

НАТАЛІЯ САМОЙЛЕНКО

"ІХ
ПІЙ
ХУДНИ

ЗДОРОВ'Я
БЕЗ ДІЄТ

#книголав

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 613.2(02.062)
С17

С17 **Наталія Самойленко.** Їж, пий, худни: здоров'я без дієт. – Київ : Книголав, 2018. – 208 с. – (Серія «Нон-фікшн»).

ISBN 978-617-7563-42-5

Здоровий раціон – це не лише данина моді. Наше здоров'я, внутрішня енергія, зовнішній вигляд безпосередньо залежать від того, чим і як ми харчуємося. До того ж їжа прямо впливає на емоції, настрої, поведінку, творчий потенціал та довге і щасливе життя.

Тому в цій книжці поряд із науковими фактами й результатами досліджень ви знайдете прості, але дієві рекомендації щодо того, як створити свій персональний раціон, як скорегувати харчування так, щоб зросла працездатність, нормалізувалася вага й поліпшилося здоров'я загалом. Якщо ви будете послідовними в дотриманні цих рекомендацій, то результат вам гарантовано.

УДК 613.2(02.062)

Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена у будь-якій формі й будь-якими засобами без попереднього письмового дозволу власника авторських прав

ISBN 978-617-7563-42-5

© Наталія Самойленко, текст, 2018

© Наталія Гайда, ілюстрації, 2018

© ТОВ «КНИГОЛАВ», 2018

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вступ

Дякую, що вибрали цю книжку! Вона не про калорії й не про дієту, а про те, що відомо сучасній науці про наше харчування, регулювання ваги, біоритми й обмінні процеси, молодість і довголіття. Це книга про нас і про нашу їжу.

Я дуже люблю літературу. Моя мама — бібліотекарка, і з дитинства мене оточували хороші книжки, а я обожнювала їхній запах і красиві обкладинки. І, звичайно, мріяла теж стати бібліотекаркою, як мама. Але стати лікаркою я мріяла ще більше. І особливо мене вабив вплив їжі, натуральних соків, голодування, природних методів лікування, лікарських трав на здоров'я людини. Я купувала всю літературу, видану на цю тему, а якщо не вдавалося придбати потрібну книжку — переписувала її від руки. Пам'ятаю, ще в медичному училищі, після двох тижнів такої праці на перервах, я мала свій «рукопис» книжки одного нашого викладача — про вплив різних овочів та ягід на стан шкіри.

На мій погляд, наука про баланс гормонів — найбільш філософська в медицині. Це фантастично захоплива професія, що заохочує багато думати й аналізувати. Ендокринологія — моя друга любов у медицині. А перша — дієтологія. Наважитися на зміну спеціалізації допоміг випадок. Одного разу до мене в гості заїхала подруга. Вона обвела поглядом мої книжкові полиці й сказала: «Дивовижно, чому ти досі ще не дієтолог. Поглянь, у тебе всі книжки про їжу й продукти — суцільне здорове харчування на книжкових полицях!» І вже наступного дня я була на кафедрі гастроентерології, дієтології і ендоскопії

Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика. А незабаром стала щасливою власницею сертифіката з дієтології.

Мою роботу важко назвати роботою, тому що це захоплення всього мого життя. Я люблю складні випадки й пацієнтів із добрим почуттям гумору. До речі, у мене зібралася ціла колекція кумедних випадків із практики й повчальних життєвих історій. Частину з них ви знайдете на сторінках цієї книжки.

