

Содержание

Почему эта диета?	4
ЧАСТЬ I. Как мне пришла в голову эта идея и откуда я знаю, что она работает	9
1. Ограничение калорий: в чем суть и сложность этой диеты	11
2. Вся правда о диете	23
3. Преимущество диеты через день	33
4. Исследование астмы	51
5. SIRT1, «спасительный» ген	65
ЧАСТЬ II. Программа диеты через день	79
6. Начало диеты через день	81
7. Питание: количество и качество	103
8. Этап 1. Фаза голодания	127
9. Этап 2. Диета через день — на всю жизнь	135
10. Меню и рецепты вкусных блюд для «голодных» дней	147
11. Часто задаваемые вопросы	223
Выражение признательности	235

*Посвящается Дане и Джуди.
Спасибо, что разделяете с нами
наши страдания*

Почему эта диета?

Большую часть жизни я боролся с лишним весом. Поскольку я сам пластический хирург и регулярно провожу липосакции, мне приходилось консультировать тысячи пациентов по проблемам веса. Однако большинство моих рекомендаций оказались неэффективными, поскольку лишь немногим из моих пациентов удавалось похудеть и поддерживать оптимальную форму. Прозрение наступило в 2003 году, когда я прочитал о проводимых Национальным институтом здравоохранения экспериментах на откормленных мышах.

Если вам трудно контролировать свой вес, вздохните с облегчением — вы не одиноки: менее 10 процентов американцев могут позволить себе есть все без ограничений, не набирая при этом веса. Более 65 процентов американцев имеют лишний вес или страдают ожирением, безуспешно пытаясь похудеть либо отказавшись ограничивать себя в еде. Остается всего 25 процентов населения, которым удается успешно контролировать аппетит и не набирать вес.

Поскольку вы читаете эту книгу, вероятно, вы относитесь к числу тех 65 процентов людей, которые не в силах бороться с разрушительной тягой к еде. Так знайте, я такой же, как и вы. Я обожаю вкусно поесть и часто, если не сказать всегда, бываю голоден или, по крайней мере, думаю, что голоден.

На самом деле в этом нет ничего удивительного. Наши предки занимались преимущественно охотой

и собирательством и никогда не знали, как скоро им удастся добыть еду, поэтому наедались впрок при любой возможности. Выживали те, кому удавалось добывать больше еды и, соответственно, больше съесть, и постепенно этот приобретенный инстинкт «есть все, что можно, всегда, когда можно» стал врожденным. Он стал частью нашей генетической программы, заложенной в ДНК. Современный человек не испытывает недостатка в хорошей, вкусной и недорогой пище, но ДНК по-прежнему заставляет нас «есть все, что можно, всегда, когда можно».

Любая диета, по сути, является борьбой с генетической программой выживания. В своей книге «Новый взгляд на худобу» («Rethinking Thin») Джина Колата, журналистка из «The New York Times», приводит многочисленные доказательства теории, что большинство людей генетически предрасположены к полноте и поэтому в принципе не способны эффективно похудеть и сохранить форму. Однако она также пишет, что «для активации генов, которые заставляют человека полнеть, необходима благоприятная среда, то есть изобилие дешевых продуктов питания», и именно в такой «благоприятной» среде живут современные люди. Более того, если бы единственной причиной эпидемии ожирения в США была генетика, то 65 процентов людей должны были бы рождаться с каким-то специфическим геном полноты, который, тем не менее, до сих пор не найден.

