

ДОКТОР МАЙКЛ МОСЛИ | МИМИ СПЕНСЕР

ОФИЦИАЛЬНАЯ
ДИЕТА
5:2

быстрая диета

ПИТАЙТЕСЬ,
КАК ОБЫЧНО,
5 ДНЕЙ

5:2

СОКРАЩАЙТЕ
КОЛИЧЕСТВО
КАЛОРИЙ 2 ДНЯ



ВСЕ ДЕЛО В РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЯХ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР № 1

ВВЕДЕНИЕ

За последние десятилетия появилось и исчезло без следа множество причудливых веяний в области питания, однако общие медицинские рекомендации о здоровом образе жизни остались теми же: придерживайтесь маложирного типа питания и больше двигайтесь... и никогда, ни в коем случае, не пропускайте прием пищи. В то же время, за этот период уровень ожирения во всем мире резко возрос.

Так существует ли другой научно-обоснованный подход к вопросу? Подход, который опирается на доказательства, а не на предположения? Что ж, мы считаем, что есть: периодические разгрузочные дни.

Когда мы впервые прочли о предполагаемой пользе разгрузочных дней, мы, как и многие, отнеслись к нему довольно скептически. Это казалось сложной радикальной мерой — и мы оба знали, что практически любая диета обречена на провал. Но теперь, копнув глубже и испробовав этот подход на себе, мы убеждены в его выдающемся потенциале.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ. МОЯ ИСТОРИЯ

Как вам уже известно, я начал с четырехдневной разгрузки под наблюдением Вальтера Лонго. Но несмотря на улучшения биохимических показателей крови и его очевидный энтузиазм, я не мог себе представить, что буду всю оставшуюся жизнь регулярно устраивать продолжительные разгрузки. Тогда что дальше? Что ж, встретившись с Кристой Варади и узнав о РЧД (разгрузка через день), я решил дать этому методу ход.

Однако спустя некоторое время я понял, что это просто-напросто слишком тяжело физически, психологически и социально. Мне в жизни нужен какой-то распорядок, а невозможность сказать без календаря и длительных подсчетов, смогу ли я встретиться и поужинать с друзьями в тот или иной вечер, была утомительна. Кроме того, я понял, что разгрузочный день через день требует слишком большой выдержки. Я знал, что многие добровольцы Кристи справились, но они принимали участие в исследовании, поэтому были очень мотивированы. Несомненно, это отличный способ медленно избавиться от лишнего веса и улучшить биохимические показатели крови, но он не для меня.

Итак, я решил попробовать дважды в неделю есть по 600 ккал. Это казалось вполне рациональ-

ным, а, главное, выполнимым компромиссом. Я пробовал съесть эти 600 ккал во время одного приема пищи, но обнаружил, что если пропускаю завтрак, то начинаю чувствовать голод и раздражение задолго до обеда. **ПОЭТОМУ Я РАЗДЕЛИЛ ЕДУ НА ДВА ПРИЕМА: УМЕРЕННЫЙ ЗАВТРАК И ЛЕГКИЙ УЖИН, А ОБЕД Я ПРОПУСКАЛ.** Так я делал дважды в неделю. И нахожу этот метод очень управляемым и гибким.

Поэкспериментировав с разными версиями разгрузки, я пришел к выводу, что схема 5:2 наиболее эффективна и жизнеспособна для меня, с ней я получаю все плюсы, сохраняя при этом желание долгосрочно придерживаться этого плана питания.

Быстрая диета 5:2 основана на нескольких различных исследованиях о разгрузочных днях. Она не опирается на какую-то конкретную работу, а представляет собой синтез.

Прежде чем приступить к диете, я решил сдать надлежащие анализы, чтобы увидеть, какой эффект она окажет на мое тело. Далее я приведу список сделанных мной тестов.

