

**Н. А. Сарафанова**

**Русская диета по группам крови**

УДК 641/642  
ББК 53.51  
М35

**Матюхина, Ю.**

М35      Русская диета по группам крови / Ю. Матюхина — М. : Т8  
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 132 с. — (Лучшие  
диеты).

ISBN 978-5-521-76068-8

Все люди хотят выглядеть привлекательно и постоянно ловить на себе восторженные взгляды окружающих. Этого можно достичь не только при помощи смазливой личика, ваша фигура тоже должна быть в отличной форме. Именно поэтому в современном мире стало так модно сидеть на всевозможных диетах. Эта книга как раз для таких людей. В ней подробно описываются особенности диеты, подходящей именно русским людям, нашему организму, учитывая наши предпочтения в пище, а также индивидуально по каждой группе крови. Содержит описание недельных диет и рецепты диетических блюд русской кухни.

BIC WBH  
BISAC CKB026000

## Введение

Статистика утверждает, что в настоящее время насчитывается более 28 тысяч диет. Цифра поистине впечатляющая. Такое количество диет свидетельствует об огромном значении их в жизни современного человеческого сообщества. В XX веке впервые за всю историю человечества на нашей планете зарегистрировано больше людей с избыточным весом и ожирением (их уже 300 миллионов), чем людей страдающих от истощения.

И поскольку на диеты есть спрос, то они появляются, словно грибы после дождя. Очень любят применять диеты американки: ежегодно 65 % толстушек США выбирают для себя новый режим питания, причем большинство из них проводит смену диеты не один раз. Это могло бы показаться забавным, если бы самая благоденствующая страна в мире не лидировала по количеству толстяков. Их там 108 миллионов, а это значит – каждый второй взрослый гражданин. Учитывая это, правительство даже приняло специальную программу, которая на государственном уровне занимается проблемами лишнего веса населения.

Немногим лучше обстоят дела в европейских странах. И даже в странах так называемого третьего мира избыточный вес имеют уже 115 миллионов человек. Объемы талий, бедер и прочих приятных округлостей растут в Индии, Японии, Китае и даже в африканских государствах, традиционно причисляемых к «голодающим» странам. Все это способствует распространению по всему миру и процветанию огромного количества клиник, салонов и институтов по изучению питания – частных и государственных, – занимающихся разработкой всевозможных режимов приема пищи и диет.

Многие из разрабатываемых ими методик действительно результативны.

Как правило, максимальный эффект оказывают лечебные диеты, эффективность которых проверена веками. Возможно, кому-то уже набил оскомину знаменитый афоризм Гиппократа, который еще 25 столетий тому назад вынес в широкие массы лозунг: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». Несмотря на приличный возраст данного изречения, еще никто не смог оспорить, а тем более опровергнуть данную истину. И так же мало тех, кто может похвалиться тем, что он полностью следует этому принципу.

В этом нет ничего странного, поскольку для лечения и предупреждения каждого заболевания требуются строго индивидуальные режимы питания. Особенно важна диета при наличии избыточной массы тела. Лишний вес не просто дополнительный фактор риска: ожирение отражается на функции практически всех органов и систем и само по себе способно привести к развитию серьезных недугов: инфаркта миокарда, атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, желчнокаменной болезни. Потому вывод элементарен: каждый, имеющий лишний вес, должен подбирать диету под себя, с учетом состояния своего организма.

# Глава 1

## Мир диет и своеобразие русской диеты

Почему наш вес вырастает до небес?

Свой рацион человек строит исходя из трех основных функций. Первая – энергетическая: она заключается в снабжении организма энергией. Рациональное питание предполагает примерно равное соотношение между поступлением энергии в организм и ее расходом на обеспечение процессов жизнедеятельности. Энергия расходуется на основной обмен и физическую деятельность.