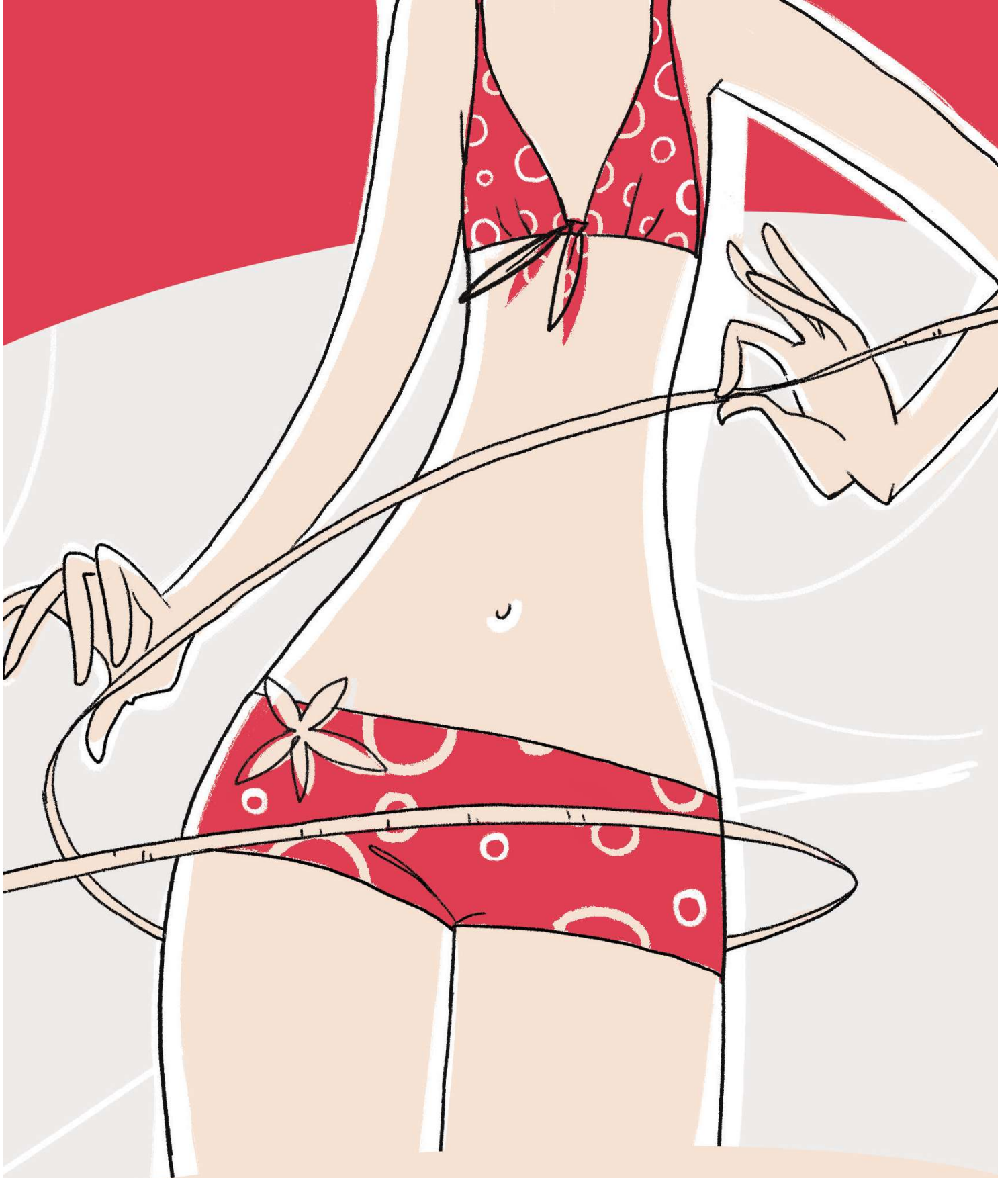
А тепер поговорімо про правильне харчування. Зауважу, що здоровий раціон — це не лише данина моді. Наше здоров'я, внутрішня енергія, зовнішній вигляд безпосередньо залежать від того, чим і як ми харчуємося. Мені пощастило спостерігати за тим, як завдяки зміні харчових звичок відступають страшні хвороби, настає довгождана вагітність, нормалізується обмін речовин і назавжди зникає зайва вага. До того ж їжа прямо впливає на емоції, настрій, поведінку й творчий потенціал. І я не раз бачила, як життя людини змінюється на краще після того, як вона навчиться робити правильний вибір у харчуванні. Ця навичка є одним із ключових факторів, що впливають на наше здоров'я, довге і щасливе життя.

