі компоненти разом – білки, жири, вуглеводи.

Відомо, що підвищений або просто хороший настрій напряму залежить від вмісту в головному мозку деяких нейромедіаторів, а саме серотоніну, допаміну і норадреналіну. Всі вони синтезуються у мозковій тканині тільки з однієї амінокислоти – L-триптофану, яка надходить до головного мозку зі спожитого з їжею білку, наприклад, м'яса, і порівняно недавно було встановлено, що синтез відбувається тільки в тому випадку, якщо з кишечника у кров надходять білки і вуглеводи **РАЗОМ!**

У зв'язку з цим викликає пересторогу і система харчування за Монтин'яком, у якій рекомендується значно обмежити в раціоні вуглеводи. Багато з тих, хто дотримувався цієї дієти, відмічали зниження розумової працездатності, пам'яті, швидкості мислення і... знову-таки настрою! Втім, не слід забувати, що саме французи споживають у середньому (на душу населення) 15 кг шоколаду на рік! **Шоколад**, як відомо, створює відчуття комфорту і підвищує настрої: це чи не єдиний продукт, що підвищує в організмі вміст фенілталаміну – речовини, що стимулює відчуття, подібні до закоханості. Саме тому шоколад – найкращий засіб від стресу (його компаньйони – морозиво і банани). Крім того, теобромін і кофеїн, що містяться в ньому, здійснюють легкий стимулюючий вплив на серцево-судинну і нервову системи; магній і калій необхідні для нормальної діяльності м'язів і нервової системи; антибактеріальні компоненти захищають зуби від карієсу (а не навпаки!); вживання шоколаду стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя»; шоколад містить антиоксиданти – флавоноїди. Ці специфічні речовини, що містяться також у зеленому

чай або червоному вині, гальмують процес окислення холестерину, тим самим запобігаючи склерозу кровоносних судин. Флавонові сполуки впливають також на вироблення простагландинів – гормонів, які проявляють сильні протизапальні властивості. Існує і шоколадна дієта (Ума Турман завдяки їй втратила 10 кг). Залишається порада – віддавати перевагу саме чорному шоколаду (30–85 % какао-бобів). І не забувати про дозу: разова – в межах 10–20 г.

Судячи з того, що мода на дієти все ще існує, ідеальна дієта до цих пір не винайдена. Спеціалісти застерігають: **не сідайте на дієту, якої не зможете дотримуватися впродовж усього життя! І проголошують: хай живе раціональне харчування!**

Організм людини – це складна біологічна машина, яка для правильного функціонування потребує багато енергетичних і поживних речовин. Однак їх подача повинна співвідноситись із актуальними потребами. Якщо кількість калорій у харчуванні покриває витрати енергії організму – маємо справу з так званим урівноваженим енергетичним балансом. Однак, якщо ми харчуємось занадто ситно, процес може вийти з-під контролю і перерости у некорисне збільшення маси тіла.

Коли ми знижуємо калорійність харчування занадто низько або занадто різко, організм починає оборонятися і створювати специфічні блокування, щоб пережити важкий період. Одним із видів цієї оборони є зниження темпу обміну речовин. Тим часом, основна ціль терапії повинна бути протилежною, тобто полягати у прискоренні обміну речовин, в якому величезну участь бере відповідно збалансоване харчування. На швидкість цих змін неабиякий вплив має склад дієти: білок прискорює обмін речовин на 25 %, вуглеводи – на 6 %, а жири – на 5–10 %. В середньому правильно збалансована дієта збільшує темп обміну речовин на 10 %.

У нашому харчуванні ми повинні передусім обмежити тваринні жири, які для нашого організму є єдиним джерелом енергії і майже на 100 % відкладаються у формі жирової тканини. Корисніше замінити їх рослинними оліями і риб'ячим жиром, які слугують для побудови важливих зв'язків в організмі й у меншій кількості надходять до жирових клітин. У харчуванні варто збільшити вміст білкових продуктів (нежирне м'ясо, риба, молочні продукти, сир, яйця), які, як відомо, посилюють обмін речовин і одночасно є цінним будівельним матеріалом м'язової тканини. А чим більше м'язів, тим кращий обмін речовин. На кожен отриманий кілограм м'язової тканини ми можемо у стані спокою спалювати на 100–200 ккал більше.

Не забуваймо також про велику кількість сирих овочів, які є джерелом так званих «від'ємних калорій», це значить, що для засвоєння таких продуктів використовується більше енергії, ніж вони

містять. Впродовж місяця можна поступово знизити калорійність на 500–600 ккал в день. Цифра, до якої слід прагнути – не більше 1500 ккал в день. Але йти до цього треба поступово. Не відмовляйте собі у маленьких радощах, не вважайте злочином шматочок торта або цукерку (звичайно, якщо це відбувається не щодня). Зробіть собі два дні на тиждень «розвантажувальними» (їжте нежирну рослинну їжу), а один день на тиждень – «завантажувальним» (їжте все, що заманеться).

Щодня спалюйте на 100–500 ккал більше, ніж споживаєте. Визначте, в якій фізичній формі ви перебуваєте, потім виберіть для себе підходящий вид аеробних вправ. Два-три тренування на тиждень по 30 хв. допоможуть вам зміцнити серцево-судинну систему і підготуватися до подальшого збільшення навантажень. Вибирайте приємні для себе види спорту, танцюйте під енергійну бадьору музику. Головне, чого ви маєте досягнути на цьому етапі, – регулярності і тривалості ваших занять спортом і перевищення ваших витрат енергії мінімум на 100 ккал. Пам'ятайте, що м'язи, наповнені кров'ю, спалюють більше калорій, ніж в'язі і нетреновані. **Як тільки ви привчите себе споживати менше енергії, ніж витрачаєте, ви почнете худнути.** Регулярні вправи привчать ваш організм до того, що вашим м'язам потрібно постійне підживлення, і тоді він почне відкладати у м'язах енергетичні запаси у вигляді глікогену. Ваш організм перетвориться на постійно працюючу машину зі спалювання жиру.

Отже, загальні принципи покращення обміну речовин і правила, ретельне дотримання яких обов'язково має дати позитивні результати:

- 1) постійні фізичні навантаження;
- 2) дробне харчування (не менше 5 разів на день маленькими порціями);
- 3) відвідування бані, сауни, масаж (принцип – не нашкодити);
- 4) достатнє споживання рідини (8 склянок на добу);
- 5) ароматерапія;
- 6) повноцінний здоровий сон – тривалий і міцний;
- 7) тривалі прогулянки, сонячні ванни;
- 8) уникати стресів або підвищувати свою стресостійкість (контрастний душ, загартування);
- 9) фруктови та овочеві фреші, зелений чай, відвари і настої шипшини тощо;
- 10) жити з радістю в душі, навчитися цінувати кожний прожитий день.

Т. М. Кобренюк,
вчитель-методист школи № 316 м. Києва,
кандидат біологічних наук