У моих родителей был свой дом в северной части Мичигана, куда мы часто ездили на выходные. Однажды по дороге домой мы остановились около кафе «McDonald's». Там подавали (и подают) самые вкусные коктейли и картофель фри, которые я когда-либо пробовал. С того самого дня я всю неделю ждал, когда наступит воскресенье и мы поедем в «McDonald's». В моем детстве было всего несколько кафе «McDonald's», и находились они далеко

друг от друга; сегодня же их можно встретить на каждом углу — наряду с «Wendy's», «Burger King», «Dunkin' Donuts», «Cinnabon» и тысячами других недорогих ресторанов быстрого питания, где продается действительно вкусная и очень калорийная еда. Учитывая нашу врожденную тягу к еде и доступность вкусных недорогих продуктов, неудивительно, что, по результатам исследования, опубликованного в Журнале американской медицинской ассоциации, в период с 1980 по 2002 год уровень ожирения среди взрослого населения удвоился.

Однако, несмотря на все сложности, большинство людей отчаянно пытаются похудеть, потому что им не нравится, как они выглядят или чувствуют себя. Все хотят носить красивую одежду, быть здоровыми и энергичными и жить как можно дольше. И как бы ни убеждали нас ученые и психологи в том, что похудеть не значит добиться успеха в жизни, мы все равно продолжаем изнурять себя в надежде сбросить пару злосчастных килограммов. В 2007 году в «The Washington Post» были опубликованы статистические данные, согласно которым каждый третий американец в тот или иной жизненный период пытается похудеть.

Как и вы, я испробовал множество диет, действовавших до тех пор, пока я неуклонно им следовал. Однако непреодолимое желание съесть все, что только попадется на глаза, каждый раз одерживало верх над самыми разумными доводами. Я снова «сходил с дистанции» и быстро набирал прежний вес. Уверен, с вами такое тоже случалось.

В отличие от большинства обывателей, я, как медицинский работник, владел информацией и результатами самых последних исследований о влиянии питания на здоровье и долголетие. Более того, я сам проводил такие исследования.

Мне были известны выводы группы исследователей из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе во главе с Роем Уолфордом о том, что ограничение калорий существенно улучшает здоровье и продлевает жизнь. Но я прекрасно понимал, что не смогу по собственной воле приговорить себя к пожизненному голоданию или недоеданию.

Прозрение наступило, когда я прочитал об исследовании, проведенном Марком Мэттсоном и его коллегами из Национального института по проблемам старения. Подопытные мыши ели все, что хотели, но только каждый второй день, а в остальное время потребление калорий ограничивалось. Со временем показатели здоровья этих мышей значительно улучшились по сравнению с контрольной группой мышей, которым ограничивали потребление калорий ежедневно.

Прочитав об этом исследовании, я подумал, что, наверное, смог бы ограничивать себя в еде через день с пользой для здоровья, и решил провести на себе эксперимент. Один день я ел все, как обычно, а на второй день сокращал свой привычный рацион до 20 процентов.

Через пару недель эксперимента я заметил, что худею. За первые одиннадцать недель я сбросил 15 кг и сохраняю этот вес с 2003 года. Меня не посещают навязчивые мысли о еде, я не впадаю в депрессию, не нервничаю, мне не приходится бороться с постоянным чувством голода. Я просто наслаждаюсь удивительными результатами диеты, как и сотни моих пациентов, которым я ее посоветовал.

В своей книге я объясняю, каким образом действует диета через день и почему она так эффективна. Вы узнаете, как активировать чудесный ген долголетия SIRT1, который не только защищает и восстанавливает поврежденные свободными радикалами клетки, но и замедляет процесс накопления жира

в организме. Эффективность диеты через день научно обоснована; надеюсь, вы отнесетесь к ней с доверием и сможете уменьшить свой вес и сохранить здоровье на долгие годы.

Механизм диеты через день прост. Цель «голодных» дней (с низким потреблением калорий) — ограничить ваш рацион, чтобы вы не думали о еде слишком много и научились отличать истинный голод от желания побаловать вкусовые рецепторы или «заесть» эмоциональную проблему. В «сытые» дни разрешается есть все, что захочется, в любых количествах без ограничений.

На первый взгляд кажется, что дни без ограничения сведут на нет все достижения «голодных» дней. К счастью и к удивлению испробовавших диету через день (включая меня), после «голодного» дня не возникает желания наесться впрок и человек питается так, как питался до диеты.

