

Е. Ю. Новиченкова

# **ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ?**

Москва, 2017

УДК 615.874  
ББК 51.230  
Н73

**Новиченкова, Е. Ю.**

Н73      Худеть или не худеть? / Е. Ю. Новиченкова. – М. :  
Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : табл.

ISBN 978-5-519-61033-9

Проблемы лишнего веса в современном мире становятся актуальны для многих. Почему возникает лишний вес? Как с ним бороться? Какие существуют диеты? Что из продуктов полезно для похудения, а что только прибавляет лишние килограммы и сантиметры?

Благодаря нашей книге вы узнаете ответы на интересующие вас вопросы, а также найдёте полезные и низкокалорийные рецепты на каждый день, которые помогут вам составить правильный рацион, и лишний вес будет таять на глазах!

Приятного аппетита!

УДК 615.874  
ББК 51.230  
BIC WBH  
BISAC HEA006000

ISBN 978-5-519-61033-9

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ИП Крылова О. А., 2014  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы лишнего веса актуальны для многих. Для того чтобы похудеть и/или оставаться стройной во все не обязательного голодать. В большинстве случаев достаточно разобраться с причинами переедания, набором употребляемых продуктов и проанализировать — что, когда и в каком количестве вы едите. Можно составить свое меню на основе других продуктов и готовить вкусную полезную пищу, дополнительная радость от которой будет в виде снижения массы тела. Все больше людей переходят на рациональное питание, которое рекомендуется всем практически здоровым людям. Оно приносит нам пользу, дает здоровье и силы.

Для тех, у кого масса тела значительно превышает норму, можно для достижения заметного результата в короткий срок воспользоваться низкокалорийными диетами. Не стоит придерживаться их длительное время, однако они помогут быстро получить первый результат и уменьшить аппетит. Полезны разгрузочные дни. Во время них вам не придется голодать — пища будет легкой и в небольшом количестве. Раз в неделю разгрузочные дни полезны многим, даже при нормальной массе тела.

---

Эта книга поможет вам разобраться в вопросах питания, выборе продуктов и составлении меню, позволяющем вам есть и худеть. Если вы выработаете у себя здоровые вкусовые привычки, то легкая и низкокалорийная пища с высоким содержанием витаминов и минеральных веществ принесет организму много пользы. Во-первых, вам не придется беспокоиться о последствиях еды. Во-вторых, питание натуральными полезными продуктами (нежирные мясо и рыба, овощи и фрукты, крупы) одно из самых недорогих. В-третьих, приготовление несложных блюд из натуральных продуктов не занимает много времени и сил. Пусть пища приносит вам радость и здоровье!



---

Лишний вес —  
причины, последствия  
и верное решение

---







## Проблемы лишнего веса

Проблема лишнего веса стояла перед человечеством с давних времен. Не стоит думать, что тогда люди не придавали ей значения. Еще Гиппократ в свой трактат «О здоровом образе жизни» включил главу «Как похудеть». В «Каноне врачебной науки» средневековый персидский врач и ученый Ибн Сина (Авиценна) говорил об умеренности в еде и прочих способах борьбы с ожирением. Целий Аврелиан, римский врач, в V в. н. э. советовал тучным людям ограниченное питание, быстрый бег, ванны и короткий сон. О правильном питании и контроле веса писали и в Древнем Египте, где медицина была очень развита. Первая такая рекомендация содержалась в свитке, которому уже почти 4000 лет. Людям, страдающим ожирением, древнеегипетские медики рекомендовали включать в свой рацион плоды бамии (напоминающие по вкусу крыжовник) и зерна пшеницы.

А в Древней Греции проблема ожирения вообще стояла остро. Еще Клаудиус Аэлиан, известный риторик, в своих трудах приводил описания государственных мужей, страдающих избытком веса. Кстати, именно Аэлиан впервые упомянул о том, что с ожирением

---

можно бороться хирургическим путем. Была или нет действительно предпринята такая попытка, автор умалчивает. Однако факт остается фактом: проблема лишнего веса всегда вызывала повышенное внимание.

С излишней полнотой боролись во всех странах. В Тибете, родине нетрадиционной медицины, особой популярностью пользовались настои из трав. Эти напитки настаивались не один год, чтобы приобрести необходимые свойства.

