НОВАЯ РЕВОЛЮЦИОННАЯ ДИЕТА ДОКТОРА АТКИНСА

Роберт С. АТКИНС

Моей любимой, очаровательной жене Веронике, неустанно снабжавшей меня пищей для ума, пищей для чувств, пищей духовной и просто пищей (с контролируемым содержанием углеводов)

Содержание

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ
ПРЕДИСЛОВИЕ
Часть первая. ПОЧЕМУ ДИЕТА АТКИНСА ДЕЙСТВУЕТ ЭФФЕКТИВНО
1. Что обещает вам эта книга
2. Основы основ
3. Ваш путь к успеху
4. Три группы людей, нуждающихся в контроле за употреблением углеводов
5. В главной роли - инсулин
6. Жиры - в переплавку!
7. Существует ли метаболическое преимущество? Судите сами
8. Углеводы бывают разные
9. Диетологический метод Аткинса: факты и заблуждения
Часть вторая. ПИТАНИЕ ПО АТКИНСУ - ОТНЫНЕ И НАВСЕГДА
10. Подготовка к новой жизни
11. Итак, мы начинаем: стадия индукции
12. Время подводить первые итоги
13. Готовы ли вы ко второй стадии?
14. Вторая стадия диеты Аткинса: активное снижение веса
15. Если машина забуксовала, или Как пройти через плато
16. Переходная стадия: стройным стать, стройным оставаться
17. Поддерживающая стадия диеты Аткинса - стиль питания на всю жизнь
18. Как запустить процесс снижения веса
19. Питание в реальном мире
Часть третья. О ЗДОРОВЬЕ ТЕЛЕСНОМ И ДУШЕВНОМ
20. Метаболическая резистентность: причины и способы преодоления
21. Психология похудания: борьба с вредными привычками - путь к здоровой жизни
22. О пользе физкультуры
23. Витамины и другие биологически активные добавки: даже не думайте обойтись без них!
Часть четвертая. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
24. Опасный путь к диабету
25. Кандидоз - это не только «молочница»
26. Пищевая непереносимость: почему каждому из нас необходима индивидуальная диета
27. Надежная защита для сердца
28. Диетологический метод Аткинса - диета для миллионов
Часть пятая. ПРОДУКТЫ И РЕЦЕПТЫ
Продукты и блюда для диеты Аткинса
Рецепты
Таблица содержания углеводов

Предисловие

Перед вами - переработанное и дополненное издание книги, написанной десять лет назад с целью помочь как можно большему числу людей избавиться от лишнего веса. И тогда, и теперь я был и остаюсь твердо уверен, что широко распространенные ошибочные представления о том, что такое здоровое питание, породили в США настоящую эпидемию ожирения.

Популярность первого издания книги превзошла все ожидания: ее общий тираж превысил десять миллионов экземпляров. На протяжении пяти лет книга стояла первой в списке наиболее раскупаемых американских книг на тему питания и оздоровления, и до сих пор остается бестселлером среди; книг данной тематики. Миллионы людей, прочитав эту книгу и последовав моим рекомендациям, смогли навсегда избавиться от лишнего веса и существенно поправить свое здоровье.

Книга «Новая революционная диета доктора Аткинса» празднует свое десятилетие в совершенно иной атмосфере. За эти годы точка зрения медиков на проблему питания претерпела существенные изменения, и врачи с несравненно большим доверием относятся к ограничению употребления углеводов как средству борьбы с ожирением. Огромную роль здесь сыграли данные многочисленных научных исследований, подтвердивших действенность диетологического подхода, основанного на ограничении употребления углеводов.

Совсем иначе обстояли дела десять лет назад, когда увидело свет первое издание этой книги. В то время авторитетные и уважаемые организации (разумеется, из самых лучших побуждений) распространяли ошибочные сведения о вреде жиров. К сожалению, специалистам из этих организаций не хватало научной информации.

Прилавки магазинов заполнили сладкие злаковые хлопья, рекомендуемые к употреблению (о чем свидетельствовали надписи на упаковках) Американской ассоциацией кардиологов. Хлеб, макароны и сдоба заняли одно из первых мест в рационе американцев. Потребителей приучили в ужасе шарахаться при виде бифштекса или бараньей отбивной. «Низкожировая» лихорадка, не утихавшая на протяжении двух десятилетий, существенно изменила рацион среднего американца. В типичном американском меню стало существенно меньше жиров, но несравненно больше углеводов. Отказавшись от жирных продуктов, американцы не стали есть больше овощей, а налегли на сахар, мучные продукты и другие рафинированные углеводы, без которых невозможно представить блюда современной американской кухни.

Я полагаю, вы согласитесь со мной: если бы кому-нибудь пришла в голову мысль создать нацию ожиревших, нездоровых, хронически усталых людей, то он не смог бы найти лучшего способа достичь своей цели, чем высокоуглеводная низкожировая диета. Статистика неопровержимо свидетельствует, что число людей, страдающих ожирением, ежегодно растет. Но гораздо страшнее тот факт, что каждый год во всем мире растет число людей, больных сахарным диабетом.

Без сомнения, эпидемия ожирения и диабета, болезней-близнецов, стала результатом низкожирового высокоуглеводного питания, о пользе которого проповедовалось буквально на каждом углу. Те, кто агитировал за низкожировое питание, активно критиковали предлагаемую мной методику контролируемого употребления углеводов как крайне опасную для здоровья.

«Низкожировая лихорадка» завершилась полным фиаско. Миллионы людей уже перешли на систему питания, ограничивающую количество углеводов в рационе. Все больше людей начинает осознавать, что их жестоко дезинформировали. Я готов поспорить, что в истории современной медицины нет второго примера столь же массированной пропаганды какой-либо теории. Идея о вреде жиров превратилась в религиозную догму, не подлежащую сомнению, и любые попытки убедить людей в пользе ограничения углеводов и увеличения количества белка и жира в рационе подвергались беспощадной и ничем не обоснованной критике.

Тысячи фанатиков низкожирового питания в голос заявляли, что питание, богатое белками, приведет к болезням почек. Но за много лет медицинской практики мне не встречался ни один случай нарушения функции почек вследствие большого количества белков в рационе. Более того, мне даже не приходилось слышать о таком от коллег-врачей!

Второе ничем не обоснованное убеждение о вреде высокобелкового питания так прочно въелось в сознание людей, что с ним не в силах справиться даже многочисленные факты, свидетельствующие об обратном. Я говорю о весьма распространенном убеждении, что сокращение употребления углеводов повышает уровень холестерина в крови. Тем не менее, многочисленные научные исследования свидетельствуют: сокращение количества углеводов в рационе до величины, при которой организм начинает использовать в качестве энергии собственные жировые запасы, приводит к существенному снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови. Правда, здесь есть единственное исключение: в одном из исследований действительно наблюдалось незначительное повышение уровня холестерина у испытуемых, которых попросили во время эксперимента не принимать витаминных препаратов.

Я упомянул только два из множества утверждений, лишенных какой-либо правдивости. Обвинители и их последователи даже не стали утруждать себя чтением научной медицинской литературы.

Эта книга поможет вам преодолеть последствия многолетней дезинформации, из-за которой резко возросла заболеваемость ожирением и диабетом. Масштабы распространения этих заболеваний, принявшие характер эпидемии, вынудили меня пересмотреть основную цель моей книги. Я хочу, чтобы миллионы людей, изменив свое питание, одержали победу над ожирением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и другими болезнями, причиной которых стал избыток углеводов в рационе. Тогда ведущие

специалисты в области медицины наконец признают, что ограничение содержания углеводов в рационе - это основной метод достижения оптимального состояния здоровья.

Наверное, никогда больше я не напишу книгу, столь же вызывающую и противоречивую по своему содержанию, как первое издание «Новой революционной диеты». Вы держите в руках тщательно переработанную и дополненную версию книги, в свое время вызвавшей множество споров. Внимательно выслушав многочисленные сообщения людей, выполнявших мои рекомендации по борьбе с лишним весом, я существенно расширил и дополнил разделы книги, посвященные практическим рекомендациям. Помимо этого, в новом издании книги появились новые истории выздоровления моих пациентов (их имена изменены с целью сохранения конфиденциальности), а также множество новых и улучшенных рецептов разнообразных блюд с контролируемым содержанием углеводов. И, наконец, в новое издание книги вошли материалы научных исследований, полученные за последние годы. Десять лет назад, когда создавалось первое издание книги, мы уже располагали немалым количество научных данных, подтверждающих истинность нашего диетологического подхода, но теперь этих данных минимум в два раза больше.

Итак, вы хотите похудеть? Теперь это неизбежно произойдет. Ведь вы уже купили эту книгу, верно? Вы хотите укрепить здоровье? Не забудьте, что ограничение употребления углеводов является одной из основ комплементарной медицины, главная цель которой - восстановление идеального состояния здоровья, в чем бы ни заключалась причина болезней.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
Почему диета Аткинса действует эффективно

1
Что обещает вам эта книга

Вы хотите избавиться от лишнего веса? Стать энергичнее? Великолепно выглядеть? Секреты достижения этих целей - в этой книге.

Но это еще не все. Эта книга поможет вам изменить свою жизнь - отныне и навсегда!

Вы держите в руках книгу, общий тираж которой, начиная с 1992 года, составил свыше десяти миллионов экземпляров. Учитывая, что каждый экземпляр книги прочитал не один человек, а несколько, можно предположить, что рекомендациям, изложенным в книге, последовало в два-три раза больше людей. Почти каждый из вас наверняка слышал от кого-нибудь из родных и знакомых, что диета Аткинса - самый эффективный способ борьбы с лишним весом из всех существующих. Так оно и есть на самом деле!

Возможно, вам, как и миллионам наших современников, пришлось вести многолетнюю битву с лишними килограммами. Может быть, вы уже перепробовали всевозможные диеты: и низкожировую диету, и раздельное питание, и жидкий пост, и грейпфрутовую диету, и прочие модные диеты. Вы мастерски научились считать калории, но на вашей талии это, увы, никак не отразилось. Даже если вы худели, вас мучило постоянное чувство голода, вы чувствовали себя обделенными. Но стоило вам отказаться от диеты и вернуться к прежнему рациону, как с таким трудом уничтоженные килограммы тут же возвращались, и даже с избытком.

Знакомо, правда? Для тех, кто грустно кивает головой, у меня есть хорошая новость. Я знаю, как раз и навсегда положить конец вашему сидению на модных и радикальных диетах, от которых вы то худеете, то вновь набираете вес. Я помогу вам перейти на новый стиль питания, благодаря которому вы:

- сможете избавиться от лишнего жира, не считая калории;
- будете лучше чувствовать себя и лучше выглядеть;
- станете энергичнее;
- останетесь стройными навсегда, хотя всю жизнь на вашем столе будут разнообразные и очень вкусные блюда.

