

В. Н. Корчагин

# ФРАНЦУЗСКАЯ ДИЕТА

Москва, 2017

УДК 641/642

ББК 36.991

К70

**Корчагин, В. Н.**

К70      Французская диета / В. Н. Корчагин. — М. :  
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 128 с.

ISBN 978-5-521-05910-2

Каждому из нас для поддержания нормальной жизнедеятельности и отличной формы необходим комплекс полезных веществ, который мы получаем с едой. Однако не всем удаётся придерживаться сбалансированного питания, в результате чего появляется избыточный вес. Французская диета – это не только отличный способ привести тело в порядок, но и очистить организм от вредных веществ.

Данная книга содержит всю информацию о принципах «Французской диеты», о правилах её соблюдения и применений. Также вы узнаете о рациональном питании, обмене веществ и необходимых для здоровья физических нагрузках.

Красота и здоровье – в ваших руках!

УДК 641/642

ББК 36.991

BIC WSL

BISAC HEA000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-05910-2

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

# **ВВЕДЕНИЕ**

***Перед тем как начать соблюдать диету, обязательно проконсультируйтесь с врачом, пройдите хотя бы минимальное обследование: ЭКГ, общий анализ крови, анализ крови на холестерин, остаточный азот.***

В настоящее время соблюдать диету стало нормой поведения.

В США и в европейских странах миллионы взрослых постоянно или время от времени сидят на диете. Но многие до сих пор считают, что всевозможные диеты не стоят внимания, что от диеты, наоборот, поправляются и что это пустая трата времени и денег, поскольку, как бы вы ни похудели, через какое-то время вес восстановится. Противники диет заявляют, что общественность и средства массовой информации вынуждают нормальных людей стремиться к похудению безо всякой надобности, а между тем нужно оставаться счастливыми независимо от веса.

Современная мода оказывает сильнейшее воздействие на наше мнение об идеалах красоты. В наш лексикон совсем недавно попали слова «ожирение», «целлюлит», и многие женщины и мужчины стали заниматься своей внешностью.

Каждому известно, что существует множество способов избавиться от лишнего веса, но все-таки важнее знать о том, как предотвратить его появление. Существует всего один эффек-

тивный способ профилактики этого заболевания: необходимо правильно питаться и вести активный образ жизни. Но многие начинают задумываться над этой проблемой слишком поздно.

Бороться с весом или не бороться, каждый решает для себя сам. Но если вы, милые дамы, считаете, что именно лишние килограммы мешают вам быть счастливой и красивой, то вы обязаны знать, как избавиться от них. Одним из основных и рекомендованных диетологами способов устранения лишних килограммов является французская диета. Вот о ней-то мы в этой книге и поговорим.

Мы хотим вас познакомить с создателем диеты, которую теперь во всем мире называют французской.

Катрин де Гурсак — одна из ведущих мировых мезотерапевтов, диетологов и косметологов, доктор медицинских наук, специалист в области эстетической медицины, член Французской ассоциации эстетической медицины, член Синдиката эстетической медицины.

Доктор де Гурсак — постоянный автор французского медицинского журнала, где в своих статьях подробно шаг за шагом рассказывает об основных этапах разработанного ею метода мезолифтинга с использованием полимолочной и гиалуроновой кислот, комплекса витаминов и микроэлементов. Она издала несколько книг, посвященных проблемам диетологии и медицине красоты.

Статьи Катрин де Гурсак опубликованы в различных номерах журнала «Эстетическая медицина». Помимо коррекции возрастных изменений кожи методом мезолифтинга, доктор де Гурсак занимается такими косметическими проблемами, как растяжки, шрамы и рубцы, угри, себорея, различные формы алопеции.

По проблемам мезотерапии и диетологии Катрин де Гурсак периодически проводит мастер-классы в лабораториях и операционных Института пластической хирургии и косметологии.