Говорят, чтобы узнать вкус пудинга, нужно его попробовать. Однако прежде, чем принимать решение в пользу диеты через день, настоятельно рекомендую вам прочитать изложенные в этой книге факты, чтобы окончательно убедиться в ее полезности и повысить мотивацию.

Часть I

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

КАК МНЕ ПРИШЛА В ГОЛОВУ
ЭТА ИДЕЯ И ОТКУДА Я ЗНАЮ,
ЧТО ОНА РАБОТАЕТ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1

Ограничение калорий: в чем суть и сложность этой диеты

Обычный человек под «ограничением калорий» понимает сокращение количества потребляемых калорий с целью похудеть, однако ученые, исследующие потенциальные преимущества сокращения ежедневного рациона, ставят во главу угла поддержание оптимального веса и баланса питательных веществ за счет 60 или 70 процентов «обычно» потребляемого количества калорий.

Самым известным исследователем и сторонником ограничения калорий и сбалансированного питания является Рой Уолфорд, который много лет изучал этот феномен в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и собрал достаточно доказательств теории, что ограничение калорий и сбалансированное питание могут продлить человеческую жизнь в среднем до 120 лет.

БЫТЬ ХУДЫМ ПОЛЕЗНО

В 1935 году Клайв Маккей, известный специалист по питанию из Корнеллского университета, выяснил, что крысы, которых кормят низкокалорийными продуктами, живут дольше, болеют меньше, стареют позже и значительно более активны по сравнению с контрольной группой.

Несколько лет назад ученые доказали, что ограничение калорий у представителей низших форм — дрожжей, круглых червей и дрозофил — существенно продлевает им жизнь. Оказалось, что низкокалорийная диета способна продлить жизнь любой из этих низших форм на 80 процентов. Более того, эксперимент, пятнадцать лет проводимый на наших ближайших сородичах — макаках-резусах, показал, что ограниченное потребление калорий не только улучшает здоровье, но и существенно увеличивает продолжительность жизни обезьян.

Уолфорд провел еще один эксперимент, сократив потребление калорий у группы подопытных грызунов на 30–40 процентов, благодаря чему их вес уменьшился на 10–25 процентов, а срок жизни увеличился на 30–40 процентов по сравнению с контрольной группой. И хотя ученому не удалось определить точное количество калорий, необходимое для максимального эффекта, он выяснил, что для здоровья и долголетия главное — поддерживать оптимальный вес: примерно на 10–25 процентов ниже того веса, который человек имел в подростковом возрасте (при условии, что он не страдал анорексией или ожирением). По мнению Уолфорда, первой и самой главной целью диеты является не снижение веса, а укрепление здоровья и продление жизни. Он утверждает, что повышение уровня активности с целью сжигания большего количества калорий может привести к снижению веса, но, в отличие от ограничения калорий, не способно существенно улучшить здоровье человека. (В действительности практически невозможно увеличить уровень активности настолько, чтобы достичь оптимального, по мнению ученого, веса и сохранить его.) Физические упражнения без ограничения калорий малоэффективны для существенного снижения веса, хотя и оказывают важное оздоровительное воздействие (см. главу 6).

После проведения опытов на лабораторных животных (и на себе) у Уолфорда появилась уникальная возможность убедиться в эффективности ограничения калорий и сбалансированного питания для людей, когда в 1991 году он и еще семеро ученых приняли участие в проекте «Биосфера 2». В закрытом ограниченном пространстве еды было недостаточно, поэтому участники проекта вынужденно сократили обычно потребляемое количество калорий. И хотя поначалу обсуждался вопрос отказа от программы, доктору Уолфорду удалось убедить коллег, что двухлетнее соблюдение сбалансированной низкокалорийной диеты не только не принесет вреда, но и существенно улучшит состояние здоровья и продлит жизнь.