Однако избавление от лишнего веса - это далеко не все. Гораздо важнее, что благодаря разработанной мной революционной системе питания вы проживете долгую и здоровую жизнь. Я мечтаю, что мои читатели скажут: «Я знал (а), что похудею, но я даже не мог(ла) и подозревать, насколько станет крепче мое здоровье!»

Вы набрали лишний вес из-за своего питания, типичного для среднестатистического американца. Это не питание, это настоящий «сахарный кошмар»! Избыток рафинированных углеводов в рационе - верный путь к быстрой утомляемости, раздражительности и нарушениям сна, а в долгосрочном плане «сахарная дорога» неизбежно ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, диабету и многим другим опасным болезням.

Я хочу убедить читателя, что ему требуется не краткосрочная диета для похудания, а изменение всей системы питания. Питаясь по-новому до конца своих дней, вы всегда будете оставаться стройным и здоровым. Для подавляющего большинства людей слово «диета» означает кратковременное изменение питания: два месяца на диете, десять месяцев без диеты. Это игра в кошки-мышки с собственным весом, продолжающаяся не один год. Но эта книга вовсе не о такой диете! Слово «диета» в данной книге возвращается к первоначальному значению этого слова и означает «система питания». Поэтому правильнее говорить не о «диете Аткинса», а о «диетологическом методе Аткинса». Я употребляю словосочетание «питаться по Аткинсу» и абсолютно не возражаю, если и вы будете говорить так же.

Диетологический метод Аткинса принципиальным образом отличается от системы питания типичного американца, благодаря чему вы сможете избежать негативных последствий избытка углеводов в рационе, в первую очередь повышения уровня инсулина1. Это значит, что вы станете намного здоровее.

Вам хочется узнать, что именно я имею в виду? Говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. А как насчет того, чтобы два раза увидеть? Чтобы не тратить лишних слов, предлагаю вашему вниманию сразу две картинки.

Две картинки

На первой картинке вы видите меня. Я сижу за огромным столом, уставленным разнообразными блюдами. На моем лице - и гордость, и предвкушение великолепного пиршества. Еще бы - вы только посмотрите на этот стол! На нем горы орехов, всевозможные блюда из рыбы, омары в масле, румяная индейка, сочный бифштекс и омлет, которым с удовольствием позавтракал бы любой король. А какие овощи на этом столе! Вот свежий зеленый салат, щедро политый оливковым маслом, вот всевозможные разновидности капусты, вот редис и огурцы. А ягоды со взбитыми сливками! А сыр - каких только сортов сыра здесь нет!

Все блюда, стоящие на этом роскошном столе, даже вино, картошку, дыню, персики и сливы, вы с чистой совестью сможете себе позволить, правда, не сразу, а после того как достигнете заключительной, поддерживающей стадии диеты Аткинса. Благодаря появлению заменителей для высокоуглеводных продуктов

вам не придется отказываться от хлеба, пирогов, мороженого и печенья - точнее, от их низкоуглеводных разновидностей.

Не правда ли, при виде такой картины начинают течь слюнки? Признайтесь, ведь вы полагали, что похудание потребует серьезного самоограничения? Если да, то позвольте убедить вас в обратном. Я убежден, что здоровое питание - это, помимо всего прочего, еда с удовольствием.

Это была первая картинка из двух, обещанных мной. На второй картинке - вы. Я очень надеюсь, что этот образ очень похож на вас в будущем.

Я вижу вас стройным и подтянутым, ваш вес близок к идеальному. Вы полны энергии и великолепно себя чувствуете. Ваша кожа светится здоровьем. По окрепшим мускулам видно, что вы дружите с физкультурой. Вы больше не переживаете из-за своего веса, не придумываете себе новую диету, не переживаете из-за своего питания и не чувствуете себя виноватым за то, что давали себе обещание и не сдержали его.

Наконец-то вы нашли то, что так долго искали, - стиль питания, позволяющий вам до конца дней оставаться здоровым и энергичным. Вы так привыкли к новому образу жизни, что он стал для вас абсолютно естественным, и вы уже давно не замечаете его, как не замечаете собственного дыхания.

Удовольствие от еды и крепкое здоровье одновременно - теперь это стало возможным! «Но как?» - скептически спросите вы. Прочтите эту книгу, и вы найдете ответ на вопрос, как питаться блюдами, изображенными на первой картинке, и выглядеть при этом так, как на второй картинке.

И роскошная еда, и крепкое здоровье - неплохое сочетание, не правда ли?

Два предмета гордости

Я не собираюсь с легкостью раздавать направо и налево пустые обещания. У меня есть все основания для гордости.

Диета Аткинса - наиболее успешная из методик достижения и удержания оптимального веса за последнюю четверть XX в. Как свидетельствуют факты, она дает значительный и стойкий эффект для подавляющего большинства мужчин и женщин.

Диета Аткинса воздействует на жировые запасы организма, и в этом кроется причина ее эффективности. Жировые запасы предназначены вовсе не для того, чтобы испортить нам фигуру. Это резервные энергозапасы нашего организма. Чтобы эффективно уменьшить жировую прослойку, необходимо перевести организм в режим использования резервов. А это возможно тогда, когда организм получает очень мало углеводов, своего основного топлива. Запасы углеводов (гликогена) в организме очень малы, и если с пищей будет поступать мало углеводов, то организм очень быстро переключится на сжигание жиров.

Диетологический метод Аткинса способен уменьшать степень риска развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Помимо этого, метод Аткинса смягчает проявления аллергических реакций и заболеваний желудочно-кишечного тракта, способствует ослаблению хронических болей и укреплению иммунитета.

В своей клинической практике я применяю сочетание оптимизированной диеты с назначением так называемых «витанутриентов» (витаминов, минералов, микроэлементов и других биологически активных добавок). Лишь очень немногие пациенты приходят ко мне, жалуясь только на ожирение, большинство же страдает различными заболеваниями. Правильно подобранная диета и биологически активные добавки в большинстве случаев помогают добиться значительного улучшения состояния больных, недостижимого при помощи одних только лекарств.

Мои два предмета гордости тесно связаны между собой. Ничто не способно оказать такое масштабное влияние на состояние здоровья людей, как правильный стиль питания.

Моя цель - помочь вам стать и всегда оставаться здоровым и счастливым человеком. И уж наверняка я смогу помочь вам навсегда избавиться от лишних килограммов.

Измените свои психологические установки

До сих пор вы не сомневались, что для поддержания нормального веса и сохранения хорошего самочувствия необходимо ограничивать количество жира в рационе? Если да, то более чем вероятно, что поначалу все ваше естество будет восставать против принципов, изложенных в этой книге.

Именно это происходило с активными критиками моего диетологического метода. Но за десять лет, прошедших с момента выхода в свет первого издания этой книги, были проведены многочисленные научные эксперименты, результаты которых неопровержимо свидетельствуют, что ограничение употребления углеводов намного полезнее для вас и вашего организма, чем ограничение употребления жиров при избытке углеводов.

Однако давайте вернемся к делу. Скорее всего, читая эти строки, вы задаете себе три вопроса:

1. Безопасно ли это?
2. Рационально ли это с точки зрения диетологии?
3. Будет ли снижение веса устойчивым?

К сожалению, именно неправильные ответы на эти вопросы служат основными источниками дезинформации, поэтому целую главу этой книги (см. главу 9) я посвятил разоблачению мифов и ложных убеждений относительно методики контролируемого употребления углеводов.

Итак, раскрываю карты:

- *Безопасен ли метод Аткинса*? Да, и тому есть множество научных доказательств. За последние два года (об этом будет подробно рассказано на страницах книги) был проведен ряд исследований, доказавших, что диета с контролируемым употреблением углеводов способствует улучшению состояния больных, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы и рядом других заболеваний, и не имеет отрицательных последствий для печени, почек и костей.
- *Рациональна ли эта методика*? Да. В типичном дневном рационе по Аткинсу (20 граммов углеводов) количество большинства витаминов и минеральных веществ соответствует рекомендованным дневным дозировкам либо превышает их. На более поздних, менее строгих стадиях диеты Аткинса количество витаминов и минеральных веществ в дневном рационе еще выше. Об этом свидетельствуют результаты анализа, проведенного с использованием компьютерной программы, широко применяемой в диетологической практике США.
- *Позволяет ли эта методика добиться устойчивого снижения веса*? Абсолютная правда. Увидев результаты, вы поймете, что выполнять требования программы Аткинса намного легче, чем могло показаться. Методика Аткинса предусматривает богатое разнообразие рациона, поэтому вы сможете без особых моральных страданий принципиально и навсегда изменить свое питание, а вслед за питанием - свой внешний вид и состояние здоровья.

Четыре цели диетологического метода Аткинса

Если вы будете следовать диетологическому методу Аткинса на протяжении всей своей жизни, то обязательно добьетесь четырех важных целей:

1. Вы непременно избавитесь от лишнего веса. Очень трудно не похудеть, питаясь по Аткинсу. И мужчины, и женщины, правильно выполнявшие требования диеты Аткинса, успешно расставались с лишними килограммами и сантиметрами. Для тех немногих, у ко-

---

Типичная история успеха

Питаясь по Аткинсу, трудно удержать достигнутое снижение веса? Тим Уоллердайн так не думает.

В возрасте 35 лет Тим, счастливый муж и отец троих детей, весил 150 кг, что очень много даже для здоровяка ростом метр девяносто, каким был Тим. Он страдал гипертонией, а уровень триглицеридов в крови (фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний) значительно превышал норму. Питаться по Аткинсу Тим начал с единственной целью: дожить до старости и увидеть взрослыми своих детей.

Устроив себе прощальный «праздник живота» на дне рождения жены, на следующий же день Тим начал выполнять требования диеты Аткинса. За две первые недели он похудел на 10 кг, за четыре недели - на 15 кг. К 27 июля 1999 г., девять месяцев спустя после начала программы, Тим похудел на 55 кг и весил 95 килограммов.

Без особого труда, соблюдая правила заключительной, поддерживающей стадии системы питания по Аткинсу, Тим сохраняет стабильный вес в течение двух с половиной лет. Давление пришло в норму, уровни сахара, триглицеридов и холестерина в крови - также. Исчезли боли в спине и шее, постоянно мучившие Тима до начала питания по Аткинсу. Тим регулярно занимается физкультурой. По его словам, отношения с детьми улучшились: «Раньше я постоянно был вынужден говорить детям: «Все, не могу, нет сил». А теперь я с огромным удовольствием играю с ними».