Вопросами питания и диетотерапией ожирения Катрин де Гурсак заинтересовалась около 10 лет назад, когда в результате серии экспериментов было установлено, что результаты пластической хирургии напрямую зависят от типа питания пациента. Именно тогда она начала разрабатывать программу питания и сбрасывания лишнего веса. Результатом этой научной работы стал один из вариантов французской диеты.

# ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ МЫ НАБИРАЕМ ВЕС

---



Последние 10 000 лет люди поглощали пищу, всякий раз до нее добравшись, но выжили во время частых неурожаев и голода только те, чей организм мог делать запасы.

На протяжении большей части истории просто не было такого количества пищи, чтобы люди могли страдать ожирением. Даже когда пища была в достатке, чтобы добывать ее, требовалось немало физических сил. Чтобы посадить, вырастить, собрать урожай, принести дрова и воду, раздобыть соль, а потом испечь хлеб, надо затратить гораздо больше калорий, нежели покупая готовый продукт в магазине. Среди народов, ведущих натуральное хозяйство, тучных людей практически нет.

За тысячи лет у наших предков генетически закрепилась способность в случае необходимости накапливать и расходовать жир. Другим генетическим компонентом, влияющим на склонность к ожирению, является раса. Азиатские женщины, например, более склонны к полноте и заболеваниям сердца, чем европейские. Их коэффициент массы тела ниже, чем у европейских женщин, поскольку жир у них накапливается иначе. Но, хотя и генетика влияет на ожирение, социальные и культурные факторы играют не менее важную роль в том, как мы толстеем и как к этому относимся. У некоторых людей может быть генетическая склонность к ожирению, но станут ли они таковыми, зависит от других обстоятельств. Это подтверждает теорию о том, что способность к накоплению жира есть результат естественного отбора. Те, кто не мог этого сде-

лать, имели меньше шансов выжить в голодные годы или хотя бы производить потомство.

Во время страшного голода и засухи в Сахеле в начале 1980-х годов женщины теряли и снова набирали до 50 % веса ежегодно в зависимости от поставок продовольствия; у них запасы жира выполняли ту функцию, которая была предопределена им изначально.

Образ жизни сегодня не требует больших затрат энергии, поэтому, наверное, общий уровень потребления калорий падает, все меньше женщин и мужчин изнуряют себя сельскохозяйственным трудом. Нашим дедушкам и бабушкам кажется райской жизнью то, что можно зарабатывать деньги, сидя весь день у компьютера, потом, придя домой, достать что-нибудь из морозилки, быстро приготовить еду, а потом залечь у телевизора с дистанционным пультом.

Существует мнение, что полные люди хуже пережевывают пищу, что они любят смотреть телевизор больше, чем худые, и ведут более пассивный образ жизни. Такая пассивность ведет к нарушению обмена веществ, который был бы в норме, если бы они больше бегали. Кроме того, у телевизора так приятно скучать пирожок, шоколадку или мороженое.

Известно, что у полных родителей дети тоже склонны к полноте. Посмотрите на семейные фотографии, и вы обнаружите, что ваша мама, и бабушка явно не были слишком стройными и худощавыми. Нет ничего невероятного в том, что вы унаследовали свою комплекцию от родителей или ближайших родственников. Но не надо отчаиваться, если на генетическом уровне заложена склонность к полноте.

Очень важно не забывать, что не каждому дано стать образцом мировых стандартов красоты. Если у женщины в силу строения скелета объем бедер 112 см, то все равно она не сможет стать обладательницей желаемых параметров 90—60—90. Если вы определили причину своего излишнего веса как наследственный фактор, вам придется уделить больше внимания физическим упражнениям и сбалансированному питанию.

