

УДК 615.874
ББК 51.230
Ч-56

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Africa Studio, Aleksey, Andrey_Kuzmin, Belka10, bergamont,
Brent Hofacker, brulove, Diana Taliun, Dionisvera, Elena Schweitzer,
EM Arts, Evgeny Karandaev, Fanfo, gresei, Gtranquillity, Gyorgy Barna,
Ian 2010, kostrez, ksenazyou, Lestertair, LianeM, Madlen, Maks Narodenko,
Markus Mainka, mtphoto19, Nastya22, Snowbelle, stockcreations, svry,
Swapan Photography, tacar, tehcheesiong, Timolina, travellight,
Volosina, yamix, Yeko Photo Studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
hxdbzxy, KucherAV, Pinky Rabbit, ctrlaplus, pking4th / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Чехонина, Юлия Геннадьевна.

Ч-56 Правило тарелки. Как снизить вес, сохранив полноценный рацион / Юлия Чехонина. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-04-101172-7

«Ты то, что ты ешь — фраза настолько популярная и часто встречающаяся, что сегодня даже утратила свой первоначальный смысл. А ведь действительно, зачастую мы забываем об этом, когда нужно быстро что-то перехватить по дороге на важную встречу или в перерыве на работе. И потом сталкиваемся с последствиями несбалансированного питания, которое нередко приводит к ожирению и развитию различных заболеваний да и в целом сказывается негативно на общем самочувствии. Что же сделать, чтобы эффективно помочь своему организму? Грамотно организовав собственное питание, можно не только избавиться от лишних килограммов, но и предотвратить возникновение многих болезней. Научиться этому очень просто — книга Юлии Чехониной поможет вам понять свои ошибки и избавиться от заблуждений в питании, улучшить и разнообразить свое ежедневное меню. Главное преимущество метода Чехониной — в его простоте. Чтобы освоить принципы здорового питания, вам всего лишь нужно понять, как правильно наполнять тарелку.

Обновленное издание книги «Метод тарелки: русская версия. Революционная программа снижения веса».

УДК 615.874
ББК 51.230

© Чехонина Ю.Г., текст, 2019
© Анисин В.А., изображения, 2013
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-101172-7

СОДЕРЖАНИЕ



Введение. Культура питания или культ еды?.....	10
1. ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК: ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ	15
Диета и нездоровый азарт	16
Если весы не справляются.....	18
Шесть шагов к стройности	21
2. ПОЛНОТА ИЛИ ОЖИРЕНИЕ: МЕТОДЫ ОЦЕНКИ МАССЫ ТЕЛА.....	23
Формула брока	24
Индекс массы тела (имт)	25
Индекс талия/бедра (итб)	28
Чем грозит ожирение: немного статистики	31
3. КАКОЕ ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ СБАЛАНСИРОВАННЫМ	35
Сравнительная характеристика белков, жиров и углеводов	38
Белок — основной строительный материал организма.....	40
Биологическая ценность белка.....	42
Потребность организма в белке.....	45
Недостаток и избыток белка в организме	46
Роль жиров в возникновении лишнего веса	47
Углеводы — главный источник энергии	48
Холестерин	49

СОДЕРЖАНИЕ

Органические кислоты	51
Дубильные вещества, пигменты, фитонциды	52
4. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.	55
Животные белки.	56
Как восполнить потребность в животных белках?	72
Продукты, богатые углеводами	73
Пищевые волокна — главное «лекарство» тучного человека	82
Почему же пищевые волокна столь важны для организма?	84
5. СКОЛЬКО ВОДЫ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ	94
Как и чем утолять жажду?	99
Вода «живая» и «мертвая».	101
Вредно ли запивать еду?	102
Алкогольные напитки	103
Энергетические напитки	107
6. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, или ПОЛЕЗНЫЙ АЛФАВИТ	108
Классификация витаминов.	109
Витаминная недостаточность.	111
Сколько нам необходимо витаминов?	116
Витамин С	121
Провитамин А.	126
Витамин D	128
Витамин E	130
Витамин К	133
Витамины группы В	134
Популярные заблуждения о витаминах	143