Заключительный комментарий? Как насчет такого: «Буквально пару дней назад мы всей семьей пошли в кафе-мороженое отмечать пятилетие нашего сына Этана. Нет, я не позволил себе расслабиться, но и не чувствовал себя обделенным. Я чувствовал, что живу!»

го из-за крайней метаболической резистентности возникнут проблемы с похудением, в главе 20 приводится подробное описание специальной программы, которая поможет одержать победу над лишним весом. Оптимизация массы тела является важным элементом любой оздоровительной программы, так как ожирение - один из факторов риска развития многих заболеваний. Улучшение внешнего вида - лишь небольшая часть от той пользы, которую вы получите, нормализовав свой вес.

2. Вы непременно сохраните нормальный вес. В этом диета Аткинса оставляет позади большинство других диет. Практически каждый человек, имеющий личный опыт сидения на диетах, прошел через замкнутый круг: начинал диету, прилагал массу усилий, успешно худел, но затем, после перехода к прежнему режиму питания, сброшенные килограммы возвращались обратно всего за пару месяцев, максимум за год. Одна из основных причин этого явления - чувство голода, неизбежный спутник низкожировых и низкокалорийных диет. Большинство людей готово какое-то время терпеть чувство голода, но мало кто готов терпеть голод всю жизнь. Ничего хорошего в таком мучении нет, рано или поздно разрыв между потребностью и ее удовлетворением становится невыносимым, и тогда происходит срыв. Но все эти проблемы относятся только к диетам, ограничивающим количество продуктов. Согласно диетологическому методу Аткинса, голодание не должно быть образом жизни. Питание по Аткинсу предусматривает употребление достаточного количества белков и жиров, поэтому чувство голода минимально по сравнению с другими диетами. Это lает людям возможность поддерживать здоровый вес на протяжении всей жизни.

3. Вы непременно улучшите свое самочувствие. Питаясь по Аткинсу, вы будете регулярно снабжать свой организм питательной, вкусной, здоровой и сытной пищей, избегая вреда, приносимого употреблением сахара и рафинированных углеводов. В результате вы станете энергичнее и будете меньше уставать. Это произойдет не только вследствие нормализации веса, но в первую очередь благодаря нормализации метаболизма инсулина и сахара. Люди, питающиеся по Аткинсу, замечают существенное улучшение самочувствия задолго до достижения оптимального веса. Отказавшись от разрушительного для здоровья «питания по-американски» в пользу натуральных, нерафинированных продуктов, человек возвращается к полноценной жизни. Тысячи раз я становился свидетелем чуда возрождения своих пациентов.
4. Вы непременно укрепите свое здоровье и создадите прочный барьер на пути болезней. Вся ваша жизнь радикальным образом изменится к лучшему, а это, поверьте, несравненно важнее, чем шикарно выглядеть на пляже в купальнике будущим летом. Благодаря индивидуализированной системе питания с контролируемым содержанием углеводов выработка инсулина в вашем организме снизится до нормального уровня. Те из вас, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией 2-16 и сахарным диабетом 17-25, заметят существенное улучшение результатов анализов и медицинских исследований. Более подробную информацию вы найдете в последующих главах этой книги.

В чем заключается революционность диетологического метода Аткинса?

Американцы - самая толстая нация в мире. Свыше 60% процентов американцев страдают лишним весом 26. Тридцать лет назад эта величина составляла менее 40%. Может быть, американцы отличаются исключительным слабоволием? Или в нашем народе возникла и реализуется коллективная навязчивая идея стать толще (это если смотреть сбоку) и шире (если смотреть спереди)?

Только, пожалуйста, не смейтесь. Вы ведь знаете, что ни слабоволие, ни массовое умопомешательство тут ни при чем. Но все-таки, что же породило эпидемию ожирения?

Очевидный ответ - неправильное питание. Пища, которую употребляет большинство американцев, не способствует сохранению здорового обмена веществ. Организм человека не рассчитан на употребление большого количества рафинированных углеводов. Чтобы сбросить лишний вес, надо не считать калории, а употреблять такую пищу, на которую человеческий организм был изначально рассчитан.

Вот несколько фактов, на каждом из которых я подробнее остановлюсь в последующих главах.

- Большинство случаев ожирения связано с нарушением обмена веществ. Попросту говоря, в организме полных людей нарушен процесс превращения пищи в энергозапасы. Чем тучнее человек, Тем с большей уверенностью можно говорить о нарушении обмена веществ в его организме.
- Причиной ведущего к ожирению нарушения обмена веществ является не употребление пищевых жиров, а злоупотребление углеводами. Избыток углеводов ведет к гиперинсулинизму (выработке избыточного количества инсулина) и резистентности к инсулину (ухудшению способности организма использовать инсулин). Наличие этих двух проблем прямым образом связано с общим состоянием вашего здоровья и вероятностью стать жертвой самых опасных убийц нашего времени - сахарного Диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Чем выше уровень инсулина, тем выше вероятность заболеть диабетом. Для людей, уже страдающих сахарным диабетом II типа, также характерен высокий уровень инсулина в крови, поэтому вполне можно утверждать, что мы наблюдаем не две эпидемии (ожирения и диабета), а одну.
- Отрицательные последствия повышенного уровня инсулина можно нейтрализовать, контролируя употребление углеводов 27, в первую очередь рафинированных. Отказавшись от рафинированных углеводов, вы отказываетесь от употребления продуктов, вызывающих скопление излишнего жира.
- Позитивные сдвиги, происходящие в обмене веществ после перехода на диету с контролируемым употреблением углеводов, настолько значительны, что снижение веса становится возможным даже при употреблении большего количества калорий 28-29.
- Высокоуглеводные диеты противопоказаны большинству полных людей. Поддержание стабильно нормального веса на таких диетах невозможно. В подавляющем большинстве случаев низкожировые диеты одновременно являются высокоуглеводными. Низкожировые высокоуглеводные диеты приводят как раз к тем болезням, которых стремится избежать человек, сидящий на такой диете.
- Эпидемический рост заболеваемости сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией, наблюдающийся в настоящее время, в весьма значительной степени является результатом избыточного употребления рафинированных углеводов, и как следствие - гиперинсулинизма.
- Диетологический метод Аткинса способен успешно нейтрализовать факторы риска развития заболеваний, связанных с ожирением.

Тридцать лет назад в распоряжении медицинской общественности имелось достаточно фактов, позволявших еще в те годы прийти к перечисленным выводам. Тем не менее, с 70-х годов XX в. и по сей день правительство США и такие уважаемые организации, как Госдепартамент сельского хозяйства, усиленно пропагандируют ограничение количества жиров в рационе. Согласно государственным статистическим данным, за этот период существенно сократилось употребления жиров (от 40 до 33% от общего количества калорий) при одновременном значительном росте употребления рафинированных углеводов (сахара и белой

муки)30. Я не сомневаюсь, что причиной роста популярности мучных изделий стало пристальное внимание средств массовой информации к «пищевой пирамиде», разработанной Госдепартаментом сельского хозяйства США. Основа «пищевой пирамиды» - продукты из пшеницы (от шести до одиннадцати порций в день). По моему глубокому убеждению, рекомендации «пищевой пирамиды» внесли непосредственный вклад в развитие эпидемии ожирения и сахарного диабета в США.

В истории есть немало примеров, когда всеобщее убеждение оказывалось неверным. Когда-то все люди были твердо убеждены, что Земля плоская. Но человечество и научный прогресс не стоят на месте, и ложные убеждения уходят, уступая место истине. В последние годы все большее количество американцев начинает ставить под сомнение истинность прежних рекомендаций насчет здорового питания.

Первые сообщения о масштабе научных исследований, доказывающих связь между высокоуглеводным низкожировым питанием и повышенным уровнем инсулина и триглицеридов (что является основным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний) начали появляться в СМИ всего лишь один-два года тому назад. Данные исследований свидетельствуют и о том, что диеты с ограничением употребления углеводов способствуют нормализации уровня инсулина и триглицеридов у весьма значительного процента испытуемых.
Если вы уже давно страдаете ожирением, то почти наверняка у вас наблюдается аномально высокий уровень сахара в крови либо другие нарушения обмена веществ. Рафинированные углеводы, в том числе сахар, белая мука и продукты, их содержащие (а в питании американцев такие продукты составляют значительную часть), - это медленно действующий яд. Они вредны для здоровья, для мышления, для фигуры, для самочувствия, для трудовой карьеры, для интимной жизни, для пищеварения, для биохимического состава крови, для сердца... В общем, с какой стороны ни посмотри - один только вред и никакой пользы.

По моему убеждению, организм большинства людей, страдающих ожирением, проявляет повышенную чувствительность к углеводам. Очень часто у тучных людей наблюдается самая настоящая физиологическая и психологическая зависимость от углеводов. Этим людям необходима не низкожировая диета, а диета с контролируемым содержанием углеводов, соответствующая особенностям их метаболизма.

В первом издании этой книги, вышедшем в 1992 году, я с жесточайшей критикой обрушился на пропагандистов низкожировых и низкокалорийных диет, так как осознавал, что эти диеты крайне вредны для здоровья. Теперь я прошу прощения за резкие слова. Ведь авторы и пропагандисты низкожировых диет совершенно искренне хотели помочь людям.

В наши дни медики постепенно начинают осознавать пользу от контролированного употребления углеводов. К сожалению, радоваться рано, так как пока еще далеко не все врачи поняли, что питание псевдопродуктами, не имеющими питательной ценности, стало частью американской культуры, а это несет смертельную опасность для здоровья нации.

Может быть, пока что вам нелегко понять сущность дискуссии об особенностях обмена веществ, об уровнях инсулина и сахара в крови. Этим вопросам целиком посвящены несколько последующих глав. Когда вы поймете, как функционирует организм, вам станет ясно, почему диетологический метод Аткинса предлагает здоровый путь к похуданию. Но прежде чем перейти к следующей главе, я хотел бы максимально сжато изложить идеи, составляющие основу данной книги:

Основные типы питательных веществ

Белки, или протеины. Слово «протеин» в переводе с греческого означает «имеющий первостепенную важность»). Греки были совершенно правы! Протеины, сложные молекулы которых состоят из аминокислот, являются основным строительным материалом, из которого состоит организм живых существ. Белки необходимы для нормального протекания практически всех биохимических реакций. Основные источники белка - мясо, птица и рыба (они практически не содержат углеводов), а также сыр, орехи и семечки. Среди овощей тоже есть чемпионы по содержанию белка, но в растительном белке, в отличие от животного, нет полного комплекса незаменимых аминокислот.

Жиры обеспечивают организм глицерином и эссенциальными (незаменимыми) жирными кислотами. Тридцатилетняя кампания за ограничение употребления жиров была в равной степени ошибочной и бессмысленной, так как жир необходим для нормального функционирования организма. Жиры содержатся в мясе, птице, рыбе, молочных продуктах, орехах и семечках, а также в некоторых плодах (в частности, авокадо). Растительные масла практически на 100% состоят из жира и не содержат углеводов.

