

ВСТУПНЕ СЛОВО

Вітаю, дорогий мій читачу! І слово «дорогий» тут не для краси. Ми, люди — найбільш соціальні істоти, всі ми потребуємо одне одного. Якби не було вас, не було б сенсу в цій моїй писанині завдовжки в цілу книгу, а якби я свого часу не народився на цей світ, ви б не тримали в руках цю книжку, а очі ваші б не бігали по цих рядках. Якщо ви якось уже роздобули «Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення», то логічно припустити, що ця тема вам близька, можливо, до болю. І я вас хочу порадувати тим, що маєте унікальну можливість скопіювати те, що заховано в моїй черепній коробці, без будь-яких дротів та блютузів собі прямисінько в голову, просто через ваші ясні очі, які просто зараз передають ці закарлючки сірим клітинам вашого мозку. Я про інформацію, точніше про знання, які я накопичував роками. Знання — це зброя; жадібно вчитуючись у кожне слово, ви озброїтесь до зубів, щоб відвоювати дароване вам природою, сповнене естетики та здоров'я тіло або щонайменше захистити себе від ворога, ймення якому зайва вага та ожиріння. «Знання» — звучить дуже гучно, кожен із нас щось собі та й знає. Наша психіка так працює, що нам ніколи не бракує знань, у нас є власна думка стосовно будь-чого, навіть якщо ми геть не орієнтуємося в тій чи іншій темі. Є об'єктивна реальність, а є картина

світу. Якщо реальність одна на всіх, то картина світу в кожного з нас своя. Ми не знаємо реальності, те, що ми бачимо, чуємо, відчуваємо, мислимо, — це продукт роботи нашого мозку, одне із завдань, яке поставила перед ним матінка Еволюція — орієнтуватися в цьому світі задля виживання та продовження роду. Я ставлю перед собою благородну мету — змінити вашу картину світу в контексті схуднення, зробити її глибшою, об'ємною, я планую додати чимало деталей і разом з тим потираю руки, сподіваючись багато чого з неї викинути у сміттєвий кошичок, де й місце всім тим нісенітницям, що їх прибило до нашого берега з ютубу, інстаграму, фейсбуку та від тітки Галі з третього під'їзду — тестувальниці всіх дієт світу — у вашу ясну голову.

Ожиріння та зайва вага — пандемія ХХІ століття. Ніколи в історії (та й у доісторичному періоді) планетою не бродив такий важкий *homo sapiens*, як тепер. Термін «пандемія» має негативне забарвлення. І дійсно, його вживають, коли якась пошесть спіткає величезну кількість людей. Про яку пошесть ідеться, коли ми говоримо про надто важких (у сенсі ваги) людей? Що взагалі поганого в тому, щоб бути важким? Наприклад, у тваринному світі що важчий самець, то більше в нього шансів спаруватись і, відповідно, не дозволити своїм генам канути в Лету. Та й у міжвидовій боротьбі габаритніша істота має більше шансів вижити у протистоянні хижак — траводний. Збільшення маси тіла людини розумної, як і будь-які інші зміни, — це, так би мовити, адаптація нашого виду. Мушу уточнити, що це специфічна адаптація, яка не вносить змін у генетичний апарат, тобто еволюція тут

ні до чого. Середньостатистичне збільшення маси тіла сучасного homo — це адаптація до зниження рухової активності та підвищення калорійності раціону. Тобто через певні обставини, про які я вам розкажу нижче, сучасний найрозумніший примат став більше їсти і менше рухатись, що призвело до збільшення маси тіла.

Але як це працює? Уявімо собі, що ми, тобто всі наші 70 кілограмів — це згусток енергії. Цей згусток постійно сам себе поїдає для того, щоб існувати. Така собі автофагія. Але чому тоді 70 кілограмів не перетворюються на 69, а потім на 68 і так до нуля? Ба більше, багато в кого 70 перетворюється на 71, а далі на 72, і, хай їй грець, вага не хоче зупинятись на досягнутому. Річ у тім, що ми постійно поповнюємо запас енергії в організмі. Заправляємо ми наш організм через отвір в обличчі — рот. Отже, їжа — це енергія для організму. Але що відбувається, коли за добу організм витратив 8000 кДж, а з їжею ми одержали 9000 кДж? Куди дівати зайву тисячу? Правильно, ця зайва тисяча залишається у згустку енергії, збільшуючи її габарити.