Следует среди множества факторов, влияющих на самочувствие и физическую форму, выделить именно те, что наиболее сильно влияют именно на вас. Узнав причины, вызывающие

ожирение, вы удивитесь их количеству и разнообразию. Возможно, что на состояние вашего организма и веса будут влиять сразу несколько факторов. Как правило, обычному человеку трудно подобрать подходящий способ для укрепления своего здоровья и улучшения самочувствия, гораздо проще навредить самому себе. Однако для того чтобы ухудшить свое здоровье, порой не приходится прикладывать каких-либо усилий. Издавна выделяют две основные причины ожирения — это ожирение от переедания и ожирение от малоподвижности.

Предполагается, что у полных людей нарушен механизм насыщения. Они не знают, когда голодны, а когда сыты. Возможно, в их организме что-то нарушено, и он не подает нужных сигналов. Исследования показали, что некоторые тучные люди по-разному реагируют на содержание сахара в пище, но нет никаких свидетельств того, что полные и худые по-разному ощущают голод или сытость.

Следовательно, если голод и сытость — плохие показатели того, сколько мы едим, вероятно, организм сам «знает», сколько ему надо, а вот это нам еще предстоит выяснить. Возможно, организм сам «подсчитывает» поступающие в него калории, а затем мозг посыпает сигнал «Стоп».

Эта идея пока не подтверждена и не объясняет, сколько мы можем весить. Некоторые люди имеют вес 45 кг, у других он превышает эту цифру в 6 раз.

По другой теории, количество съеденного контролируется количеством затрачиваемой энергии, и люди полнеют, когда это равновесие по каким-то причинам нарушается. Суть идеи в том, что она самоочевидна: баланс потребляемой и расходуемой энергии имеется у большинства людей, потому что большинство не толстые. Но и эта теория, как и другие, ждет своего подтверждения.

Если тело и мозг не контролируют потребление пищи, значит, на процесс питания влияют какие-то другие факторы. Снова и снова доказывается, что количество съеденного во многом зависит от разнообразия пищи и ее вкуса, но эти понятия трудно измерить. Не надо быть врачом, чтобы знать: если предложить людям много вкусной и разнообразной пищи, они постараются съесть ее побольше. Вот почему на Западе

появилось так много полных людей, ведь ежегодно прилавки магазинов постоянно заполняются все новыми соблазнительными продуктами.

Большая часть болезней, как утверждают врачи, развивается в результате неправильного питания, злоупотребления алкоголем, табаком, сахаром, от недостаточного потребления воды. Но многие сердечно-сосудистые и онкологические заболевания можно предупредить или вылечить с помощью здоровой, адаптированной к потребностям человека пищи. Основная ошибка в питании большинства людей — это переедание. Мы едим часто и помногу. Мы не можем вовремя остановиться. Мы бросаем в желудок огромное количество пищи, которая не усваивается и долго борется сама с собой в организме, создавая накопление токсических веществ. И эта вакханалия, пищевая неразборчивость, напоминающая хаос печально известных Содома и Гоморры, почему-то называется у нас нормальным пищеварением.

Как метко подметил в свое время Бернард Шоу, «здоровье тела есть продукт здорового рассудка». К сожалению, нередко даже умные люди, когда дело касается еды, теряют рассудок. Да и как отказаться от лишнего, но столь соблазнительно-го куска, прикрываясь старой народной мудростью: «Приняла б душа, а брюхо не прогневается!» Есть и другие «мудрые» утешения, более современные, вроде того, что еда — это единственное удовольствие, доступное нам не только в течение всей жизни, но и 3 раза в день. Уж в этом-то не будем себе отказывать!

Нет, конечно, речь не идет о каком-то суровом отказе или пищевом аскетизме. Речь о том, что неправильное питание укорачивает жизнь человека по меньшей мере на 8—10 лет. Ведь, как писал знаменитый физиотерапевт Поль Брэгг, «избыточный вес вызывает сердечные приступы, дает чрезмерную нагрузку сердцу и сигнализирует о засорении артерий холестерином; он губителен для красоты, для молодости, приводит к болезням и сокращает жизнь». Известно, что на каждый кубический сантиметр (!) лишнего веса организм должен иметь дополнительно 11 километров (!) капилляров. А это

ложится тяжелым грузом на дыхательный аппарат и работу сердца.