Углеводы - это сахара и крахмалы, молекулы которых представляют собой полимерные цепи из молекул сахара. Углеводы представляют собой наиболее доступный для организма источник энергии. К сожалению, современный человек употребляет намного больше углеводов, чем требуется организму. Определенное количество углеводов содержится и в некрахмалистых овощах, но такие овощи служат в первую очередь источником клетчатки и различных питательных веществ, в том числе витаминов и микроэлементов. Благодаря незначительному содержанию углеводов в рационе человека может быть значительное количество некрахмалистых овощей, богатых питательными веществами.

- Большинство существующих диет сопряжено с длительным чувством голода. Продукты, употребляемые в диете Аткинса, не допускают возникновения сильного ощущения голода и чувства неудовлетворенности.
- Большинство существующих диет предполагает подсчет калорий. У вас не будет необходимости в подсчете калорий, если вы питаетесь по Аткинсу.
- Большинство существующих диет не дает возможности отказаться от высокоуглеводных продуктов, вызывающих привыкание и зависимость. Питаясь по Аткинсу, вы быстро освоите методику борьбы с зависимостями.
- Большинство существующих диет не предусматривает постепенного перехода к постоянной системе питания, соблюдаемой на протяжении всей жизни. Прочитав эту книгу от начала до конца, вы узнаете, как естественным образом, без особых неудобств навсегда перейти на новый, здоровый стиль питания.

В завершение главы хотелось бы напомнить вам следующее: диетологический метод Аткинса - это не «диета» в привычном смысле этого слова. Это не краткосрочная программа похудания, которую можно начать, а затем отказаться от нее.

Это новый, здоровый стиль питания на всю оставшуюся жизнь.

ВАЖНО!

- Типичный американский рацион питания не способствует сохранению здорового обмена веществ.
- Большинство случаев ожирения связано не с избыточным употреблением жиров, а с нарушениями обмена веществ.
- Как свидетельствуют многочисленные научные исследования, употребление сахара, белой пшеничной муки и продуктов, их содержащих, вредно для общего состояния здоровья, самочувствия, мышления и фигуры.
- Низкожировые диеты, в сущности, являются высокоуглеводными и приводят именно к тем нарушениям здоровья, от которых должны были защищать.
- Питаясь по Аткинсу, вы будете поддерживать свой вес в пределах нормы, существенно укрепите здоровье и снизите риск развития многих заболеваний.
- Диетологический метод Аткинса основан на употреблении белков и жиров - питательных веществ, необходимых для нормального функционирования организма, плюс контролируемое употребление углеводных продуктов, богатых питательными веществами (в первую очередь овощей).

2
Основы основ

Прежде чем приступить к подробному изложению диетологического метода Аткинса, я хотел бы остановиться на основных положениях. Начну с определения основных понятий.

Во-первых, калория - это просто единица энергии. Калория - это количество тепла, необходимое для нагревания одного грамма воды на 1 °С на уровне моря.

Во-вторых, метаболизм - это совокупность протекающих в организме физических и химических процессов, в которых происходит превращение пищи в энергию.

А теперь - основы основ.

Избыток калорий вызывает ожирение?

Действительно, если организм получает больше калорий, чем в состоянии израсходовать, то излишек будет откладываться в виде жира. Но (и это очень большое «но») этот процесс протекает лишь при употреблении большого количества углеводов совместно с жирами.

Давно пора отбросить неверное (хотя и широко распространенное) утверждение, что строгое ограничение количества калорий - это единственный способ похудеть. Если бы все было так просто!

Контролируя употребление углеводов, вы получаете то, что я называю «метаболическим преимуществом» 1-6. При существенном ограничении употребления углеводов организм переключается с режима сжигания глюкозы, полученной путем расщепления углеводов, в режим сжигания жиров. При этом в вашем дневном рационе может быть, скажем, 2000 килокалорий, но вы все равно будете продолжать терять лишние килограммы и сантиметры. Если же вы ограничиваете употребление жиров, то дневной рацион в 2000 ккал может привести к увеличению веса.

Метаболическое преимущество заключается в том, что для сжигания жиров требуется больше энергии, поэтому ваш организм будет расходовать больше калорий. Если же вы, перейдя на систему питания по Аткинсу, начнете употреблять меньше калорий, чем прежде (что и происходит в очень многих случаях, в первую очередь благодаря уменьшению аппетита), то лишние килограммы будут исчезать еще быстрее.

Я не пытаюсь утверждать, что общее количество калорий не имеет совсем никакого значения. Я просто хочу Сказать, что благодаря системе питания по Аткинсу, когда ваш организм перейдет в режим сжигания жира, вы будете расходовать больше калорий, а чувство голода будет слабее, чем прежде

Десять лет назад это утверждение звучало более чем противоречиво. Сегодня с ним соглашается все больше ученых, исследующих метаболизм человека. В конце книги приводится множество ссылок на

материалы научных исследований, опубликованных в последние шесть лет. Подробнее о метаболическом преимуществе речь пойдет в главе 7.

Чем хорош диетологический метод Аткинса

Вот шесть причин эффективности диетологического метода Аткинса:

1. Диета Аткинса приводит к сжиганий большего количества жиров, чем любая другая диета (при употреблении одинакового количества калорий). Это подтверждено многочисленными клиническими исследованиями, материалы которых опубликованы в медицинских научных журналах 7-14.
2. Диетологический метод, основанный на ограничении употребления углеводов, не вызывает появления чувства обделенности у его последователей. Сильное чувство голода является основной причиной неудач в большинстве программ снижения веса. Система питания, принимаемая на всю жизнь, должна быть основана на вкусных и Сытных блюдах. От сахара, белой пшеничной муки и других рафинированных углеводов придется навсегда отказаться, однако большинство людей, победив тягу к сладостям и мучным блюдам, уже не испытывают сильного желания полакомиться ими. Для этих людей диетологический метод Аткинса (допускающий употребление разнообразных мясных, рыбных и овощных блюд, сливочного масла, жирных сливок, пряностей и специй) может быть чем угодно, только не строгой диетой. Питание по системе Аткинса способно удовлетворить запросы любого гурмана, настолько оно роскошно, разнообразно и при этом полезно для здоровья.
3. Питание по Аткинсу - самый легкий способ поддержания нормального веса. Именно здесь сторонников низкожировых диет и жидких белковых диет подстерегает самый большой камень преткновения. Похудев на диете, они возвращаются к своему обычному стилю питания, и сброшенные килограммы возвращаются тоже - с поразительной быстротой.

   У этого явления чисто физиологические причины. Когда вы ограничиваете количество калорий, организм вынужденно переходит в режим выживания и замедляет обмен веществ, чтобы сэкономить энергию. После неизбежного возвращения к прежней калорийности пищи обмен веществ остается замедленным. Именно поэтому так трудно сохранить снижение веса, достигнутое на низкокалорийных диетах.

   Успешное поддержание нормального веса - огромный плюс диеты Аткинса, отличающий ее от других программ нормализации веса. Обычно люди знают о диете Аткинса лишь то, что на ней быстро худеют. Действительно, быстрое избавление от лишнего веса вполне возможно, но не это главное. Главное то, что сброшенный вес не возвращается, в первую очередь благодаря отсутствию резкой разницы в калорийности рациона на этапах похудения и поддерживающем этапе.

   Диетологический метод Аткинса состоит из четырех стадий, плавно перетекающих друг в друга. Стадия 1, индукция, помогает преодолеть все барьеры на пути к похуданию и в большинстве случаев инициирует снижение веса даже у метаболически резистентных людей. Стадия 2, активное снижение веса, постепенно приближает вас к поставленной цели. Стадия 3, переходная, облегчает переход на новый стиль питания, который позволит вам навсегда сохранить стройность. Стадия 4, поддерживающая - это план здорового питания на всю дальнейшую жизнь, благодаря которому Ненавистные килограммы жира никогда не вернутся к вам.

   А теперь я скажу нечто очень важное, о чем вы должны всегда помнить. Людей, с точностью выполнивших требования всех четырех стадий диеты Аткинса, неудача постигает очень редко.
4. Диетологический метод Аткинса сделает вас энергичнее и вернет вам отличное самочувствие, не лишая удовольствия вкусно поесть. Это важнейшие факторы подержания нормального веса, ведь вряд ли кто, испытав радость великолепного самочувствия, согласится вновь почувствовать себя больным и усталым. По утверждениям примерно половины из числа моих пациентов, сохранение хорошего самочувствия стало наиболее убедительной причиной не отказываться от питания по Аткинсу. Стоит этим людям прекратить оздоровительную программу Аткинса, как их самочувствие тут же ухудшается.

   Еще один плюс программы Аткинса: когда вы полны энергии, вам хочется заниматься физкультурой. Физическая активность способствует поддержанию нормального веса и замещению жира мышечной тканью. Все вокруг заметят, что вы стали намного стройнее. Надо ли говорить, как после этого вырастет ваше уважение к себе?
5. Система питания по Аткинсу - это система здорового питания. Как свидетельствуют результаты многочисленных научных исследований, ограничение употребления углеводов способствует нормализации уровня холестерина, триглицеридов и сахара в крови, а также снижению артериального кровяного давления. Все это уменьшает степень риска развития сердечнососудистых заболеваний 15-42. К этому могу добавить: за сорок лет врачебной практики я ни разу не сталкивался с материалами медицинских исследований, которые подтвердили бы причинно-следственную связь между высоким содержанием белка в рационе и развитием болезней почек.

   Кроме этого, диетологический метод Аткинса позволяет больным избавиться от многих типичных жалоб, которые приходится выслушивать врачам. Я говорю о быстрой утомляемости и чувстве постоянной усталости, депрессии, нарушении концентрации внимания, головных болях, бессоннице, головокружении, болях в мышцах и суставах, изжоге, колитах, предменструальном синдроме и

отечности. Как свидетельствует мой многолетний врачебный опыт, львиная доля пациентов избавляется от перечисленных симптомов и расстройств с помощью диеты Аткинса.

6. Причина эффективности диеты Аткинса заключается в нормализации секреции инсулина 43-59. Избыточная секреция инсулина - основная причина ожирения и один из существенных факторов повышенного риска развития ряда заболеваний. Гормон инсулин управляет физиологическим механизмом образования жировых запасов. При избыточной выработке инсулина (мы, медики, называем это состояние гиперинсулинизмом) создаются все условия для развития сахарного диабета, атеросклероза и гипертонии. Не так давно ученые обнаружили связь между высоким уровнем инсулина и двумя опасными заболеваниями - раком молочной железы и поликистозом яичников 60-66.