Тому в цій книжці поряд із науковими фактами й результатами досліджень ви знайдете прості, але дієві рекомендації щодо того, як створити свій персональний раціон, як скорегувати харчування так, щоб зросла працездатність, нормалізувалася вага й поліпшилося здоров'я загалом. Якщо ви будете послідовними в дотриманні цих рекомендацій, то результат вам гарантовано.

Безперечним лишається факт: те, що потрапляє на нашу тарілку, сприяє або, навпаки, заважає нашому фізичному, інтелектуальному й духовному розвитку, а ставлення до свого харчування часто відображає ставлення до себе та свого життя. Мені дуже близька фраза Сіддгартти Гаути: «Кожна людина — творець власного здоров'я або хвороби». Я абсолютно впевнена в тому, що їжа допомагає нам стати такими, якими ми хочемо бути.

Математика струнності

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



Людське тіло ніколи не вдасться описати простими математичними визначеннями. Проте способи досить швидко й відносно коректно визначити, чи є у людини зайва вага, все-таки існують...

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Чи потрібно худнути? Діагностика ваги

Перший спосіб дізнатися, чи є у вас надлишкова вага, — суто арифметичний. Найчастіше вагу людини класифікують за індексом маси тіла (ІМТ), що вираховується за спеціальною формулою. Зробити це зовсім не складно, треба лише знати показники зросту людини та її ваги.

Отже, щоб обчислити свій індекс маси тіла, розділіть вагу в кілограмах на зріст у метрах, піднесений до квадрата.

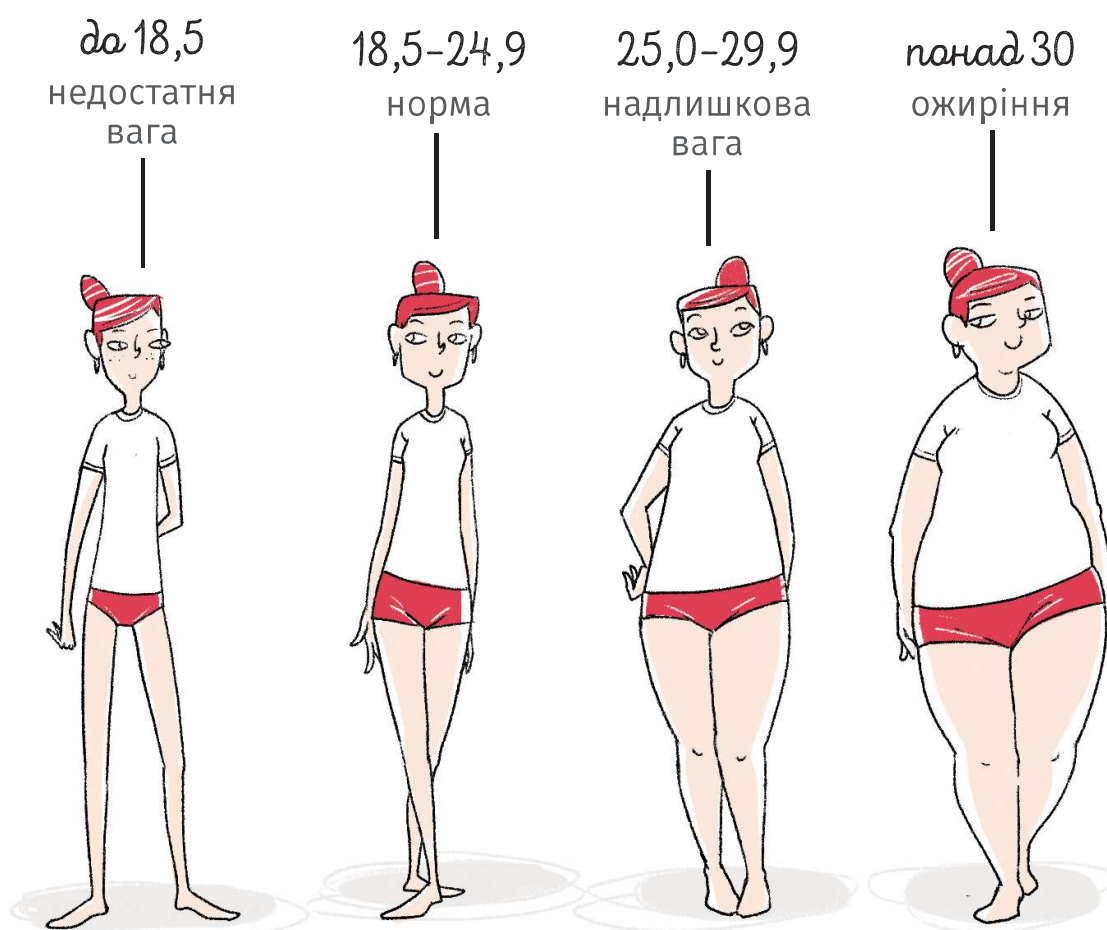
$$\text{ІМТ} = \text{Вага} \div \text{Зріст}^2$$