Яким чином організм зберігає в собі зайву енергію? У нього є три варіанти: білки, жири, вуглеводи. Організм може зберігати енергію у формі структурних білків м'язів, але це дуже складний та неспішний процес, який потребує важкої фізичної праці й високої дози білка в раціоні. Якби цей шлях збереження енергії в організмі був основним, то сенсу в написанні цієї книжки не було б узагалі: ми переїдаємо — м'язи ростуть. А позаяк кілограм мускулів у стані спокою спалює 13 кілокалорій на добу, то високий метаболізм гарантований, що ускладнює подальше збільшення

маси тіла. Ну і, звісно, м'язи — це гарно та здорово. Радості не було б меж. Але, як я вже сказав, це дуже складно для організму, тому зазвичай він так не робить.

Далі вуглеводи. Частину зайвої енергії організм накопичує безпосередньо в мускулах та в печінці у формі глікогену — полімеру глюкози. Але і в цьому процесі він істотно обмежений: якихось 9000 кДж — і все, глікогенове депо заповнене по саму зав'язку і чекає свого використання.

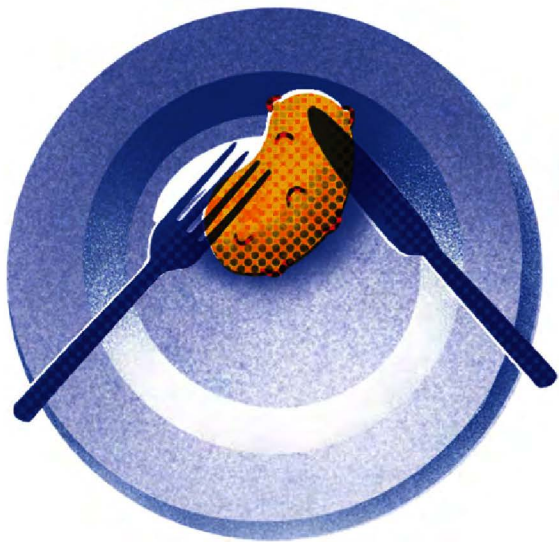
Одна надія в нас на жир. 1 грам жиру містить у собі аж 9 кілокалорій, тоді як грам вуглеводів та білків — по 4 кілокалорії. Тобто у формі жиру організм може дуже щільно упаковувати енергію. Ба більше, він може робити це в необмеженій кількості. Накопичується жир у спеціальних бульбашках, що їх фізіологи називають адипоцитами. Коли адипоцит переповнюється жиром, він наче береться на замок (інсулінорезистентність), і організму нічого не лишається, як утворити нову бульбашку і також заповнити її жиром, і це може тривати до нескінченності. Допоки людина переїдатиме, організм утворюватиме нові адипоцити і заповнюватиме їх жиром, наче бджоли свої щільники — медом.

Ви, сподіваюся, пам'ятаєте, що ожиріння — це пандемія. Це справжнісінька хвороба, і, як і будь-яке інше захворювання, вона має наслідки. Жир, який бере в полон наші тіла, — це не так естетична проблема (бути гладким зараз не в моді), як проблема здоров'я. Атеросклероз, гіпертонія, інсульт, інфаркт, діабет, онкологія, проблеми з опорно-руховим апаратом, зі статевою функцією — це лише коротенький перелік того, що чекає на людину із зайвою вагою.

Нумо розбиратися далі. Вище я сказав, що ми стали менше рухатись і калорійніше харчуватись, погіршився енергетичний баланс: мало витрачаємо енергії, багато споживаємо. Від цього дисбалансу ми й стали обростати жиром, як старий хліб пліснявою, з усіма сумними наслідками. Але звідки взявся цей дисбаланс? Що послугувало причиною таких змін у нашій культурі? На це є дві основні причини.

Причина перша — технічний прогрес. Близько 30—40% згустку енергії, про який я вам розповідав вище, — це м'язи. Коли ці мускули активні, а активні вони тоді, коли ми рухаємо якимось своїм тілом у просторі, витрачається багато енергії, що перешкоджає накопиченню її у формі жиру. Більшість своєї історії homo був змушений бігати по савані за чимось поживним, яке вправлялося в біговій локомотії не гірше за нього. Він лазив по деревах, зриваючи з гілляк не дуже солодкі плоди, та рився в землі, виколупуючи з неї їстівні корінці. Траплялося, що чимдуж утікав від рою бджіл, обсмоктуючи свою липку від меду «передню лапу». Тобто добування їжі вимагало від нього великих зусиль. Після аграрної революції, яка відбулась 10—12 тисяч років тому, в плані фізичної активності мало що змінилось. Тепер наш предок уже не бігав за мамонтом, не втікав від шаблезубого тигра, він гнув спину під палючим сонцем, обробляючи ниву, носив воду з річки тощо. Пізніше, з урбанізацією, селянин переїхав у місто і трудився на заводах; ті ж, що залишились по селах, не збавляли обертів, адже містян треба було забезпечувати їжею.