Итак, диетологический метод Аткинса - не краткосрочная диета, а путь к здоровой, энергичной и долгой жизни.

Что плохого в углеводах?

Если вы спросите, что плохого в шпинате или брокколи, я отвечу: ничего. Это замечательные продукты, богатые витаминами и другими питательными веществами. Говоря о вреде углеводов, я не имею в виду некрахмалистые овощи. Я говорю о «пустых» углеводах. Они скрываются в сахаре и белой пшеничной муке, в молоке, белом рисе и всевозможных рафинированных и глубоко переработанных продуктах. К этой же группе я отношу фруктовые соки и концентраты.

На стадии снижения веса вам придется ограничивать употребление даже потенциально полезных углеводов, в частности, фруктов и цельнозерновых круп. Окончательно распрощавшись с лишним жиром, вы сможете вернуть в свой рацион фрукты и некоторое количество крахмалистых продуктов (такое, при котором не произойдет возвращения углеводной зависимости и увеличения веса). Однако заранее предупреждаю: с рафинированными и глубоко переработанными продуктами, не несущими никакой пользы, вам придется проститься навсегда.

Вы думаете, что я агитирую за высокожировую диету? Нет, если принимать во внимание все стадии системы питания по Аткинсу. После завершения стадии индукции, постепенно увеличивая употребление углеводов, вы будете одновременно снижать количество жиров в рационе. Но даже на первой стадии диеты, когда употребление углеводов сокращено до минимума, увеличение содержания жиров в рационе не приносит вреда здоровью 67.

Немного истории

Позвольте мне заверить вас, что употребление мяса, птицы и рыбы не несет никакой угрозы вашему здоровью. Ведь на протяжении многих тысячелетий именно эти продукты были основой питания людей. Еще в XIX в. люди употребляли огромное количество животных белков. Они ели говядину, свинину, сливочное масло и яйца, а самыми употребляемыми сортами кулинарного жира были топленый свиной и говяжий жир.

За шестьдесят лет, прошедших с 1910 по 1970 г., коронарная болезнь сердца превратилась в США из второстепенной проблемы в убийцу номер один. Что же за это время произошло с питанием среднего американца? Потребление животного жира и сливочного масла немного сократилось, потребление пищевого холестерина не изменилось, а вот потребление рафинированных углеводов, в первую очередь сахара, кукурузного сиропа и белой пшеничной муки, возросло на 60% 68. (См. графики на с. 39.)

Почему всего за несколько десятилетий питание граждан самой развитой страны в мире изменилось так радикально? В поисках ответа на этот вопрос предлагаю совершить краткий экскурс в историю. Задолго до возникновения сельского хозяйства первобытные люди ловили рыбу и охотились на диких животных, собирали дикорастущие ягоды, овощи, фрукты и зелень. Благодаря такому питанию первобытное человечество сумело выжить, обходясь без медицины и лекарств, без теплых домов с отопительной системой, без квалифицированных специалистов в различных отраслях. Пускай жизнь наших далеких предков была трудной и примитивной, но их пища была максимально здоровой.

Лавина дегенеративных заболеваний обрушилась на человечество совсем недавно, в последние несколько десятилетий. Двести лет назад в годовом рационе среднего американца было не больше 4,5 кг сахара, а белая пшеничная мука считалась роскошью. Но около 110 лет назад на головы американцев начал литься сахарный дождь. В 90-х годах XIX в. на рынке появилась кола, и вместо воды американцы все чаще стали утолять жажду лимонадом. Что еще хуже, в то же время появилось новое мельничное оборудование, позволяющее в массовых масштабах производить белую пшеничную муку, бедную питательными веществами, но богатую легкоусвояемыми углеводами.

Все это достаточно плохо само по себе, но вскоре стало еще хуже. Сахар и белая мука объединились, положив начало современной американской системе питания. Каждый год на рынках появлялось все больше рафинированных и глубоко переработанных продуктов на основе сахара и белой муки.

Чем опасен сахар?

В 1828 г. потребление сахара на душу населения в США составляло в среднем 5,5 килограмма в год. Сто лет спустя, в 1928 г., эта величина уже была почти в 10 раз больше. Не забудьте, что сахар - это не только белые кристаллики или кубики рафинада в сахарнице, что стоит на вашем обеденном столе. Тысячи всевозможных

продуктов и напитков обильно посыпаны сахаром еще на предприятии-изготовителе, задолго до того как они попали к вам.

Изменения в рационе, происходящие в наиболее развитых странах мира, в общих чертах схожи, но я остановлюсь на статистических данных по США. Когда вы поймете, что такое правильное питание, при виде этих данных вы ужаснетесь не меньше меня.

По данным Госдепартамента сельского хозяйства США, в 1975 г. средний американец съел 56 кг калорийных подсластителей (в основном рафинированного сахара и кукурузного сиропа с повышенным содержанием фруктозы)69, а в 1999 г. - уже 71 кг, что означает ежедневное потребление 750 ккал за счет сахара. Даже при самых сдержанных оценках, эта величина составляет свыше трети от общего количества калорий в дневном рационе среднего американца. Подумать только - наше питание более чем на треть состоит из калорийных подсластителей, не содержащих никаких питательных веществ и приносящих только вред! Если перевести эту величину в граммы, то получится 190 г сахара и кукурузного сиропа в день.

Сравните эту величину с рекомендованной правительственными организациями общей дневной нормой потребления углеводов (300 г), и вы увидите: свыше 60% от общего потребления углеводов составляет сахар.

Сахар, не обладающий никакой питательной ценностью, исключительно вреден для здоровья. Вопреки всем попыткам спасти репутацию сахара, данные медицинских исследований неопровержимо свидетельствуют: употребление сахара опасно и даже может (в случае сахарного диабета) стать причиной смерти. Я не буду сейчас останавливаться на том, чем опасна гиперинсулинемия, так как об этом подробно рассказывается в главе 5. Пока что запомните: при высоком содержании сахара и других рафинированных углеводов в рационе резко возрастает секреция инсулина, а повышенный уровень инсулина является главной причиной ожирения.

Употребление сахара активизирует определенные метаболические процессы, в итоге портящие и здоровье, и фигуру.

Сахар - это яд для обмена веществ. Разумеется, вы можете не обращать никакого внимания на эти слова и попытаться привести свой вес в норму, сев на низкокалорийную диету и страдая от постоянного чувство голода. Правда, вероятность стабильного поддержания нормального веса при ограничении количества калорий практически равна нулю.

На протяжении 80-х и 90-х годов XX в. все человечество буквально бомбардировалось призывами ограничивать употребление жиров. Чтобы улучшить вкус обезжиренных продуктов, производители добавляют в них большое количество сахара. Полки американских магазинов трещат под грузом «диетических» обезжиренных и нежирных продуктов, буквально напичканных сахаром - печенья и крекеров, замороженных готовых пирогов и пирожков, мороженого, лимонадов и белого хлеба. Американцы «обезжирились» до эпидемии ожирения и диабета!

Все эти продукты вряд ли можно считать полноценной пищей. Это подделка, имитация Пищи, в которой вместо питательных веществ - сахар и другие рафинированные углеводы, химически измененные жиры, содержащие трансжирные кислоты (на этикетках они обозначаются как «гидрогенизированные» или «гидрированные» растительные масла и жиры), не говоря уже о всевозможных химических добавках.

Как везло человечеству на протяжении сотен тысяч лет, когда все это еще не было изобретено! А теперь это «добро» встречается на каждом шагу, его широко рекламируют, так как эти вещества приносят огромную прибыль. Правда, на Земле нет ни одного человека, кому употребление такой, с позволения сказать, «пищи» принесло хоть какую-нибудь пользу.

Да здравствует разница!

Очень поучительно взглянуть на другую развитую западную страну, а именно на Францию. Всего лишь несколько десятилетий тому назад среди французов, в рационе которых так много сливочного масла, сыра и паштетов из гусиной печени, сердечнососудистые заболевания встречались на 60% реже, чем у их американских ровесников 70. (У француженок дела обстояли еще лучше: уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями среди французских женщин был самым низким во всех странах Запада.) Процентная доля людей, страдающих ожирением, во Франции ниже, чем в США. И это при том, что в рационе французов много животных жиров. Средний француз съедает примерно столько же мяса и рыбы, сколько средний американец, сливочного масла - в четыре раза больше, а сыра - в два раза больше. Как вы думаете, почему при таком питании у французов здоровье лучше, чем у американцев? Может быть, какое-то значение имеет тот факт, что среднедушевое потребление сахара во Франции в пять раз меньше, чем в США?

Кстати, я не зря анализировал питание американцев и французов несколько десятилетий назад. В последнее время во Франции растет популярность ресторанов и кафе быстрого питания, рацион французов приблизился к американскому, из-за чего они утратили часть своих преимуществ.

Что же делать?

Питаясь так, как питается средний американец, невозможно оставаться стройным и энергичным. Для этого нужны натуральные, нерафинированные продукты животного и растительного происхождения, - то, чем питались люди на протяжении столетий. Вам совсем не нужно питаться одной зеленью, как кролик. Питайтесь,