НАПРИКЛАД, ВАША ВАГА – 62 КГ, ЗРІСТ – 1,64 М, ОТЖЕ ІНДЕКС РАХУЄМО: $62 \div (1,64 \times 1,64)$. ОТРИМУЄМО КОЕФІЦІЄНТ 23,05 ТА ОЦІНЮЄМО ЙОГО ЗА ШКАЛОЮ. У ЦЬОМУ ВИПАДКУ ВАГА – В МЕЖАХ НОРМИ.

Проте метод обрахунку за ІМТ не завжди працює. Наприклад, його неможливо застосувати для діагностики ваги дитини, вагітної жінки, спортсмена. І він не показує, які тканини — жирові чи м'язові — в організмі дають надлишкову вагу. Вагу 62 кг за зросту 1 м 64 см може мати, скажімо, дівчина з великою кількістю жирової тканини, а може й дівчина з добре розвиненими м'язами. Перша матиме гладкий вигляд, друга — стрункіший, з чіткими лініями тіла. Адже м'язова тканина компактніша й пружніша за жир. Тож обидві дівчини цілком

можуть мати однакову вагу й однаковий ІМТ, але об'єми тіла в них будуть різні. Крім того, ІМТ нічого нам не скаже про кількість рідини в організмі.

Ви, певно, зустрічали людей, які, попри начебто худорляву статуру, мають великий живіт? Такий «ефект» дає зайвий вісцеральний жир, що концентрується в ділянці черевної порожнини, осідаючи довкола печінки, нирок, кишківника. Також він наростає довкола серця. Так-от звичайне зважування такої людини покаже оптимальну масу тіла. Як таке може бути? Річ у тім, що ця людина може мати нерозвинені м'язи й малу кількість підшкірного жиру, тому й вага буде в межах норми. Таку статуру ще називають ще «худою жирною». От і вір після цього



Оцінка індексу маси тіла



ВАГА НЕ ДАЄ ЗМОГИ ЯКІСНО ОЦІНИТИ МАСУ ТІЛА

Недостатньо знати, що наш ІМТ — в межах норми, адже велике значення мають структура тіла, пропорції жирової тканини та м'язів, розподіл і локалізація підшкірного жиру.