В Средневековье также искали способы сбросить вес. Именно тогда зародились основы диеты. Авторство первой диеты, по некоторым источникам, принадлежит английскому королю Вильгельму, жившему в XI в. Удалось ли ему добиться результатов, историкам не известно. Прошло примерно 700—800 лет, прежде чем люди снова обратились к диете. Европейцы забили тревогу в XVIII в., когда стали вести статистику людей, страдающих ожирением. В XIX в. диеты приобрели особую популярность. Как ни странно, но тогда для того, чтобы сбросить вес, рекомендовалось есть больше мучного, а для наращивания мышечной массы — мясо и вино.

И только в 30-е гг. XIX в. в Соединенных Штатах появилась диета, приближенная к современным. Предложил ее проповедник Сильвестр Грэхем. В основу его диеты легло исключение мяса из рациона. Первая книга по диетологии вышла во второй половине XIX в., ее автором стал английский предприниматель Уильям Бантинг. Он описал в ней собственный опыт по борьбе с лишним весом. Его метод был основан на исключении из рациона мучных изделий и других калорийных продуктов. В конце XIX столетия все продукты были разложены на белки, жиры и углеводы.

---

В начале XX в. в мире отмечался сравнительно небольшой процент тучных людей. Однако именно в это время проблема ожирения стала привлекать ученых. Они даже вывели особую единицу измерения содержания углеводов в продуктах — калорию. В то же время появилась мода на диеты среди состоятельных людей. Возникла теория, что для того, чтобы сбросить лишние килограммы, необходимо тщательно и медленно пережевывать пищу. Ее основоположником стал Уильям Гладстон, английский политик.

В XXI в. число людей, страдающих от ожирения, значительно возросло по сравнению с предыдущими эпохами. Это позволяет говорить об этом заболевании как о проблеме, которая постепенно охватывает многие страны. Причина — неправильное питание и малоактивный образ жизни. И первые места по распространению ожирения занимают экономически развитые государства. Даже в Китае и Японии, жители которых традиционно были всегда худощавы, сейчас насчитывается около 20 % тучных людей. Поэтому в настоящее время в мире распространены самые разнообразные диеты, разработанные как недавно, так и на протяжении всего XX в. Это диеты, основанные и на раздельном питании, и на употреблении только полезных продуктов, и на подсчете калорий в день и многие другие.

Особое внимание следует уделить проблеме лишнего веса в нашей стране. Известно, что на Руси полнота всегда считалась признаком здоровья, достатка и доброго нрава, и отношение к тучным людям никогда не носило негативного характера. А худоба не приветствовалась и считалась болезнью. Русские люди не думали ни о каких диетах, а вот поесть любили, особенно в праздники. Но толстых было мало, так как обильная

---

еда компенсировалась активным образом жизни. Сейчас же Россия занимает 5 место по количеству тучных людей в мире.

Вероятно, ни одно из заболеваний не вызывало и не вызывает таких споров, как ожирение, причем как с медицинской точки зрения, так и социальной. Полнота — это проблема, с которой нужно бороться.

Прежде чем начать худеть, стоит выяснить причины, по которым возникли проблемы с лишним весом. А причины эти могут быть самые разные.

Это и генетическая предрасположенность, и то, что женщины по своей природе склонны к полноте, и психологический фактор (различного рода эмоциональные сбои), нарушение обмена веществ. Что это значит и как подобное нарушение влияет на вес? Обмен веществ — это совокупность биохимических процессов в организме, которые обеспечивают доставку необходимых питательных веществ в кровь и внутренние органы. Нарушение вызвано тем, что в каких-то элементах человек испытывает недостаток, а другие, наоборот, превышают допустимую норму. Происходит это при нервных расстройствах, периодическом переедании, недостатке витаминов, нарушении сна, неправильном образе жизни.

Три из этих факторов в 100 % ведут к прибавлению веса (переедание, недостаток витаминов и неправильный образ жизни). Для того чтобы избежать нарушения обмена веществ, необходимо питаться правильно — маленькими порциями, но часто (4—5 раз в день). Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами, а употребление калорийных продуктов надо свести к минимуму и стараться больше двигаться.

Неправильное питание приводит не только к нарушению обмена веществ, но и к нарушению веса. Непра-