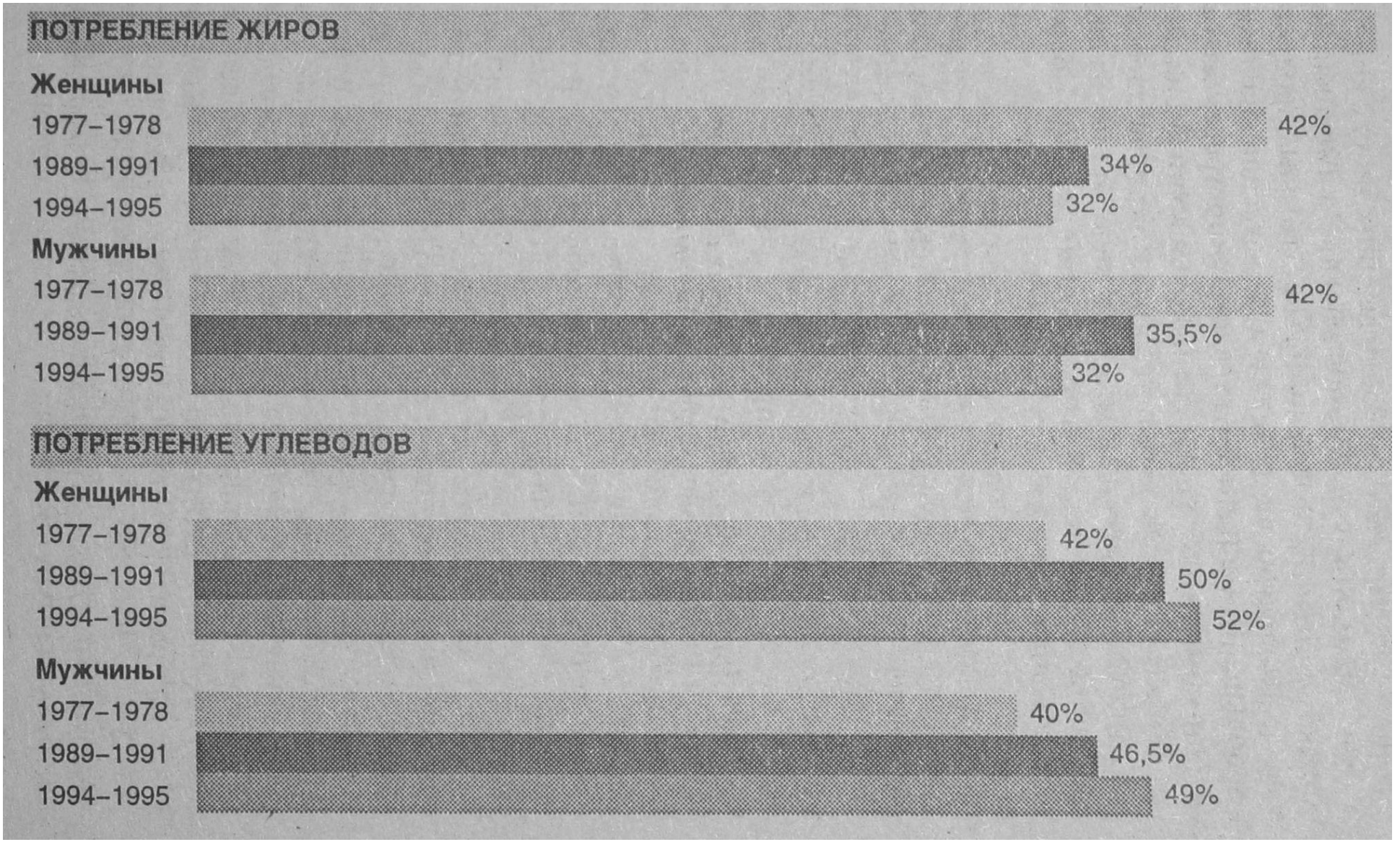
как человек, а человек - существо всеядное. Ешьте рыбу, птицу, мясо, морепродукты, орехи и ягоды, сыр, яйца, сливочное масло и овощи.

За десять лет, прошедших с момента выхода первого издания книги, исполнилось одно из моих заветных желаний. Теперь для людей, соблюдающих диету с контролированным употреблением углеводов, в американских магазинах имеется не меньший выбор готовых продуктов и полуфабрикатов, чем для тех, кто, увы, сидит на низкожировых диетах. Благодаря научному прогрессу на американском рынке появились низкоуглеводные альтернативы многим привычным продуктам, таким как хлеб, макароны, сдоба, пирожные, торты, конфеты и мороженое, не говоря уже о разнообразных «энергетических» батончиках и коктейлях.

Статистические данные свидетельствуют о связи между уменьшением потребления жиров и увеличением потребления углеводов в США. Тенденция к ограничению употребления жиров возникла в 1975 г. и сохранялась на протяжении 20 лет. Именно в это время американцы начали очень быстро полнеть.

Число штатов США, в которых свыше 35% населения страдает лишним весом

Источник: Enns, C.W. et al. Trends in Food and Nutrient Intakes by Adults: NFCS 1997-98, CSFII 1989-91, CSFII 1994-95, Family Economics and Nutrition Review 10(4), 1997.


ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ
Женщины
1977–1978
42%
1989–1991
34%
1994–1995
32%
Мужчины
1977–1978
42%
1989–1991
35,5%
1994–1995
32%
ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ
Женщины
1977–1978
42%
1989–1991
50%
1994–1995
52%
Мужчины
1977–1978
40%
1989–1991
46,5%
1994–1995
49%

На всех четырех стадиях диеты Аткинса вы будете употреблять продукты, содержащие здоровые углеводы, причем от стадии к стадии ваш выбор будет все шире, а общее количество углеводов, разрешенных к употреблению - все больше. После того как вы достигнете желаемого веса, вам можно будет употреблять больше углеводов, при условии, что их общее количество не выйдет за пределы критического уровня для поддерживающей стадии (подробнее об этом рассказывается в главах 16 и 17). Иными словами, зная свой «углеводный порог» и не выходя за его пределы, вы будете поддерживать свой вес стабильным. Величина порогового употребления углеводов индивидуальна и зависит от возраста, степени физической активности и ряда других факторов.

Простой здравый смысл заставляет задуматься: если множество людей попробовало на себе одно и то же решение для одной и той же проблемы и потерпело неудачу, значит, это решение было изначально неверным. Я говорю о низкожировых диетах. Вполне возможно, вы уже испробовали различные варианты таких диет, а если нет, то почти наверняка у вас есть друзья или знакомые, имеющие опыт сидения на низкожировой диете. В большинстве случаев наблюдалась одна и та же схема: многообещающее начало и неудача в конце. Успеха добивались лишь те, кто обладал нечеловеческой силой воли или был совершенно равнодушен к еде. Диетологический метод Аткинса предлагает совершенно иной путь к стройности.

В первую очередь вам предстоит полностью исключить из рациона рафинированный сахар, белую пшеничную муку и продукты, их содержащие (то есть большинство продуктов, прошедших глубокую промышленную переработку), и вернуться к естественному питанию. Мать-Природа предлагает нам великолепный выбор здоровых и сытных продуктов. Вы купили эту книгу, потому что хотите похудеть, а я собираюсь помочь вам улучшить не только фигуру, но и общее состояние здоровья. Для тех, кто питается по Аткинсу, стройность и здоровье неразделимы.

ВАЖНО!

- Убеждение, что ограничение употребления калорий - единственный способ похудеть, неверно.
- Когда потребление углеводов снижается до определенного уровня, организм начинает использовать в качестве основного источника энергии не глюкозу, полученную путем расщепления углеводов, а жировые запасы.
- Когда организм работает в режиме сжигания жира, он расходует больше калорий.
- Диетологический метод Аткинса позволяет избавиться от большего количества лишнего жира, чем любая другая программа похудания при равной калорийности рациона. Этот факт был неоднократно подтвержден в ходе научных исследований.
- За последние шестьдесят лет рацион среднего американца претерпел радикальные изменения: потребление углеводов резко возросло.
- Статистические данные за последние двадцать лет свидетельствуют о скачкообразном росте числа случаев заболеваний, связанных со стилем питания и образом жизни: ожирения, сахарного диабета и сердечнососудистых заболеваний.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Верно ли, что диетологических метод Аткинса - это одна из диет с ограничением калорийности рациона?

Неверно, хотя это убеждение достаточно распространено. Диета Аткинса не требует подсчета калорий, но во многих случаях, благодаря уменьшению чувства голода и исчезновению пищевой зависимости, действительно наблюдается сокращение общего количества потребленных калорий.

Это происходит по двум причинам:

1. Стабилизируется уровень сахара в крови на протяжении суток, благодаря чему исчезают неодолимая тяга к еде и ложное чувство голода.
2. Продукты, составляющие основу системы питания по Аткинсу (мясо, рыба, птица, сыр, орехи, яйца, некрахмалистые овощи и фрукты с малым содержанием углеводов), в отличие от типичного американского рациона богаты разнообразными питательными веществами. Сокращение употребления «пустых» калорий при одновременном росте поступления в организм витаминов, минералов и других питательных веществ приводит к тому, что чувство сытости достигается быстрее и при меньшем количество пищи.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Уберите из своей кухни сахар и все продукты, содержащие сахар.
- Отправляясь за покупками, идите по периметру гастронома или супермаркета. На полках, расположенных в центре торгового зала, находятся высокоуглеводные продукты, прошедшие глубокую промышленную переработку.
- Ищите в продаже продукты с контролируемым содержанием углеводов (низкоуглеводные заменители продуктов с высоким содержанием углеводов).
- Пользуйтесь приведенной в данной книге таблицей для подсчета количества углеводов.

- Даже если у вас нормальный вес и вам не нужно худеть, не ешьте на завтрак высокоуглеводные блюда (тосты, булочки и каши из хлопьев моментального приготовления).

3
Ваш путь к успеху

И ветеранам многолетней битвы за похудание, и тем, кто хотя бы раз посидел на диете, должен быть хорошо знаком следующий сценарий развития событий.

Итак, вы решили похудеть во что бы то ни стало и твердо настроились на успех, то есть намереваетесь все делать «правильно». Вы мужественно оказываетесь от мяса, жарите без масла на сковороде с тефлоновым покрытием омлеты из одних белков, снимаете кожицу с цыпленка, едите, печёную картошку без сливочного масла и сметаны, а также поглощаете огромное количество макарон, заедая их сладким йогуртом и фруктами. На завтрак у вас обычно каша из «моментальных» овсяных хлопьев с обезжиренным молоком или мюсли с бананом, на обед и ужин - индюшачья грудка на ломтике батона и большая порция салата.

Вы стараетесь максимально строго соблюдать низкожировую диету, к тому же все вокруг хвалят вас за здоровый образ жизни, но все же вы чувствуете, что что-то не так. Вам все время хочется есть (кажется, вы уже забыли, что такое быть сытой), вам не хватает энергии. Но хуже всего, что проклятые килограммы не спешат уходить. Цель, ради которой вы сели на низкожировую диету, остается недостижимой.

Теперь вы можете спокойно забыть обо всем этом. Я уже помог похудеть и поправить здоровье, десяткам тысяч людей. Я обещаю помочь и вам.

Мода на диеты приходит и уходит, однако требования к любой программе похудания остаются одними и теми же. Как, по-вашему, должна выглядеть идеальная диета? Признайтесь, хотели бы вы.

- не испытывать длительного и сильного чувства голода;
- есть досыта;
- наслаждаться вкусом и ароматом блюд;
- уменьшить аппетит естественным образом, за счет нормализации обмена веществ;
- никогда больше не считать калории;
- избавиться от неодолимой тяги к тем или иным продуктам;
- постоянно терять лишние килограммы;
- научиться питаться так, чтобы сброшенные килограммы никогда не вернулись;
- стать энергичнее и бодрее;
- чувствовать себя лучше, чем когда-либо за много лет;
- повысить свою самооценку и уверенность в себе;
- избавиться от проблем со здоровьем, появившихся из-за лишнего веса;
- свести к минимуму риск возникновения многих заболеваний;
- замедлить процесс старения?

Вот вам типичный пример того, что происходит с людьми, когда они начинают питаться по Аткинсу.