СОДЕРЖАНИЕ

7. ВАЖНЕЙШИЕ МИНЕРАЛЫ, или СОЛЬ ЗЕМЛИ	150
Макроэлементы	151
Микроэлементы	159
8. КАК УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ	170
Режим питания	171
Состав пищи	173
Режим сна и бодрствования	179
Мышечный тонус	179
9. ЧЕМ ОПАСНЫ «МОДНЫЕ» ДИЕТЫ	186
Критический анализ популярных диет	189
Коварство голодных дней	191
Сочетания продуктов и совместимость блюд	198
10. ХУДЕЕМ ЛЕГКО И КРАСИВО: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ	211
Как справиться с ночным голодом	213
Как предотвратить потерю мышечной массы	214
Как сохранить красоту кожи	214
Чем заполнить холодильник	216
Как изменить пищевые привычки	217
Чем перекусить на работе	219
11. МЕТОД ТАРЕЛКИ: КАК СТРОИТЬ БЕЗ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ	220
Место для белкового блюда	221
Вторая половина тарелки	223
Образцы тарелок для проверки своего меню	229

СОДЕРЖАНИЕ

12. ВАРИАНТЫ ДИЕТ ПО МЕТОДУ ТАРЕЛКИ	231
Диета «гурман»	232
Диета «попроще»	298
Разгрузочные дни	341
Экспресс-метод: минус 3 килограмма за 3 дня	342
Заключение	345
Список использованной литературы	346
Алфавитный указатель	347

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Спасибо, что вы держите в руках эту книгу, появление которой связано с давно назревшей необходимостью развенчать многочисленные заблуждения и мифы о питании, по вине которых ожирение и другие нарушения питания приняли устрашающий масштаб. И главная опасность в том, что осложнения нарушений питания — один из факторов, подрывающих здоровье нации.

Эту книгу я с благодарностью посвящаю моей семье — родителям и сестре.

Отдельная благодарность Институту питания РАМН, благодаря которому я стала диетологом, и директору Института, академику РАМН, профессору Виктору Александровичу Тутельяну.

И, конечно, спасибо моим пациентам за вдохновение.

*С искренней благодарностью,
Ваша Юлия Чехонина*

ВВЕДЕНИЕ

Культура питания или культ еды?



Состояние нашего здоровья напрямую зависит от пищи, которую мы едим, ее количества и режима питания. Научно доказано, что всякая пища обладает фармакологическими, то есть лечебными, свойствами. Но, как известно, любые — даже чудодейственные — лекарства при самолечении и неправильных дозировках могут навредить здоровью. То же относится и к еде.



Случай из практики

У одной из моих пациенток, которая в погоне за стройностью решила опробовать «Кремлевскую диету», через две с половиной недели случился приступ подагры. Так разболелись суставы, что даже прикосновение к ним причиняло боль. Причем раньше женщина не страдала от этого заболевания.



Для наглядности поделюсь наблюдением из личного опыта. Я работаю в клинике НИИ питания, куда многие пациенты обращаются не только с жалобами на избыточный вес, но и с букетом сопутствующих проблем,

ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

которыми часто сопровождается ожирение: с высоким артериальным давлением, сахарным диабетом, повышенным холестерином. В клинике таким людям назначается специальная низкокалорийная бессолевая диета, и уже на второй неделе ее соблюдения отмечаются удивительные факты: при сбалансированном рационе уменьшается масса тела и уходит лишняя жидкость из организма, нормализуется артериальное давление, а также уровень глюкозы и холестерина в крови. Если изначально пациент принимал препараты, снижающие давление или сахар в крови, то уже на второй неделе диетотерапии дозировки этих препаратов уменьшаются.