А нині? Як важко ми працюємо, щоб мати воду, пшеницю чи м'ясо? Вода тече з крана, м'ясо лежить



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

у морозильній камері (в крайньому разі — в супермаркеті за рогом). Те, що ще якесь століття тому робилось власноруч: прання одягу, пересування в просторі, — ми делегували автомобілям, ліфтам, посудомийним машинам. Лінь — двигун прогресу. Але тільки погляньте, куди цей прогрес нас завів. Здається, людина перехитрила саму себе і тепер пожинає плоди...

Причина друга — харчова революція. Те, що наш предок добував їжу, тяжко мотляючи своїми кінцівками, я вам уже сказав. Але яка це була їжа? І чим вона відрізняється від того, що зараз жадібно пхає розумний homo собі в рот? Фрукти. В той час ніхто не знав, що таке селекція, плоди були не такими солодкими і, відповідно, насиченими вуглеводами, як нині. Але бог з ними, з тими фруктами, не в них біда. А біда погрюкала нам у двері тоді, коли ми навчилися концентрувати макронутрієнти¹ у продуктах. Це її величність Рафінація. Так ми одержали цукор і олію. Цукор — це концентрат глюкози та фруктози, а олія — найкалорійніший продукт на планеті Земля. Коли я кажу «цукор», то маю на увазі не тільки солодкі білі кристалики, а й усю продукцію, в яку його запихають: шоколад, цукерки, соуси тощо. Коли я кажу про олію, то насамперед маю на увазі смаження. Зверніть увагу, я свідомо не кажу, що людина стала їсти більше, бо це не так. Вона, вживаючи у великій кількості рафіновані продукти, одержує надлишок калорій, це закономірно. А на тлі зниження рухової активності переїсти вкрай легко.

¹ Макронутрієнти — калорійні елементи їжі, яких організм потребує у великій кількості. (*Тут і далі прим. ред.*)

Кілограм жиру — це цілих 7—8 тисяч кілокалорій, це багато. Але зниження інтенсивності та кількості рухів кістками (гіподинамія) і зловживання рафінованою їжею цілком достатньо, щоб щодня одержувати на якихось 200—300 кілокалорій більше, ніж потрібно. Цього вистачає, щоб за місяць до сідниць та боків прилип зайвий кілограм жиру, а за рік — цілісіньких 12! Насправді організм чинить опір цьому процесу, він нас любить, турбується про нас. Коли ми переїдаємо, він посилює енерговитрати, знижує коефіцієнт корисної дії мітохондрій, тобто робить, бідолашний, усе, що може. Але цього замало. Йому бракує сил, ворог — гіподинамія і переїдання — надто сильний суперник.

Сподіваюсь, я дав вам зрозуміти, що проблема серйозна, і, якщо у вас чи у ваших рідних настирливо виринається пузяка з-під футболки, не звертати на це уваги ви не маєте морального права. Схуднення — складний процес, адже він пов'язаний з організмом, який, у свою чергу, надскладний механізм. Міфів, легенд та небилиць у цій царині сила-силенна. Все змішалось: коні, люди... В будь-якій кореляції люди знаходять причиново-наслідковий зв'язок. Сонце встає, бо півень кукурікає. Годі! Далі я, спираючись на науку, відкриватиму вам очі — спростовуватиму міфи про схуднення. Оголошую цей процес розпочатим!

МІФИ ДЛЯ РОЗМИНКИ



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

МІФ 1

ФРУКТИ ВВЕЧЕРІ НЕ МОЖНА

Перша небилиця, яка попрощається, сподіваюсь, назавжди з сірими клітинами вашого мозку, — це міф про те, що вживати фрукти на вечерю — до біди, а точніше, до жиру на боках. Я офіційно оголошую фруктову анархію! Від сьогодні і аж поки смерть не розлучить вас, ви можете насолоджуватися соковитими плодами, коли виникне найменше бажання реалізувати цю гедоністичну забаганку. Не думаю, що я для вас настільки авторитетна людина в галузі здорового способу життя, щоб ви повірили мені на слово. Я знаю, що скептичний читач потребує аргументів, і зараз він вдовольнить цю свою хіть повною мірою.

Звідки взагалі ростуть нижні кінцівки цього міфу? Споконвічно кмітливий homo їв що хотів та коли хотів. Утім, стривайте! Не годиться починати книжку з нахабної брехні, наш предок не мав привілеїв вибирати, що і коли йому їсти. Він їв, що знайшов