Наше неустойчивое психологическое состояние часто оказывается основной причиной существенного прибавления в весе. Иногда в результате стресса человек худеет, но нечасто. В основном, когда человек нервничает или волнуется, он чувствует острую необходимость в курении или алкоголе, а кто-то начинает поглощать все подряд из своего холодильника. Привычка разрешать психологические кризисы едой физиологически обоснована: под влиянием насыщения в организме вырабатываются особые гормоны удовольствия. Они-то и приносят вам душевное облегчение, а вместе с ним лишние килограммы и будущие (или уже настоящие) болезни.

Ешьте только при чувстве голода. Казалось бы, что тут сложного? Некоторые могут возразить, что они едят только тогда, когда чувствуют голод. Но так ли это на самом деле?

Наверное, если вы внимательнее последите за собой, то обнаружите много интересного. Например, как часто мы перекусываем чем-нибудь во время просмотра телевизора или когда читаем книгу? Вы замечали, как ваша рука машинально тянется к чему-нибудь съестному? А мороженое или кофе с пирожным за компанию? А посещение столовых, кафе, ресторанов только потому, что подошло время обеда? В нашей традиции угощать всех, кто заглянет к нам в дом, и уж что говорить об общепринятых обильных застольях. Ведь если хозяйка не выставит на стол с десяток блюд, ее, чего доброго, сочтут не слишком гостеприимной.

Считается, что если появился аппетит, то пришло время для приема пищи. Но аппетит может появиться в силу привычки, определенного ритуала, наступления времени приема пищи, может быть реакцией на ее запах и вид. Аппетит — это и есть та социальная привычка, которая с годами вырабатывается у индивидуума и которая не имеет ничего общего с настоящим чувством голода.

Если вам кажется странным подобное утверждение, вспомните, что многие страдают постоянно неудовлетворенным аппетитом: сколько бы они ни ели, организм не насыщается.

Такие случаи далеко не редки и имеют свое название — булиния. Подумайте, если вы испытываете голод, то так ли вам важно, что вы едите — даже простая пища будет для вас наслаждением. Иное дело аппетит, его можно удовлетворить лишь изысканной пищей, от которой он разгорается снова и снова, а человек становится не мыслящим существом, а постоянно перерабатывающей пищу машиной, и все его помыслы направляются лишь на то, чтобы поесть повкуснее и посытнее. Такие пищевые привычки неизбежно ведут к перееданию. Мы чувствуем, что наш живот уже переполнен, но тем не менее упорно тянемся за еще одним кусочком тортика после обеда из нескончаемого количества блюд.

Так что же это такое: дань традиции, психологические проблемы, которые мы «заедаем», или нарушенные механизмы возникновения голода? Мне скорее всего, что и то, и другое, и третье. К счастью, человек — существо разумное, он способен осознать свои ошибки. Ведь вряд ли вам нравятся тяжесть в желудке, которая возникает после обильной пищи, вздутие и урчание в животе, несвежий запах изо рта, а со временем практически каждый из нас приобретает еще и хронический гастрит или иные проблемы, связанные с пищеварением. И не дай Бог, чтобы все закончилось язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, а то и чем похуже... Парамдоксально, но врачи считают гастриты, если можно так сказать, практически неизбежными спутниками человека. Но половину проблем пищеварения мы могли бы решить самостоятельно, если бы придерживались правильных привычек питания. Пусть мы утратили их в детстве, но теперь никто не мешает нам восстановить нарушенные механизмы.

В разных странах мира люди питаются по-разному. Мы считаем трехразовое питание нормальным. Но так было не всегда, и эта традиция не так уж стара. Похоже, это одно из условий технической революции, когда на предприятиях начальство требовало, чтобы у рабочих был фиксированный обеденный перерыв. В одних странах мира люди едят один-два раза в день, в других — три-четыре или понемногу в течение всего дня.