Основным обменом принято считать уровень энергетических затрат организма в состоянии относительного покоя при температуре окружающей среды 20 °С, измеренной через 12–14 часов после приема пищи. У взрослых основной обмен равен 1 ккал (для подзабывших физику напомним: 1 ккал – это количество тепла, необходимое для нагревания литра воды на 1 °С) на 1 кг массы тела в час. Это значит, у человека, вес которого составляет 70 кг, основной обмен составляет примерно 1700 килокалорий. У женщин этот показатель на 5–10 %, а у стариков на 10–15 % ниже.

Вторая функция питания – обеспечение организма пластическими веществами, к которым в первую очередь относятся белки и в меньшей степени углеводы. В процессе жизнедеятельности в организме человека одни клетки и внутриклеточные структуры постоянно разрушаются и вместо них образуются другие. «Строительным материалом» для создания новых клеток служат химические вещества, входящие в состав пищи.

Третья функция питания – пища снабжает организм биологически активными веществами (ферментами и гормонами), необходимыми для регуляции процессов

жизнедеятельности. Часть химических веществ синтезируются в самом организме человека, однако некоторые (в первую очередь, это витамины) должны обязательно поступать извне, то есть с пищей.

Как известно, наше питание должно соответствовать нашим энергозатратам. А в настоящее время люди чаще страдают от переедания. Избыток принимаемой пищи у большинства людей рассматривается как способ накопления запасов. Поэтому в процессе обмена он превращается в жир и откладывается в виде жирового депо на бедрах, животе, ягодицах.

### ***Диеты бывают разные...***

Понятие «диета» ассоциируется обычно с режимом питания, который способствует снижению веса. Но это только малая часть их огромного разнообразия диет, так называемые диеты для похудения. Они предусматривают уменьшение веса и поддержание в хорошем состоянии фигуры за счет уничтожения лишнего жира. Именно среди диет, направленных на похудение, насчитывается самое большое количество методик и разнообразных рационов. Диетический режим питания дело сложное и подобрать его не так легко.

При недостаточно калорийном питании организм покрывает расход энергии за счет тканей своего тела. В этом случае масса тела уменьшается, человек худеет. Следует также отметить, что неправильная диета и полный отказ от пищи отнюдь не так эффективны и безопасны, как это кажется на первый взгляд. Организм должен получать пластический материал, благодаря которому происходит его постоянное обновление. Если количество пластических веществ будет недостаточным, функция жизненно важных органов пострадает, но в первую очередь ухудшится

состояние кожи и волос. Вот почему очень важно, даже соблюдая диету, питаться сбалансированно.

Диеты для снижения веса могут быть поли- или монокомпонентные.

*Монокомпонентные, или однородные,* – это диеты, при назначении которых рекомендуется употреблять продукты только одной определенной группы. *Поликомпонентные, или многосоставные,* обычно включают в себя набор самых разных низкокалорийных продуктов, способствующих похуданию. Среди диет овощных, фруктовых, молочных, зерновых, мясных выделяют углеводные и белковые диеты.

*Малоуглеводные* диеты основаны на почти полном исключении из рациона углеводов (не считая небольшого количества, содержащегося в овощах). При углеводном дефиците белки (протеин), а иногда даже жир представлены в них в избытке. При употреблении в больших концентрациях жира увеличивается количество холестерина. В процессе обмена веществ из жира образуются заменители углеводов, которые неблагоприятно сказываются на состоянии почек и организма в целом. Противопоказаны при заболеваниях печени.

*К диетам, богатым углеводами,* относятся картофельная, рисовые, зерновые. Все они включают достаточно большое количество витаминов и балластных веществ. Это полезно для здоровья, если диета укладывается в 1200 калорий. Углеводные диеты нужно применять с осторожностью и по возможности чаще их менять.

*Белковые диеты,* например голливудская, усиливает механизм обмена веществ. Чтобы худеть равномерно, следует употреблять протеины из расчета 1 г на килограмм веса (при весе 65 г в ежедневное меню женщины должно

входить 65 г белков). Однако не стоит забывать, что из белков образуется мочевая кислота, поэтому большие их концентрации могут быть причиной возникновения такой болезни, как подагра, от которой чаще всего страдают гурманы и полные люди. Не следует применять при хронических заболеваниях почек и печени, так как это провоцирует усугубление почечной или печеночной недостаточности.