Сорокачетырехлетняя Трейси Лауренс, работающая менеджером в ресторане, мать двоих детей, всегда считала себя «ширококостной девочкой». За много лет она перепробовала множество всевозможных диет, но, несмотря на все усилия, ее вес колебался в промежутке от 86 до 104 кг при росте в 162 см.

К счастью, кроме полноты, у Трейси не было других проблем со здоровьем. Несмотря на свой вес, она каждый день ходила на прогулку.

«Иногда у меня бывали головные боли, - вспоминает Трейси, - но других проблем не было, если не считать того факта, что я ненавидела смотреться в зеркало. Я поступала так же, как другие полные женщины у зеркала: смотрела только на лицо и никогда не отходила подальше, чтобы рассмотреть себя как следует. Вся беда в том, что я не могла без углеводов, я испытывала неодолимую тягу к мучному и сладкому. В детстве мама давала мне много картошки, макарон, хлеба и сладостей. В семье было двенадцать детей, и маме приходилось как-то выкручиваться, чтобы прокормить нас всех. Я даже не представляла себе, что можно питаться по-другому.

В 1998 г. я познакомилась с Джеком. Он полюбил меня, не испугавшись моего шестнадцатого размера одежды, но мне самой уже давно надоело таскать на себе лишние килограммы. О диете Аткинса я услышала от подруги. Я прочитала книгу «Новая революционная диета» от корки до корки, и в первый день нового, 2000 г. приступила к первой фазе программы Аткинса. Тяга к углеводам исчезла уже на первой неделе, и после этого соблюдение диеты не представляло для меня особых трудностей. Тридцать дней спустя я перешла на вторую стадию диеты, а мой размер одежды уменьшился до тринадцатого».

В феврале 2000 г. Трейси и Джек, взяв отпуск, отправились в романтический морской круиз, точнее, сразу в два круиза - неделю по одному маршруту, неделю по другому. На круизных судах накрывают богатые шведские столы, но Трейси не поддалась искушению и игнорировала углеводную пищу. К моменту возвращения из первого круиза размер ее одежды уменьшился до десятого (что соответствует объему груди 90 см), и ей пришлось обновить гардероб; к концу второго круиза вес Трейси достиг 66 кг. Ощутив прилив энергии, Трейси увеличила продолжительность ежедневных прогулок до полутора часов. Благодаря физической нагрузке мышление женщины стало острее, исчезла тревожность, а энергии стало еще больше.

В ежедневном рационе Трейси всего 30 г углеводов, и она не увеличивает их употребление, так как чувствует себя очень хорошо и у нее есть пространство для маневра на случай, если вдруг захочется позволить себе «отход в сторону». С 31 декабря 1999 г. Трейси, по ее собственным словам, не съела ни кусочка хлеба и вовсе не тоскует по макаронам.

«Я люблю жареные шампиньоны в чесночно-масляном соусе, люблю говяжьи шашлыки с разноцветным болгарским перцем и молодым кабачком, люблю яичницу с ветчиной. Я забыла о том, что такое усталость, исчезла сонливость, за полтора года я ни разу не вздремнула днем, ни разу больше не появлялись отеки. Я «жаворонок»: ложусь в пол-одиннадцатого, просыпаюсь в пятнадцать минут шестого, отдохнувшая и бодрая. «Что случилось? Голос вроде твой, а вот фигура - не твоя!» - говорят при встрече люди, давно меня не видевшие».

Трейси собирается и дальше питаться по Аткинсу, ведь эта система питания перевернула всю ее жизнь. «Мой вес остается в пределах от 60 до 63 кг, - говорит она. - Я знаю, как можно быстро набрать 30 кг, но теперь я знаю кое-что поважнее - я знаю, как быстро сбросить эти килограммы и сделать так, чтобы они не вернулись!».

Посмотрите на себя по-иному

А сейчас мы подходим к одной из величайших несправедливостей нашей жизни. Я уверен, что среди ваших знакомых найдется кто-то, кто ест больше вас, занимается физкультурой меньше вас, но не поправился ни на килограмм. И эти люди не лгут - они действительно много едят и не занимаются физкультурой. Как ни обидно, но это правда.

Не надо завидовать своим стройным друзьям, а лучше порадуйтесь за них. Ведь они - лучшее доказательство того, что полнота далеко не всегда становится результатом жадности, слабоволия и потакания собственным слабостям. Скорее всего, вам просто не повезло с обменом веществ. Давайте рассуждать логически: большинство людей едят, когда они голодны, и прекращают есть, когда утолят голод. Как же тогда можно говорить о переедании? Люди просто удовлетворяют запросы своего тела.

Важно не то, сколько мы едим, а то, что мы едим. Если вы страдаете лишним весом, то с высокой степенью вероятности можно утверждать, что в вашем рационе избыток углеводов.

Что вы едите?

Как вы думаете, может ли человек, набирающий вес со скоростью 200 г в неделю, начать сбрасывать его со скоростью 1,5-2 кг в неделю, практически не сокращая при этом калорийности своего рациона? Нет? Тогда знакомьтесь: Гарри Кронберг. Пожалуйста, прочитаете его историю как можно внимательнее и постарайтесь избавиться от недоверия, потому что эта история - абсолютная правда. Тридцатидевятилетний Гарри, менеджер склада лесоматериалов, пришел ко мне на прием, жалуясь на сердечную аритмию и ожирение. Всегда, сколько он себя помнит, Гарри был склонен к полноте, но в последнее время вес полностью вышел из-под контроля. Несколько лет назад Гарри обращался за помощью в диетологический центр, где ему назначили низкожировую диету, после чего он похудел со 110 до 83 кг. Кажется, неплохо? Но очень скоро сброшенные килограммы вернулись с прибавкой в целых 16 кг.

Когда Гарри стал моим пациентом, его вес достигал 126 кг при росте в 170 см. За 35 месяцев, питаясь в основном крахмалистой пищей с низким содержанием жира, он набрал 32 кг, то есть в среднем по килограмму в месяц. Дневной рацион Гарри составлял 2100 ккал.

Перейдя на диету Аткинса, Гарри радикально сократил количество углеводов в рационе. Теперь он мог смело есть мясо, птицу, рыбу и яйца - столько, сколько требовалось его организму. Я сказал Гарри, что он может есть досыта. Когда мы подсчитали количество калорий в его новом рационе, то оказалось, что оно существенно не изменилось. За три месяца Гарри сбросил 22,5 кг (без малого по 2 кг в неделю), а затем продолжал худеть, теряя в среднем по 1,5 кг в неделю. Здоровье Гарри пошло на поправку: аритмия исчезла, общий уровень холестерина в крови снизился с 207 до 134, уровень триглицеридов снизился со 134 до 31.

Да, все дело в еде, но понравится ли мне эта еда?

Я очень сильно удивлюсь, если питание по Аткинсу вам не понравится. Для примера посмотрите на меню Партиции Финли. Она питается по Аткинсу три с половиной месяца и уже сбросила 14 кг. Раньше Патриция любила крахмалистую еду и заедала стресс большим количеством сладостей. Теперь она употребляет пищу с контролируемым количеством углеводов. И это очень вкусная еда, посудите сами.

На завтрак у Патриции - омлет с сыром, или тушеные овощи с сыром рокфор, или яичница с беконом. На обед - рыба или курица с роскошной порцией салата или жареное говяжье филе с луком и сладким перцем. Если Патриция хочет перекусить, она ест оливки или спаржу. Однако самые большие гастрономические радости у Патриции приходятся на ужин, когда она возвращается с работы.

Разве можно чувствовать себя в чем-то обделенным, если у тебя на тарелке, скажем, бифштекс с соусом гуакамоле (пюре из авокадо с помидорами, луком и пряностями)? Среди любимых блюд Патриции - брокколи в лимонно-масляном соусе и куриный суп, приготовленный по фирменному семейному рецепту. По-вашему, это голодание? А еще Патриция любит баранью ногу с рубленым луком, тушенную в оливковом масле с пряностями и острыми специями.

И это лишь несколько пунктов из длинного списка блюд, с которыми Патриция ассоциирует понятие «питаться по Аткинсу».

Пускай в это трудно поверить, но именно так выглядит программа снижения веса, которую я хочу предложить вам. Диетологический метод Аткинса позволит вам выбирать себе меню по вкусу. Единственное требование - употреблять приемлемые продукты (см. главу 11). В конце книги вашему вниманию предлагается большой раздел рецептов, где вы найдете множество разнообразных и вкусных блюд с контролируемым содержанием углеводов.

А теперь позвольте мне перечислить, чему еще научит вас эта книга.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ И УЗНАЕТЕ, КАК...

- вернуться к правильному питанию, если вы отклонились от диеты Аткинса;
- всего за несколько дней навсегда проститься с обжорством;
- справиться с тягой к мучному и сладкому;
- удостовериться, что вы теряете лишний жир, а не мышечную ткань;
- привести свой рацион в соответствие с особенностями обмена веществ;
- правильно выбрать витамины и биологически активные добавки для преодоления метаболической резистентности;
- под контролем вашего доктора отказаться от ряда медикаментов, прием которых приводил к увеличению веса.

ВЫ УКРЕПИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И СМОЖЕТЕ...

- избежать расстройств здоровья, связанных с диетами, в том числе нестабильности уровня сахара в крови, кандидозных инфекций и пищевой непереносимости;
- избежать гиперинсулинизма, разрушительно воздействующего на здоровье;
- стать энергичнее, что позволит вам увеличить физическую активность;
- подобрать витамины и биологически активные добавки к пище, обеспечив своему организму максимально полноценное питание;
- снизить уровень холестерина и триглицеридов, приблизить к норме другие биохимические показатели крови;
- успешно бороться с болезнями, связанными с ожирением, в первую очередь диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией.

ВЫ ПО-НОВОМУ ОРГАНИЗУЕТЕ СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ И СМОЖЕТЕ...

- найти на полках супермаркетов продукты с контролируемым содержанием углеводов;
- правильно выбирать блюда в ресторанах, столовых и кафе;
- ходить в гости, на вечеринки и званые обеды, не отклоняясь от программы снижения веса и не обижая хозяев;
- рассказать о новом стиле питания родственникам, друзьям и знакомым;
- поехать в командировку или путешествие, не боясь отклониться от программы снижения веса;
- без проблем питаться вместе с теми, кто не разделяет вашего взгляда на здоровое питание.

Это - программа лично для вас

К счастью, мне не придется предупреждать вас, что все вышеперечисленное достанется вам с большим трудом. Правда в том, что от вас потребуются лишь мотивация и верность поставленной цели, и тогда все остальное окажется удивительно простым.

Эта программа полностью изменит и вашу жизнь, и ваше отношение к себе.