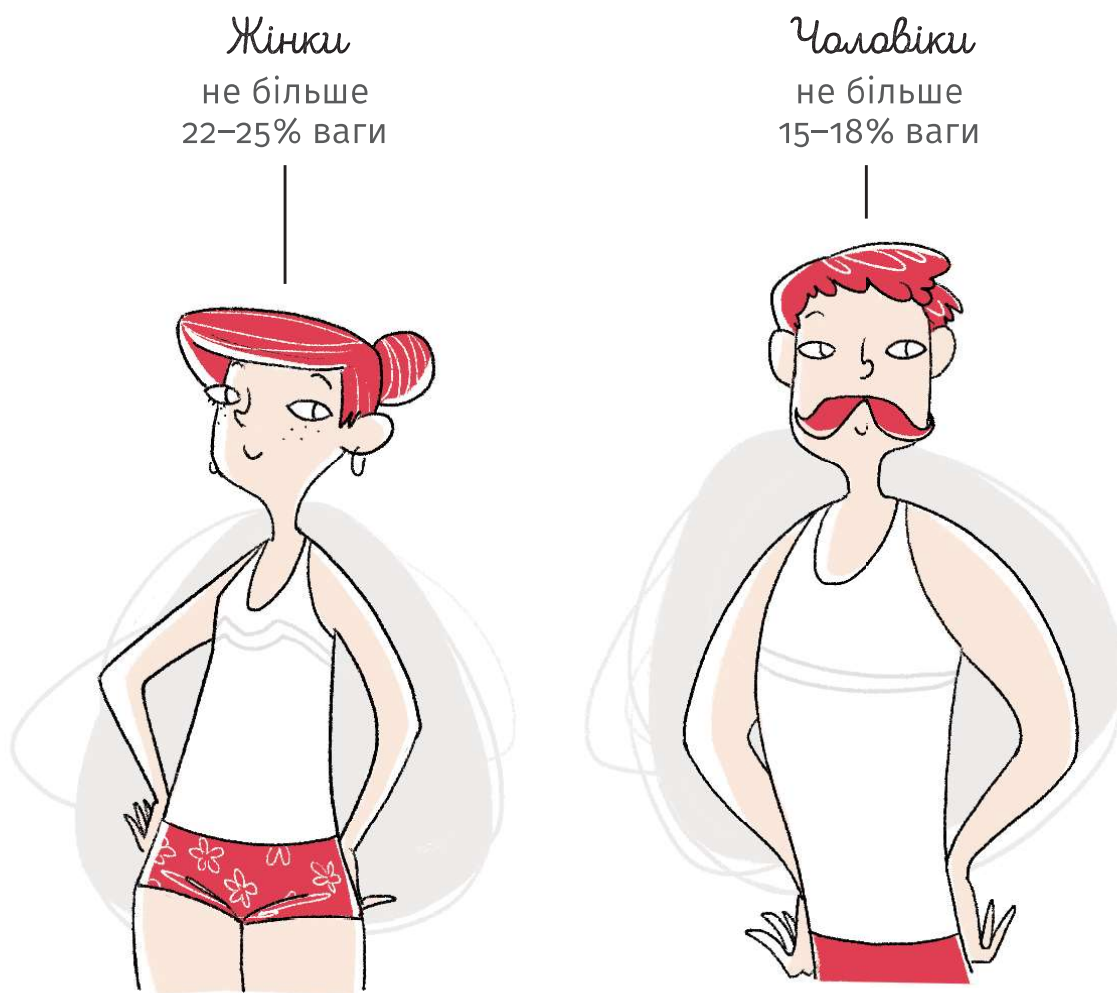
цифрам... У чому ж причина появи вісцерального жиру в людей із нормальною вагою? Як правило, він є наслідком екстремальних експериментів із вагою, особливо на фоні хронічного стресу. Тривалий стрес (а саме до такого «ефекту» призводить гормон кортизол, який виробляється в надмірній кількості через перебування людини в стресовій ситуації) спалює м'язи і зумовлює збільшення кількості вісцерального жиру. Тому буває, що на фоні емоційних перенавантажень вага в кілограмах зменшується, а проблем зі здоров'ям стає більше.

Другий метод оцінювання ваги та метаболізму — заміри структури тіла за допомогою біоімпедансометра. Це пристрій, що більш-менш точно вимірює співвідношення жирової та м'язової тканин і рідини в організмі. Принцип його роботи засновано на тому, що спеціальні електроди передають у тіло слабкий електричний струм. Жирова тканина його не пропускає, а от внутрішньоклітинна й міжклітинна рідина — чудовий провідник. Тому нескладні підрахунки за результатами вимірювання опору тканин організму дозволяють визначити частку жирової тканини та співвідношення маси тканин.

