



Споры о том, работают диеты или нет, не смолкают долгие годы. И у противников, и у сторонников похудения за счет ограничения определенного набора продуктов в рационе множество аргументов, каждый из которых опирается на личный опыт и примеры знакомых. К нам в редакцию приходят письма, в которых читательницы New DIET делятся своими успехами, рассказывают об испробованных методах, рекомендуют те или иные диеты. Положительный опыт всегда является лучшим стимулом, поэтому мы выбрали несколько наиболее показательных историй и попросили прокомментировать их руководителя отделения Клиники Института питания РАМН, доктора медицинских наук Андрея Сергеевича Шарафетдинова.

МЫ СДЕЛАЛИ ЭТО! диеты, которые работают

СИСТЕМА ПИТАНИЯ МОНТИНЬЯКА

Досье. Диета Мишеля Монтиньяка — одна из самых популярных и щадящих систем питания, привлекает своих последователей широким выбором продуктов

и отсутствием чувства голода в процессе похудения. Похудение по методу Монтиньяка — двухэтапное. Продолжительность каждого этапа зависит от индивидуальных особенностей каждого и от целей, которые вы ставите перед

собой. Главная особенность диеты заключается в употреблении продуктов с низким гликемическим индексом и чередовании белково-липидных и белково-углеводных продуктов. На первом этапе, продолжающемся от

одного до трех месяцев, происходит общее очищение организма и вырабатывается привычка к полноценной и здоровой пище. Второй этап, менее строгий, чем первый, может продолжаться всю жизнь.

Наталья, 27 лет



Я поправилась на 27 килограммов после родов. Сначала надеялась, что они уйдут также легко, как пришли, но когда ребенку исполнился год, грудное вскармливание закончилось, а вес по-прежнему держался на уровне 85 килограммов, я запаниковала. К счастью, действовать методом проб и ошибок мне не пришлось, одна из мамочек на детской площадке дала мне почитать книгу о питании по Монтиньяку.

Сначала все написанное показалось мне китайской грамотой: какие-то индексы, липиды, сочетания продуктов, — но постепенно я вошла во вкус. Сперва исключила из рациона картофель, свеклу, морковь, кукурузу, любой хлеб и выпечку (вообще-то, Монтиньяк разрешает есть цельнозерновые макароны и хлеб, но я ленилась их покупать), сахар и сладости, рис. С рисом, кстати, было рас-

статься сложнее всего — я обожаю всяческие суши и роллы, и иногда, по праздникам все же позволяла себе их есть. Еще я не смогла отказаться от кофе и отучить себя пить во время еды. В остальном, я стала настоящей маньячкой-монтажницей, часами просиживала на форумах, где собирались мои единомышленницы, а табличку гликемического индекса продуктов напечатала крупным шрифтом и повесила на холодильник. За 9 месяцев я похудела более чем на 20 килограммов. Конечно, чем больше времени проходит, тем больше вольностей я себе позволяю. Пью сухое вино, не забываю про горький шоколад, ем уже упомянутые суши и даже несколько раз наведывалась в итальянский ресторан. Но страха поправиться у меня нет, ведь я знаю диету, которая работает, а значит, всегда смогу контролировать свой вес.

Комментарий диетолога:

Диета Монтиньяка не является физиологичной и не может длительно применяться для коррекции массы тела. Рацион питания лиц, стремящихся к снижению веса, должен быть сбалансированным и разнообразным по набору продуктов. Не стоит полностью исключать из рациона хлеб и другие зерновые продукты, это также касается свеклы, моркови и прочих овощей. Эти продукты являются источником витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

КРЕМЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Досье. Ставшая супер-популярной несколько лет назад низкоуглеводная диета, основанная на подсчете баллов.

В диете разрешены любые белковые продукты, даже жирные. Быстрая потеря веса и отсутствие голода в процессе похудения завоевали «кремлевке» массу поклонников.

Елена, 32 года



Все, как правило, зимой поправляются, а летом худеют. Со мной же произошло все наоборот. Проехав летом на месяц отдыхать в Италию, я умудрилась поправиться аж на 7 килограммов. Как мне это удалось? Наверное, сыграли роль отсутствие рабочих стрессов, каждодневное многочасовое лежание на пляже и, конечно, обильная и вкусная итальянская еда. Так или иначе, но, вернувшись домой, я пришла в ужас. Покопавшись в интернете, я пришла к выводу, что «кремлевка» — это то, что мне надо. Во-первых, после месяца на макаронах и пицце, отказ от мучного не казался мне чем-то ужасным; во-вторых, восторженные отзывы испытавших на себе диету давали хоть какую-то гарантию, что муки будут не напрасными. Кстати, мучных никаких и не было. Я с удовольствием ела сыр, курицу, любое мясо, рыбу и море-



продукты, немного овощей и фруктов, а о булочках и конфетах даже не вспоминала. Вес улетучивался с фантастической скоростью. Конечно, через пару недель на белковые продукты смотреть уже не хотелось, но результаты впечатляли. Лишние килограммы исчезли быстрее, чем появились. Правда, когда через полгода, набрав немного лишнего веса, я решила повторить диету, эффект был минимальным. В чем причина – не знаю, но через какое-то время попробую снова. Если, конечно, у меня возникнет такая необходимость.