*Низкокалорийные диеты* очень разнообразны. Они включают самую разнообразную пищу, однако количество калорий в ней сильно сокращено. Зачастую это делается за счет урезания порции, поэтому подобный режим питания называют «съешь половину». При выборе низкокалорийных диет большое внимание следует обращать на пищевые продукты, богатые жизненно важными веществами: при малом числе калорий они должны возмещать потребность организма в витаминах и минеральных веществах.

Из диет, которые следует также упомянуть, следует отметить так называемые объемные диеты. Они предусматривают употребление в пищу большого количества продуктов, которые на большой объем порции содержат мало калорий, это чаще овощи и фрукты. Данная пища быстро вызывает насыщение, но не приводит к ожирению.

Большинству из принимающих решение похудеть приходится нелегко. Основной вопрос: как разобраться в том, что будет самым полезным для собственного организма? Ведь результат чаще всего хочется видеть как можно быстрее. Вот здесь-то нас поджидают ловушки в виде так называемых модных диет.

Так называемые модные диеты статья особая. Следует помнить, что для их популяризации задействована реклама, на которую тратятся колоссальные суммы,

привлекаются самые яркие и именитые звезды спорта, театра, экрана и шоу-бизнеса. Как правило, это срабатывает на все 100 %, что позволяет на какое-то время рекламируемой диете завладеть умами стремящихся похудеть.

Однако подобная слава скоротечна. Через какое-то время, достигнув пика своей популярности, модная диета уходит в тень. Более того, у нее обнаруживается масса недостатков, а также противопоказаний, о которых в рекламе забыли упомянуть. Правда, время может внести небольшие коррективы в суть подзабытой диеты, у нее появится иное громкое название, дающее ей право на новый взлет и популярность. Через непредсказуемый промежуток – вновь слегка видоизмененная – диета может возродиться. Подобное мы наблюдаем с очковой диетой. Называясь она диетой астронавтов, космонавтов, кремлевской или какой-либо другой – в основе лежит прозаический, не претендующий на громкую славу, зато имеющий основательную базу низкоуглеводный режим питания.

Однако помимо так называемых модных диет, время от времени появляются, действительно интересные диеты, поражающие умы одновременно своей новизной и необычностью. Как правило, они основаны на новейших достижениях медицинской науки.

К числу относительно современных и не утративших новизну, но в то же время и проверенных временем диет можно отнести режим питания, опирающийся на наши знания о 4-х группах крови, возникнувших в результате постепенной эволюции человечества.

## ***История возникновения учения о питании по группам крови***

Многие считают, что диета по группам крови станет тем ключом, который поможет открыть двери, ведущие к тайнам здоровья, красоты и долголетия. Очень заманчивый посыл, особо привлекательный для женщин, и потому имеет смысл его не только безоглядно принять, но и постараться понять, в чем же суть системы питания по группам крови.

Сегодня мы все знаем свою группу крови уже с детского возраста. Но еще в XIX веке люди не подозревали о том, что кровь различных людей индивидуальна. Возможным это стало после того, как австрийский ученый Карл Ландштайнер выделил у своих пациентов 4 группы крови. С момента открытия прошло уже более ста лет, однако до сих пор эта тонкая и сложная субстанция – кровь – таит в себе массу загадок, из которых раскрыта в лучшем случае десятая доля.

Сегодня многие начинают осознавать, что наша так называемая система крови – закодированное письмо от наших предков, послание из прошлого, информация о нас самих. И в настоящее время группы крови учитываются не только при переливании. Достаточно быстро специалисты разных направлений нашли связь между ними и определенными заболеваниями, зачастую непосредственно с кровью не связанными. Более того, было выяснено, что предрасположенность человека к тем или иным заболеваниям во многом определяются его группой крови.

Чтобы сохранить здоровье, человек должен привести свою жизнь, в том числе и питание, в полное соответствие с тем генетическим типом, который задается ему при зачатии. Особенно актуально это стало в настоящее время. Дело в том, что уже в начале XX века врачи столкнулись с относительно новым явлением в истории человечества –