Правильна пропорція тканин різного типу — саме те, чого слід прагнути, щоб мати струнке тіло. Але це, знов-таки, лише цифри. У різних людей, навіть за однакової ваги й однакових показників співвідношення жиру та м'язів, тканини можуть

розподілятися по-різному, часом нерівномірно, і на певних ділянках жиру може накопичуватися більше.

Найбільш точно показує кількість та локалізацію жирових відкладень сканування тіла — процедура, яка дозволяє виявити протягом 10–20 хвилин надмірний вміст жиру в організмі навіть у тих осіб, у яких ІМТ — в межах норми. Для цього використовується сканер із низькою дозою рентгенівського випромінювання. Він «зчитує» з людини дані, які потім проходять комп'ютерну обробку та дозволяють зробити висновок щодо компонентного складу тіла. Така діагностика є безболісною і не шкодить здоров'ю людини.



Норма жиру в організмі молоді людини



СПІВІДНОШЕННЯ ЖИРОВОЇ ТА М'ЯЗОВОЇ ТКАНИН ВАЖЛИВЕ!

Не знаючи співвідношення жирової та м'язової тканин і особливостей розподілу жирової тканини, говорити про надлишкову вагу немає сенсу.

Третій спосіб дізнатися, чи є у вас надлишкова вага, — заміряти талію сантиметровою стрічкою. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує розглядати цей показник як більш значущий порівняно з масою тіла та ІМТ. Слід завважити, що зріст людини тут не має вирішального значення. Головне — щоб обхват талії не перевищував граничного показника.

Показники обхвату талії

	ЧОЛОВІКИ	ЖІНКИ
НОРМА	до 94 см	до 78 см — добре 78–82 см — припустимо
НАДЛИШОК ВАГИ	94 см — 102 см	понад 82 см
ОЖИРІННЯ	понад 102 см	понад 88 см

Чому показник обхвату талії такий важливий? Ми добре знаємо, що існують різні типи фігури. За їхнє формування відповідає зокрема й жирова тканина, точніше, її розподіл. Регулярно заміряючи талію, ми можемо сказати, скільки жирових відкладень накопичилося в черевній порожнині. А цей показник має важливе значення в оцінюванні метаболізму.

Якщо жирова тканина розподіляється рівномірно, фігура є пропорційною, це означає, що розподіл тканин — безпечний. Жир, зосереджений у нижній частині тіла, також можна назвати умовно безпечним. Та трапляється, що жирові відкладення концентруються в центрі тіла. Руки й ноги худі, а живіт — непропорційно великий. У такому випадку, навіть не зважаючи на масу тіла, я ставлю діагноз: «Абдомінальний тип ожиріння». Жир, накопичений у черевній порожнині, найнебезпечніший! Серцево-судинні патології — його постійні супутники. Як правило, у людей із таким типом ожиріння спостерігається високий тиск, підвищений рівень цукру в крові та холестерину. Тобто потерпає весь спектр обмінних процесів. А причиною всьому — солідне черевце.

За статистикою, серед чоловіків із обхватом талії понад 100 см смертність на 50% вища, ніж у представників тої самої вікової групи з обхватом талії лише на 10 см меншим. Якщо обмах талії чоловіка зі зростом 180 см сягає 110 см, його життя,



ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЯТИ ОБХВАТ ТАЛІЇ?

За допомогою сантиметрової стрічки, яку прикладають строго паралельно до підлоги. Для худорлявих заміри талії роблять у найвужчому місці, для людей повної статури — приблизно на 2 см вище від пупа. Під час вимірювання треба стояти рівно, ноги разом, руки вздовж тіла. Зайвого одягу бути не повинно. Дихання має бути спокійне. Усі заміри фіксуються наприкінці видиху. Кожен замір повторюють двічі. Якщо отримані в замірах показники відрізняються, береться середнє значення.