Результаты анализа крови, который представлен ниже (а также тесты, упомянутые мной ранее), даны в миллимолях на литр, единице измерения, принятой для анализов крови в Великобритании. Эти данные означают количество интересующих нас молекул в литре крови. Американские единицы измерения другие, здесь принято измерять результат в мг/дл, что соответствует весу вещества в миллиграммах

на 100 миллилитров крови. Два этих измерения не переводятся друг в друга точно, поэтому я могу привести только мои оригинальные данные. Ваш врач сможет провести все эти тесты в нужных вам единицах измерения и объяснить значение полученных результатов.

ВСТАЕМ НА ВЕСЫ

Первая и наиболее очевидная вещь, которую вам захочется сделать, прежде чем приступить к диете, это взвеситься. В начальной стадии лучше всего делать это каждый день примерно в одно и то же время.

Жир

В идеале вам нужно обзавестись весами, которые измеряют не только вес, но и процентное соотношение жира в теле, так как хочется увидеть падение именно этого показателя. Самые дешевые модели не слишком надежны, они часто недооценивают реальную цифру, что дает вам ложное чувство успокоения. Однако они вполне хороши для того, чтобы заметить изменение показателя. Другими словами, они могут показать, что ваш процент равняется 30, в то время как на самом деле он ближе к 33. Но зато по ним вы сможете понять,

когда цифра начнет падать.

Процент жира измеряется относительно общей массы тела. Вы можете купить весы, которые делают это импедансным методом. Они пропускают через ваше тело небольшой электрический разряд и измеряют сопротивление. Значение оценивается, основываясь на том, что мышцы и другие ткани тела являются лучшими проводниками электричества, чем жир. Обычно процент жира у женщин больше, чем у мужчин. Для мужчины избыточный процент — это более 25. Для женщины — 30%.

Единственный способ получить точный результат — воспользоваться ДРД (вообще ДЭРД) сканером. Это расшифровывается как «Двухэнергетическая рентгеновская денситометрия». Прохождение этого теста дорого и, для большинства людей излишне.

Вычислите свой ИМТ

Ваш индекс массы тела (ИМТ) подскажет, есть ли у вас избыточный вес. Чтобы вычислить свой индекс массы тела, рассмотрите таблицу, представленную ниже, или зайдите на любой сайт, где представлен онлайн-калькулятор ИМТ. Единственное, за что можно критиковать ИМТ, если у вас большая мышечная масса, то и значение ИМТ получится высоким. Но, к сожалению, это не случай большинства из нас.