Конечно, перечисленными заболеваниями могут страдать и люди без избыточной массы тела, но и в этих случаях диета помогает существенно улучшить здоровье. И напротив, беспорядочное (бесконтрольное, несбалансированное) питание сначала приводит к появлению лишних килограммов, ухудшению самочувствия, затем (незаметно) переходит в ожирение, которое может сопровождаться повышением артериального давления, холестерина (вследствие чего может расти уровень давления), глюкозы и других показателей сыворотки крови. В дальнейшем развиваются заболевания суставов и позвоночника, которые не выдерживают нагрузки, обеспечиваемой организму лишними килограммами, и т. д. Этот список можно продолжать бесконечно.

Известны случаи, когда состояние здоровья людей было серьезно подорвано в результате необдуманного увлечения некоторыми сомнительными диетами. Например, «Кремлевская диета», меню которой включает продукцию, содержащую сало и большое количество копченостей и колбасных изделий, и даже водку, наносит сокрушительный удар по органам пищеварения в целом и поджелудочной железе в частности и провоцирует приступы острого панкреатита.

Человек, который неправильно питается, не может похвастаться цветущим внешним видом и хорошим самочувствием. Редкие и обильные приемы пищи, особенно на ночь, неизбежно ведут к ожирению. Кроме того, увеличивается нагрузка на органы пищеварения. Особенно вредно ло-

ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

житься спать с полным желудком: в горизонтальном положении затрудняется процесс переваривания, нарушается желчевыделение, а это приводит к заболеваниям желчного пузыря и поджелудочной железы – холецистит и панкреатиту, которые сопровождаются болевыми приступами. Не стоит устраивать и длительные – свыше трех часов – интервалы между приемами пищи, поскольку это нередко приводит к застою желчи и образованию камней в желчном пузыре. Большие порции блюд непосильно нагружают поджелудочную железу, что является одной из причин ее воспаления (панкреатита).

Вегетарианство, весьма популярное сегодня, противопоказано детям, так как приводит к задержке их роста и развития.

Отмечу, что, помимо вреда, причиненного здоровью, все подобные псевдодиеты имеют еще одну негативную сторону: как только человек возвращается к привычному рациону питания, все потерянные килограммы возвращаются с избытком. Ниже я обязательно объясню, почему так происходит.

Люди, будучи существами социальными, стремятся к тому, чтобы их считали культурными. Умение общаться и поддерживать взаимоотношения дает нам возможность достичь определенных высот и благополучия в жизни. Неотъемлемой составной частью общей культуры является и культура питания, соблюдение которой позволяет улучшить самочувствие, здоровье и внешний вид.

При соблюдении диеты для достижения нормальных значений артериального давления и глюкозы в крови требуется меньшее количество лекарств. Дальнейшее соблюдение диеты постепенно избавляет от необходимости ежедневно принимать такие препараты.

ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

Проведу такую аналогию. Культура внешнего вида подразумевает выбор соответствующего стиля одежды в зависимости от ситуации, в которой мы оказываемся: идем на работу, в магазин, на занятия спортом, в гости или на вечеринку.



Случай из практики

Нужно точно знать, какие продукты можно себе позволить каждый день, а какие — гораздо реже. Торты, шоколад, красная икра и т. п. не должны быть повседневными блюдами, даже если финансово вы можете их себе позволить ежедневно. В противном случае вы очень скоро увидите в зеркале печальный результат. Если же каждый день есть нежирные сорта мяса или рыбы, курицу, творог, овощные салаты, не забывать о супе и кисломолочных напитках, то у вас будет повод гордиться своей внешностью!



Чаще всего в гардеробе преобладает будничная, повседневная одежда. Есть место и для праздничных нарядов, но их гораздо меньше, ведь мы нуждаемся в них два-три раза в месяц, если не реже. Если человек явится на работу в спортивном или маскарадном костюме, его сразу заподозрят в неадекватности, поэтому мы всегда соблюдаем соответствующий внешний вид. Такого же подхода следует придерживаться и в отношении продуктов питания.

Культура питания создает защитный диапазон, за пределами которого начинаются избыточный вес и проблемы со здоровьем.