Комментарий диетолога: В основу «Кремлевской диеты» положен принцип преимущественного потребления продуктов с высоким содержанием белка и жира, что противопоказано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезнях почек. Избыточное потребление продуктов с высоким содержанием белка, животного жира и поваренной соли приводит к нарушениям липидного обмена, артериальной гипертензии, ухудшению функции почек.

ВЕСОНАБЛЮДАТЕЛИ

Досье. Похудение по клубной системе. Желающие сбросить вес получают талмуд, в котором каждому продукту присваивается определенная ценность или пункты. В рамках разрешенного количества пунктов есть можно все, но на практике, для того чтобы в них удержаться, приходится ограничивать жирные и сладкие блюда. Во время собраний участники группы получают подробные рекомендации по питанию, а также оказывают друг другу моральную поддержку. Кроме того, весонаблюдатель должен вести подробный дневник питания, употреблять специальные продукты типа коктейлей или витаминных добавок, производимых ассоциацией весонаблюдателей.

Жанна, 39 лет

В России, к сожалению, клубов весонаблюдателей нет, поэтому брошюру с подробными инструкциями я выписала по интернету из латвийского филиала. Естественно, на собрания я не ходила и опытом ни с кем не делилась, но результатов добилась весьма существенных. За пер-



вый месяц соблюдения диеты я потеряла около 6 килограммов, в последующие – худела в среднем на 2-3. За 7 месяцев похудела почти на 20 килограммов, довольна собой страшно. Сначала казалось невозможным запомнить, что и сколько стоит, но через месяц я на зубок выучила, сколько пунктов даже в самых экзотических продуктах. Меня весонаблюдатели привлекли отсутствием строгих запретов. Хочешь шоколадку – ешь на здоровье. Главное – не перебирай с пунктами. Постепенно привыкаешь планировать питание, знаешь, что если вечером собираешься в гости, то в обед надо съесть поменьше, и худеешь без дискомфорта. Основой моего рациона были всевозможные супы (кроме пюре), рыба и курица на гриле, фрукты, овощи и обезжиренные молочные продукты. Сейчас я стараюсь следовать тем же принципам, хотя и не так фанатично. Кстати, моей брошюрой воспользовались уже несколько подружек, и все очень довольны.

Комментарий диетолога: С целью ограничения калорийности рациона традиционно ограничивается потребление продуктов с повышенным

содержанием легкоусвояемых углеводов и высоким содержанием животного жира. Ведение подробного диетического дневника всегда полезно для выявления ошибок в питании.

САМ СЕБЕ ДИЕТОЛОГ

Досье. Многие из нас отлично знают, за какие именно огрехи в питании или образе жизни они наказаны лишним весом. И точно знают, что им нужно сделать, чтобы похудеть. Таким людям не нужны мудреные системы питания и диеты, им достаточно слушать собственный организм и подчиняться его требованиям.

Ольга, 25 лет



бывают в жизни такие периоды, когда на тебя одновременно наваливаются все проблемы. Если такой «сложный отрезок» длится долго, то начинаешь терять контроль не только над ситуацией, но и над собственным телом. Набираешь вес и даже не замечаешь этого. Именно это со мной и произошло. За полгода бесконечных разборок с мужем,

завалов на работе и решения жилищной проблемы, я поправилась на 15 килограмм. С чудесным весом 70 кг (при росте 158) я прожила около года. А потом собрала волю в кулак и прописала сама себе жесткий рацион: трехразовое питание, маленькие порции, все вареное и обезжиренное, никакого алкоголя и соли, после 18 часов – только вода. Не знаю, как я прожила в таком режиме 8 месяцев, но за это время я похудела до 49 килограммов. То есть сбросила больше, чем набрала. На самом деле, тяжело было первые недели, потом организм настолько привык, что желания съесть что-нибудь жирное или острое не возникало. Первое время вес почти стоял, зато потом «ломанулся» вниз со страшной скоростью. Я не успевала покупать и ушивать одежду. Приятное ощущение.

Комментарий диетолога: У всех в жизни случаются различные стрессовые ситуации, которые приводят к нарушению пищевого поведения. В таких ситуациях следует обратиться к специалисту. Сделать это всегда можно в Клинике лечебного питания ГУ НИИ питания РАМН. В данном случае хочется также посоветовать не забывать о физической нагрузке. Она должна быть регулярной, не реже 4-5 раз в неделю, не менее чем по 30-40 минут. Интенсивность физической нагрузки подбирается с учетом возраста и сопутствующих заболеваний. • записала Алина Золотарева