НОРМА								ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС					ОЖИРЕНИЕ						
ИМТ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
РОСТ, СМ								МАССА ТЕЛА, КГ											
152	43,9	46,2	48,5	50,8	53,1	55,4	57,8	60,0	62,4	67,0	69,3	71,6	73,9	76,2	78,5	80,9	83,2	85,5	83,8
154	45,0	47,4	49,7	52,1	54,5	56,9	60,71	63,2	65,6	68,0	70,5	72,9	75,3	77,8	80,2	82,6	85,1	87,5	89,9
156	46,2	48,6	51,0	53,5	55,9	58,3	61,6	64,0	66,4	68,7	71,1	73,5	75,8	78,2	80,6	83,0	85,3	87,7	90,9
158	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	60,0	62,5	65,0	67,5	70,0	72,5	75,0	77,5	80,0	82,5	85,0	87,5	90,0	92,5
160	48,6	51,2	53,8	56,3	58,9	61,4	64,0	66,5	69,2	71,7	74,2	76,8	79,4	81,9	84,5	87,0	89,6	92,2	94,7
162	49,8	52,4	55,0	57,6	60,3	62,9	65,5	68,1	70,7	73,4	76,0	78,6	81,2	83,8	86,5	89,1	91,7	94,3	96,9
164	51,1	53,8	56,5	61,9	62,6	67,3	76,9	72,0	74,8	77,6	80,3	83,4	86,1	88,8	91,5	94,2	96,8	99,5	102,2
166	52,4	55,2	58,0	60,8	63,6	65,4	79,9	72,6	75,3	78,0	80,7	85,9	88,7	91,5	94,3	96,7	99,9	102,7	105,5
168	53,6	56,4	59,0	62,9	67,7	67,5	72,3	75,1	78,9	80,9	83,8	86,7	89,6	92,5	95,4	98,7	101,2	104,0	106,9
170	54,9	57,8	60,0	63,6	68,5	69,4	73,3	76,1	78,0	81,8	84,6	87,4	90,2	93,1	95,9	99,3	101,5	104,3	107,2
172	56,2	59,2	62,3	65,1	69,1	71,0	74,0	77,0	79,9	82,9	85,8	88,8	91,8	94,7	97,7	103,6	103,6	109,5	112,5
174	57,6	60,6	63,6	66,7	69,7	72,7	75,8	78,8	81,8	86,8	89,9	93,0	96,1	99,2	102,3	105,1	106,1	111,6	113,1
176	58,9	62,0	65,1	68,2	71,3	74,4	87,5	80,6	83,7	87,9	90,9	93,9	97,0	100,0	103,0	105,4	108,5	112,1	114,7
178	60,6	63,4	66,5	69,7	72,9	76,1	89,3	82,4	85,6	88,8	91,9	95,1	98,3	101,4	104,6	107,8	110,9	114,1	117,3
180	62,0	64,8	68,0	71,3	74,5	77,8	81,0	84,2	87,5	90,7	94,0	97,2	100,4	103,7	106,9	110,5	113,4	116,6	119,9
182	63,4	66,2	69,5	72,8	76,5	79,4	82,8	86,1	89,4	92,7	96,0	99,3	102,6	105,9	111,9	115,3	118,7	122,5	122,8
184	64,8	67,8	71,2	74,6	78,1	71,4	84,8	88,1	91,5	94,9	98,3	101,7	105,1	108,5	112,5	115,9	119,1	123,0	125,4
186	66,2	69,2	72,4	76,1	79,0	83,0	96,5	90,0	93,4	96,8	100,3	103,8	107,3	110,7	114,2	117,5	121,1	124,6	128,0
188	67,1	70,6	74,1	77,7	81,6	84,7	98,3	91,8	95,3	98,8	102,4	105,9	109,4	113,0	115,5	120,0	123,6	127,1	130,6

Измерьте свою талию

ИМТ полезный показатель, но, возможно, не лучший для прогнозирования здоровья. В исследовании 45 000 женщин, проводившемся на протяжении шестнадцати лет, отношение талия к росту оказалось превосходным показателем возможности развития сердечных заболеваний.

Причина, по которой обхват талии так важен, заключается в том, что самый вредный тип жира, висцеральный, накапливается внутри живота. Это самый плохой вариант распределения жира, потому что он приводит к воспалению и значительно повышает риск диабета. Вам не понадобится никакого специального оборудования, чтобы понять, есть ли у вас внутренние жировые отложения. Все, что вам нужно, — это сантиметровая лента. Большинство людей недооценивают свой обхват талии примерно на 5 см, поскольку ориентируются на размер брюк. Вместо этого, измерьте обхват на линии, проходящей через пупок. Будьте честны с собой. Вы никого не обманете.

АНАЛИЗ КРОВИ

Вы можете сдать стандартный анализ крови во время регулярного осмотра у вашего лечащего врача.

А ТУТ РЕДАКТОР ОБЕЩАЛ 2 СТРОКИ ТЕКСТА НАПИСАТЬ)))

Глюкоза натошак

Я решил измерить уровень глюкозы натошак, потому что это действительно важный показатель состояния здоровья, даже если вы не входите в группу риска диабета. Исследования показывают, что даже умеренно повышенный уровень сахара в крови влечет повышение риска болезней сердца, инсульта и долгосрочных когнитивных проблем. В идеале я хотел бы также измерить свою чувствительность к инсулину, но этот тест достаточно сложный и дорогостоящий.