В рацион питания группы ученых входили только низкокалорийные продукты с высоким содержанием питательных веществ — никакого фастфуда типа «McDonald's» или «Dunkin' Donuts». Через два года, по завершении программы, все участники значительно снизили первоначальный вес: мужчины в среднем на 18 процентов и женщины на 10 процентов. Они все были «худее худых», но не выглядели истощенными. К тому же тесты показали оптимальный баланс питательных веществ в организме. Снизился уровень холестерина, триглицеридов и сахара в крови, нормализовалось кровяное давление. Таким образом, в точности подтвердились результаты экспериментов доктора Уолфорда на грызунах.



Калорийность не значит питательность

Высококалорийные продукты содержат большое количество калорий на единицу массы, то есть, даже съев небольшое их количество, вы потребляете много калорий. В составе питательных продуктов много минераль-

ных веществ, витаминов, фитонутриентов и других полезных для здоровья компонентов. Проще говоря, в калорийных продуктах мало питательных веществ (их часто называют «пустыми калориями»). Питательные продукты обычно низкокалорийные.

Человек генетически предрасположен к выбору продуктов с высоким содержанием жиров и сахаров, которые в большинстве своем высококалорийные и ненатуральные. В этом заключается основная причина проблемы ожирения в современном обществе. Чем доступнее высококалорийные продукты, тем больше мы едим и, соответственно, полнеем.

Большинство современных диет основаны на низкокалорийных продуктах. Одну из таких диет рекомендует в своей книге «Волюметрика» («Volumetrics») диетолог Барбара Роллз. Суть этой диеты состоит в том, чтобы питаться преимущественно растительной пищей с высоким содержанием воды: даже если вы съедите много, калорийность будет невысока, притом что чувство насыщения наступит раньше. Исследователи из Пенсильванского университета выяснили, что, съедая тарелку супа или салат перед приемом основного блюда, человек в результате потребляет меньше калорий. Предпочтение отдается бульонам, фруктам с высоким содержанием воды, некрахмалистым овощам и нежирной белковой пище. Для диеты через день мы рекомендуем употреблять питательные низкокалорийные блюда не только в «голодные», но и в «сытые» дни.



Вывод очевиден: по мнению Уолтера Уиллета, председателя департамента по питанию Гарвардской школы здравоохранения и ведущего эпидемиолога, чем меньше наш вес, тем здоровее и дольше мы живем. В своей замечательной книге «Ешьте, пейте — и будьте здоровы» («Eat, Drink and Be Healthy») он

пишет: «Чем ниже и стабильнее вес, тем меньше риск заболеть или умереть от инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний; гипертонии, повышенного уровня холестерина или диабета; постклимактерического рака молочной железы, эндометриального рака, рака толстой кишки и почки и многих других хронических заболеваний... Стабильный вес важнее для здоровья, чем количество разнообразных антиоксидантов и соотношение жиров и углеводов в пище». К примеру, лишний вес удваивает или утраивает риск развития порока сердца. С одной стороны, ежедневное употребление восьми и более порций фруктов и овощей по сравнению с 1,5 порции в день снижает риск развития порока сердца всего на 25 процентов, а на риск развития рака вообще не влияет. С другой стороны, ожирение и малоподвижный образ жизни являются основной причиной 30 процентов всех видов рака, включая рак толстой кишки, почки, пищевода, эндометриальный рак и постклимактерический рак молочной железы.

Некоторые исследователи утверждают, что для здоровья лучше быть полным, чем чрезмерно худым, однако представители страховых компаний, чья работа, по сути, связана с прогнозированием продолжительности жизни того или иного человека, сопоставив многолетние статистические данные, пришли к выводу, что более высокий уровень смертности наблюдается среди людей с показателем ИМТ (индекс массы тела) больше 21.



Как вычислить свой ИМТ

Чтобы определить индекс массы тела, необходимо вес разделить на рост в квадрате.

