



ЛЁГКОСТЬ БЫТИЯ

Краткий гид по самым модным, хотя порой и чрезвычайно спорным диетам и программам похудения

Текст – ЛАРИСА АЗАНОВА

Иллюстрации КАИРХАН ОРЫМБАЕВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Без глютена

Глютен – это белок, который в клейком виде содержится почти во всех злаках и видится здесь одним из главных врагов отложения жиров. Впрочем, отказ от мучного часто продиктован аллергией, которая на Западе стала модной болезнью. К примеру, в Америке тест на глютеновую непереносимость – стандартный анализ. В сладких и пышных – разумеется, самых вкусных – булочках клейковины больше всего. Злаки предлагается заменить мукой и крупой на основе кукурузы, риса, гречки и сои. Есть и специальные продукты без глютена. Их продажи (в особенности выпечки, печенья и макарон) активно растут по всему миру. Правда, диетологи обращают внимание на то, что продукты *gluten free* с перечёркнутым колоском на упаковке могут быть даже калорийнее обычных. И зачастую в них почти нет пищевой ценности. Глютен – это источник витамина В, железа и фолиевой кислоты. Поэтому следует принимать препараты, компенсирующие недостаток этих полезных веществ.

Сыроедение

В пищу употребляются только сырые овощи, фрукты, ягоды и орехи – в том виде, в каком их создала природа. Сыроедение исключает варку, жарение, тушение, запекание и прочие способы термической обработки. Считается, что при нагревании пищи до высокой температуры, тем более длительном, большая часть полезных веществ (витаминов, микроэлементов, минералов) разрушается. А в сырых продуктах содержится не только много полезных веществ, но и

энергия земли и солнца. Ограничивать себя не нужно, да и нет смысла: клетчатка даёт чувство быстрого насыщения. Адепты данной системы питания считают, что это не только ключ к стройному телу, но и панацея от всех болезней. Питаясь натуральной растительной пищей, вы защищаете организм от вредных пищевых добавок, снижаете нагрузку на внутренние органы, а также запускаете процесс постепенного очищения. В рядах звёздных сыроедов – Деми Мур, Натали Портман, Ума Турман, Стинг и Дэвид Боуи.

Оз Гарсия

«Если бы наш способ питания был ближе к тому, к чему наш организм приспособивался на протяжении нескольких эр эволюции, мы были бы лучше защищены от разного рода болезней, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака», – уверен голливудский диетолог Оз Гарсия. Внутри мы не сильно отличаемся от пещерных людей и питаться должны соответственно. Правильное питание основывается на сложных углеводах (фрукты, ягоды, бобовые), цельнозерновых продуктах (гречка, овсянка, пшеница, неочищенный рис, кукуруза), орехах, морепродуктах, овощах и зелёном чае. Но этого мало: «Сочетая образцы питания наших предков с высшими достижениями современной науки, мы можем спланировать и создать лучшую, более яркую жизнь в новом мире». Нужны витамины, минералы и аминокислоты в больших дозах – таких, которые содержатся только в пищевых добавках. Оз Гарсия занимается и этим вопросом тоже: выпускает именные БАДы и соки.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ



Master Cleanse

Любимая топ-моделями «жидкая» диета означает, что от 3 до 10 дней, полностью отказавшись от еды, нужно пить особый лимонад. Помимо лимонов в его составе кленовый сироп и кайенский перец. Организм откладывает жиры не только на случай непредвиденного голода, но и для нейтрализации токсинов. А диета Master Cleanse поможет избавиться от них. Лимон очищает кровь и внутренние органы, убирает отёки. Жгучий перец ускоряет метаболизм, а кленовый сироп обеспечит необходимое количество калорий и микроэлементов.



Аудриус Йозенас,
психиатр, единственный
ученик диетолога Льва
Хазана

Проблема всех диет в том, что после потери веса обязательно следует «эффект бумеранга» – новые килограммы. Надо не похудеть, надо изменить образ жизни. Это реально: я на собственном примере знаю, что избавиться от лишнего веса может каждый. Система достижения идеала состоит из двух частей. Первая – это сбалансированный рацион. Никаких строгих ограничений. Обычное питание, но в таком количестве и принимаемое по таким правилам, что человек стремительно худеет без чувства голода. Второй этап – психотерапия, которая позволит зафиксировать вес.

Монодиеты

Есть можно только какой-то один пищевой продукт. Среди наиболее популярных монодиет – кефирная, гречневая, рисовая, яблочная, картофельная, арбузная. Это достаточно «жёсткий» способ, вес уходит действительно быстро. В первую очередь потому, что длительное однообразие еды обеспечивает снижение аппетита в целом. Но выдержать это испытание довольно сложно, да и не очень полезно для организма, так как в одном продукте не может содержаться всех необходимых для жизнедеятельности веществ.

Жировая диета

Пожалуй, самая парадоксальная из похудательных систем, противоречащая всем классическим канонам диетического питания, разработана польским врачом Яном Квасневским. Согласно этой методике, пища, богатая жирами животного происхождения (яйца, сало, мясо, сливки), легко усваивается и даёт большое количество энергии. Овощи, фрукты и мучные изделия разрешены в крайне ограниченном количестве. Ещё одно важное положение диеты: необходимо тщательно прожёвывать пищу и есть только в спокойной обстановке.

ПИТАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ



Анри и Доминик Шено

Оксана Зубкова,
эксперт по омоложению и
детоксу

Лишний вес и проблемы со здоровьем возникают в 99% случаев по следующим причинам: недостаток питательных веществ в питании, недостаток питательных веществ в организме (они могут не усваиваться), хроническая интоксикация организма, хроническая интоксикация в голове (нужно научиться быть счастливым). Проблему решает принцип 3 «Д»: «Добавляем», «Доставляем», «Детокс». Всё без голоданий и жесткой дисциплины. Результат – омоложение организма и восстановление гормонального фона. А похудение «на года» – как приятный бонус.



Важно восстановить физический и внутренний энергетический баланс. Причина дисбаланса – токсины. Помогут эстетические и биоэнергетические процедуры в клинике супругов Palace Merano-Espace Henri Chenot в Мерано (Spa Dominique Chenot есть также в московском Barvikha Hotel & Spa) и очищающая диета. Её главные ингредиенты – овощи и фрукты, произрастающие в полной экологической непорочности. Блюда готовятся по специальной технологии, позволяющей сохранить все полезные микроэлементы и свойства продуктов.

Пьер Дюкан. Белковая диета

Основу рациона составляют животные белки (мясо и рыба). Борьба с весом начинается с «нападения». На этом этапе есть разрешено только продукты, богатые белком: на их переваривание организмом затрачивается гораздо больше сил и калорий, чем в этих продуктах содержится. Через неделю «белковой атаки» можно добавить к своему рациону овощи и фрукты, но так, чтобы углеводы не уравновесили поступающие белки. Есть множество разновидностей этой диеты, например «кремлёвская» и диета Аткинса.

Группы крови

Эта диета базируется на очень простом принципе: четыре группы крови появились на разных этапах эволюции, и человек с определённой группой крови должен есть то, что ели люди в то время, когда она формировалась. Изначально у всех людей была только первая группа крови, а питались они в основном мясом. Для второй группы характерна растительная пища (освоение земледелия). Для третьей – молочные продукты (разведение домашнего скота). Четвёртая группа крови представляет собой смешение второй и третьей групп.