Холестерин

Измеряется два типа холестерина: ЛВП (липопротеины высокой плотности) и ЛНП (липопротеины низкой плотности). В широком смысле, ЛНП способствуют задержке холестерина в артериях, в то время как ЛВП, наоборот, выводят его. Хорошо, когда ЛВП много, а ЛНП мало. Один из способов выразить это в цифрах является процентное отношение ЛВП к сумме ЛВП и ЛНП. Значение выше 0,2 является хорошим показателем.

Триглицериды

Это тип жира, найденный в крови, также являющийся одним из способов сохранения телом калорий. С высоким уровнем связан высокий риск сердечных заболеваний.

ИФР-1

Это довольно дорогой тест, который могут провести не все врачи. Он измеряет обновляемость клеток и, следовательно, риск раковых заболеваний, а также может быть показателем биологического старения. Я хотел узнать, какой эффект оказывает диета по системе 5:2 на мой уровень ИФР-1. Я обнаружил, что этот показатель резко упал после четырех дней разгрузки, но спустя месяц нормального питания, так же быстро подскочил на прежний уровень.

МОИ ДАННЫЕ

Вот результаты всех анализов и измерений, проведенных перед тем, как я начал Быструю диету.

	МОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕКОМЕНДОВАННАЯ НОРМА
Рост	180 см	
Вес	85 кг	
Индекс массы тела	26,4	19–25
% жира	28%	Меньше 25% для мужчин
Обхват талии	91,5 см	Меньше половины роста
Обхват шеи	43 см	Меньше 42 см

Я не страдал ожирением, но оба моих показателя, ИМТ и процент жира в организме, указывали на наличие лишнего веса. Поскольку я делал МРТ (магнитно-резонансную томографию), я знал, что большая часть лишнего жира в моем организме находится внутри тела, оборачивая тонким слоем мою печень и почки, нарушая все возможные пути метаболизма. Конечно, не весь жир был сосредоточен внутри живота. Честь его также находилась вокруг шеи. Это значит, что я храпел. Громко. Обхват шеи хорошо предсказывает, будете ли вы храпеть. Значение выше 43 см для мужчин и 40,5 см у женщин означает, что вы в зоне риска.

	МОИ ПОКАЗАТЕЛИ В ММОЛЬ/Л	РЕКОМЕНДОВАННАЯ НОРМА
Риск диабета		
Глюкоза натощак	7,3	3,9–5,8
Факторы, влияющие на сердеч- ные заболевания		
Триглицериды	1,4	менее 2,3
ЛВП	1,8	0,9–1,5
ЛНП	5,5	Более 3,0
Риск сердечных заболеваний		
ЛВП % от суммы ЛВП и ЛНП	23%	20% и выше
Риск раковых заболеваний		
соматомедин С (ИФР-1)	28,6 нмоль/л	11,3 — 30,9 нмоль/л

Согласно этим данным мой уровень глюкозы натошак был тревожно высок. У меня еще не было диабета, но были признаки так называемого нарушения толерантности к глюкозе, или предиабет. Показатель ЛНП оказался слишком высок, но я был в некоторой степени защищен высоким уровнем триглицеридов и ЛВП. Тем не менее картина не радужная.

Мой уровень ИФР-1 также был сильно выше нормы, что означает быстрый оборот клеток и повышенный риск раковых заболеваний.

После трех месяцев Быстрой диеты появились заметные изменения, которые представлены в таблицах ниже.

	МОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ	РЕКОМЕНДОВАННАЯ НОРМА
Рост	180 см	
Вес	76 кг	
Индекс массы тела	24	19-25
% жира	21%	Меньше 25% для мужчин
Обхват талии	84 см	Меньше половины роста
Обхват шеи	40,5 см	Меньше 42 см

Я потерял порядка 9 кг, и мой ИМТ и процент жира в организме вошли в пределы нормы. Мне пришлось купить новые ремни и брюки на несколько размеров меньше. Я наконец-то смог влезть в праздничный

пиджак, который не надевал уже лет десять. Я перестал храпеть, что определенно обрадовало мою жену, а возможно еще и соседей. Более того, **МОИ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ ВОСХИТИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОМ УЛУЧШИЛИСЬ.**

	МОИ ПОКАЗАТЕЛИ В ММОЛЬ/Л	РЕКОМЕНДОВАННАЯ НОРМА
Риск диабета		
Глюкоза натощак	5,0	3,9–5,8
Факторы, влияющие на сердечные заболевания		
Триглицериды	0,6	Менее 2,3
ЛВП	2,1	0,9–1,5
ЛНП	3,6	Более 3,0
Риск сердечных заболеваний		
ЛВП % от суммы ЛВП и ЛНП	37%	20% и выше
Риск раковых заболеваний		
соматомедин С (ИФР-1)	15,9 нмоль/л	11,3–30,9 нмоль/л

Моя жена Клэр, как врач, была поражена. Она часто видит пациентов с лишним весом и показателями крови вроде моих и говорит, что ни один из ее советов никогда не оказывал подобного эффекта.

Лично для меня особенно приятными оказались изменения уровня глюкозы натощак и резкое паде-

ние уровня ИФР-1, которые совпадали с изменениями, наблюдаемыми после моих четырех дней разгрузки.

Однако Клер полагала, что я худею слишком быстро и поэтому не смогу надолго закрепить результат. Поэтому я решил перейти на поддерживающий режим, устраивая только один разгрузочный день в неделю. Кроме того, я обычно пропускаю обед, если это не выходной, праздник или какое-нибудь особое событие.

Сейчас мой вес остановился на отметке 76 кг, а показатели крови хорошие. Тем не менее я считаю, что и достигнутый результат можно улучшить, поэтому снова на некоторое время переключусь на два разгрузочных дня в неделю и буду вести блог об этом. Если вам интересно, посетите наш веб-сайт www.thefastdiet.co.uk¹.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ НАЧАТЬ БЫСТРУЮ ДИЕТУ 5:2

Давайте резюмируем все, что мы уже узнали. Смысл разгрузочных дней — если кратко, ограничение количества потребляемых калорий, заключается в том, чтобы таким образом «одурачить» организм,

¹ Вся информация представлена на английском языке.

заставляя его думать, что в данный момент чередуются периоды обилия и дефицита еды, а значит, нужно переключаться с активного режима на поддерживающий.

Причина, по которой наше тело именно так реагирует на разгрузку, заключается в том, что мы эволюционировали во время, когда такая ситуация была нормой. Наши тела созданы, чтобы

реагировать на стрессы и потрясения; они делают нас сильнее и тверже. По-научному это называется гормезис — все, что нас не убивает, делает сильнее. Положительные эффекты разгрузки включают:

- ✓ Снижение веса
- ✓ Уменьшение выработки ИФР-1, что, в свою очередь, снижает риск развития многих возрастных и онкологических заболеваний.
- ✓ Включение в ответ на стресс бесчисленных генов восстановления.
- ✓ Поджелудочная железа отдыхает, благодаря чему возрастает эффективность инсулина. Возросшая чувствительность к инсулину уменьшает риск ожирения, диабета, болезней сердца и когнитивных отклонений.

Я потерял порядка 9 кг и мой ИМТ и процент жира в организме вошли в пределы нормы. Мне пришлось купить новые ремни и брюки на несколько размеров меньше.

- ✓ Общее улучшение настроения и ощущение благополучия. Это может быть следствием увеличения выработки мозгом нейротрофического фактора, который наверняка сделает вас более спокойным, а также должен помочь легче справиться с голоданием.

Так обстоит дело с наукой. В следующей главе мы обсудим, что следует есть и как организовать свою жизнь, придерживаясь схемы разгрузочных дней. Другими словами, как претворить теорию в жизнь?