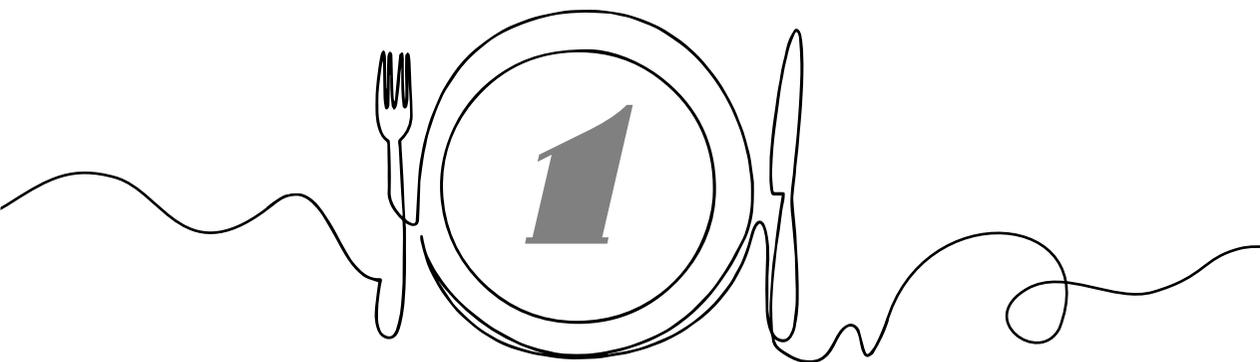
Человека, не умеющего правильно питаться, вряд ли можно назвать культурным во всех отношениях. Культура питания включает в себя не толь-

ВВЕДЕНИЕ. КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ИЛИ КУЛЬТ ЕДЫ?

ко правильную сервировку стола, поведение за столом и знание, в какой руке держать вилку и нож. Она предусматривает отсутствие спешки во время еды, а также количество еды, которое должно лежать на тарелке и даже в ложке. Ложка или вилка не должны непрерывно «нырять» из тарелки в рот и обратно.

Кстати, отсутствию спешки за столом и правильному приему пищи способствует нейтральная неторопливая беседа. Даже при нехватке времени прием пищи должен длиться не менее 15–20 минут и не более 35 минут. Если у вас в запасе только 10–15 минут, количество еды в тарелке не должно превышать 150–200 граммов — примерно треть тарелки диаметром 25 см, перекусите фруктами и йогуртом или творожком. Не пытайтесь на бегу впихнуть в себя весь обед из трех блюд за 10 минут — это приведет к неприятному чувству тяжести в желудке, что неизбежно снизит работоспособность и КПД. Но и пропустить прием пищи тоже не выход. Так вы накопите чувство голода за день, что обязательно вызовет переедание перед сном.

При любой загруженности рабочего дня вполне реально выкроить три раза в день время по 10 минут, чтобы выпить чашку чая и перекусить йогуртом или творожком с яблоком или бананом. Благодаря этому вы сможете соблюсти дробность питания и защитить себя от переедания. Нужно только потратить немного времени накануне, чтобы продумать, когда и чем именно вы будете перекусывать на следующий день.



ТУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК:

штрихи к портрету



Пациент, страдающий ожирением, имеет характерный внешний вид: двигается тяжело и с одышкой, отличается повышенной потливостью; ноги у него отекают, поэтому очень сложно подобрать подходящую обувь, а об одежде нужного размера и говорить нечего. Жалобы тоже типичны: ощущение дискомфорта, связанного с лишним весом, затруднение движений во время одевания, мытья и т. д.

Часто наблюдаются головные боли, так как повышается артериальное давление, затруднение дыхания, особенно при движении и в положении лежа, поскольку избыточная масса тела давит на грудную клетку. Обычно подобные пациенты даже не могут спать на спине, и им трудно лишний раз повернуться в кровати. Но при этом все утверждают: «Доктор, я же ничего не ем. Я не знаю, от чего так поправляюсь! Другие вон сколько едят — еще больше, чем я. Видимо, у них не «в коня корм». А у меня, наверное, просто нарушен обмен веществ».