4

Три группы людей, нуждающихся в контроле за употреблением углеводов

«Все вышесказанное звучит просто замечательно и более чем многообещающе, - скажете вы, - но подходит ли эта программа для меня, для моего конкретного случая?» Если вы страдаете избыточным весом, то более чем вероятно, что на страницах этой книги вы найдете решение своей проблемы. Довольно давно, а если точнее - в 1964 г., я впервые сделал попытку клинического испытания диеты с контролируемым содержанием углеводов. Шестьдесят четыре из шестидесяти пяти испытуемых успешно снизили вес и достигли желаемой массы тела, и даже единственный из испытуемых, кому не удалось довести свой вес до желаемой величины, похудел на 40 кг. На протяжении последующих лет я успешно применял этот метод для лечения ожирения.

Чтобы вам было легче понять свою собственную ситуацию, я выделил три наиболее типичные группы людей, страдающих ожирением. В очень многих случаях причиной ожирения становится нарушение метаболизма углеводов. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте те из них, с которыми вы согласны.

Группа 1: «На самом деле я ем совсем немного...»

- Вы едите не очень много, но, несмотря на это, страдаете лишним весом.
- Вы пытались с точностью соблюдать стандартные программы снижения веса, но не достигали сколько-нибудь существенного прогресса либо снижение веса останавливалось задолго до желаемой цели.
- Вы замечали, что многие из стройных людей едят намного больше и потребляют больше калорий, чем вы.
- Ограничивая употребление жиров и (или) калорий, вы постоянно испытывали сильное и неприятное чувство голода.
- В настоящее время вы употребляете минимально возможное количество пищи, а при попытках есть еще меньше вас начинает мучить постоянное чувство голода.
- Вы не чувствуете сытости после так называемого «сбалансированного» приема пищи.
- Несмотря на сокращение количества съедаемой пищи до минимально приемлемого, вы не худеете или продолжаете набирать вес.
- Ваш вес колеблется: вы то теряете 5-7 кг, то вновь набираете их.
- Вы питаетесь натуральными нежирными продуктами, но продолжаете набирать вес.
- Вам часто приходила в голову мысль: «Силы воли у меня достаточно, наверное, дело в обмене веществ».
- Вы задумывались, не связан ли ваш лишний вес с плохой наследственностью.
- После еды ваше самочувствие улучшается.

Группа 2: «Меня неудержимо тянет на еду»

- У вас необъяснимая одержимость едой.
- У вас привычка есть поздно вечером, после ужина.
- Вы склонны к перееданию.
- Вас постоянно тянет на мучное (хлеб, булки, макароны) и сладкое.
- На протяжении дня вы постоянно что-нибудь жуете и не в силах удержаться, если вам под руку попадается что-нибудь съестное.
- Уже через один-два часа после сытной еды вам опять сильно хочется есть.
- Вы считаете, что еда - это ваша страсть.
- Вы порой говорите: «Если бы только я смог(ла) взять себя в руки и соблюдать режим питания!».
- Вам хотелось бы научиться держать себя в руках и контролировать количество съеденного.
- У вас наблюдаются определенные симптомы, подобные перечисленным ниже, которые исчезают после еды:
    - раздражительность;
    - необъяснимое падение уровня энергии на протяжении дня;
    - неожиданное и зачастую непреодолимое чувство усталости, в особенности во второй половине дня;
    - колебания настроения;
    - ухудшение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться;
    - нарушения сна (в частности, увеличенная потребность во сне либо внезапные ночные пробуждения от крепкого сна);
    - беспричинная тревожность, печаль или депрессия;
    - головокружения, дрожание рук, учащенное сердцебиение;
    - снижение остроты мышления, «затуманенность» мыслей.

Группа 3: «Я без этого жить не могу!»

- У вас есть любимое блюдо, продукт или напиток, от которого вы не откажетесь ни за что на свете.
- Вы способны отказаться от изысканных деликатесов ради своего любимого блюда.
- Вы можете назвать определенный продукт или напиток, после употребления которого ваше самочувствие улучшается.
- Порой вы думаете: «Может, у меня развилась зависимость от этого продукта (напитка)?»
- Вы не можете жить без целой группы продуктов или напитков (например, сладостей, лимонадов, мучных или молочных продуктов).

О чем свидетельствуют ваши ответы

Мне не верится, чтобы те, чей вес существенно превышает норму, не нашли у себя ни одного из вышеперечисленных признаков.

Большинство отмеченных утверждений относится к группе 1: Скорее всего, у вас нарушение обмена веществ, проявляющееся либо в невозможности снижения веса или поддержания веса в пределах нормы, либо в постоянном чувстве голода и невозможности наесться досыта.

Большинство отмеченных утверждений относится к группе 2: Скорее всего, у вас в той или иной форме наблюдается нарушение толерантности к глюкозе. Возможно, вы страдаете гипогликемией, а точнее, нестабильностью уровня сахара в крови. В некоторых случаях можно говорить о преддиабетическом состоянии.

Большинство отмеченных утверждений относится к группе 3: Скорее всего, у вас наблюдается зависимость от конкретного (отмеченного вами) продукта либо напитка. Более точное название для этого состояния - «индивидуальная пищевая непереносимость». Если отмеченный вами продукт или напиток содержит большое количество углеводов, то у вас зависимость от углеводов. В этом случае внимательно читайте книгу - вы найдете в ней гораздо большее количество решений вашей проблемы, чем можете представить.

Три грани одной проблемы

У тех из вас, кто относится к группам 1 и 2, а также у большинства из тех, кто попал в группу 3, наблюдается расстройство, типичное почти для всех полных людей - гиперинсулинизм. Прежде чем объяснить вам, что такое гиперинсулинизм и как легко избавиться от него с помощью диеты Аткинса, я хотел бы призвать вас поразмышлять о значении питания. Подумайте, способно ли еще что-нибудь оказывать такое же влияние на ваш организм, как пища.

В промежутке между пробуждением и отходом ко сну, вы проглатываете огромное количество разнообразных органических веществ. Это - топливо и строительные материалы для вашего тела. Не удивляйтесь, что вам приходится платить за ошибочный выбор.

Жизнь вне контроля

Одержимость едой - весьма распространенное явление. В отдельных, наиболее тяжелых случаях, которые невозможно однозначно отнести ни к одной из трех групп, даже диета Аткинса помогает с большим трудом. Люди, страдающие приступами обжорства, постоянно фантазирующие на тему еды и буквально «живущие для того чтобы есть», по сути, ничем не отличаются от алкоголиков и наркоманов. Но даже в этих случаях метаболический подход оказывается наиболее многообещающим.

Случай Гордона Лингарда, занимающего один из руководящих постов в фирме, торгующей недвижимостью, как раз из таких. Когда пятидесятитрехлетний Гордон пришел ко мне на прием, он весил 138 кг при росте в 178 см. В годы учебы в колледже вес Гордона был нормальным, но уже к тридцати годам молодой человек чудовищно располнел (его вес достигал 203 кг). Медицинские обследования не выявили никаких гормональных нарушений. Гордон перепробовал все что только можно - рвотные и слабительные средства, всевозможные диеты от А до Я и даже операцию по уменьшению объема желудка, но ничего не помогло.

Случай Гордона поставил в тупик не только его самого, но и врачей, к которым он обращался. Мужчина постоянно испытывал потребность в еде, и это единственное, что можно было сказать со всей определенностью. Как будто какая-то сила принуждала его есть. Гордон рассказывал, что он все время планировал следующий приступ обжорства. Там, где обычному сластене, испытывающему зависимость от углеводов, вполне хватило бы плитки шоколада, Гордону было мало нескольких килограммов мороженого. Сахар был его главной страстью. «Не могу вспомнить ни минуты, когда мне не хотелось бы сладкого,- вспоминает Гордон. - Очень часто меня начинала бить дрожь, унять которую можно было, лишь положив в рот конфету или кусок рафинада. Это была настоящая физиологическая зависимость, и она ужасно пугала меня. Ничего, кроме еды, для меня не существовало. От моего дома до работы час езды, и я знал на этом пути все рестораны, столовые, кондитерские и даже автоматы по продаже сладостей и лимонадов».

Я не сомневаюсь, что вы определили проблему Гордона как психологическую, но вы ошибаетесь. Действительно, случай Гордона был не из легких. В таких случаях решающее значение имеет прием определенных витанутриентов (витаминов, минеральных веществ и биологически активных добавок), о чем будет подробно рассказано в главе 23. Тем не менее, болезнь Гордона была лишь крайним воплощением проблем, с которыми приходится сталкиваться большинству полных людей. В основе болезни лежало нарушение обмена веществ, и именно в этой области следовало искать способ лечения. Выполняя требования диеты Аткинса под моим личным руководством и контролем, Гордон впервые за тридцать лет смог достичь желаемого веса и избавиться от постоянной тяги к сладкому.

Попытки Гордона соблюдать низкожировые и низкокалорийные диеты неизменно заканчивались неудачей, что неудивительно, так как причиной его ожирения была метаболическая реакция организма на углеводы. Пытаться решить такую проблему с помощью низкокалорийных диет без ограничения употребления углеводов - все равно что сесть в лодку с мыслью отогнать веслом океан от берега.

Вполне возможно, что вы в глубине души тоже считаете себя «одержимым едой». В этом случае более чем вероятно, что предмет вашей страсти - углеводная пища. Часто ли вам приходилось слышать о людях, «подсевших» на бифштексы? Позвольте заверить: такое встречается очень редко.

В детстве очень многих из нас кормили так называемой «сбалансированной» пищей, но стоило нам повзрослеть, и в нашем питании никакой сбалансированности не осталось. Для многих из нас еда приобретает гораздо большее значение, чем в детстве. А потом люди смотрят на свою располневшую талию, затем присматриваются к своему рациону и внезапно осознают, что с их питанием не все в порядке. Львиную долю в рационе среднестатистического взрослого американца составляют углеводы: хлебобулочные изделия, торты и

пирожные, конфеты, макароны и воздушная кукуруза. Стоит ли удивляться, что у людей развивается тяга к сладкому? Вам не приходилось после обеда, завершившегося солидным десертом, внезапно испытывать неодолимое желание съесть еще парочку конфет? Это, а также быстрая утомляемость, свидетельствует о нарушении метаболизма углеводов.

Еще один симптом нарушения метаболизма углеводов - постоянное чувство голода. Чтобы заглушить голод, вы едите высокоуглеводную пищу, но чувство сытости наступает лишь ненадолго. Когда вы перейдете на питание по Аткинсу, то заметите, что аппетит уменьшился, а насыщение наступает быстрее.

Вы «одержимы едой»?

Людям, испытывающим зависимость от углеводов, порой невозможно пойти мимо холодильника, не открыв его. Очень часто я слышал от пациентов буквально следующее: «Понимаете, доктор, я ничего не могу с собой поделать. Это какое-то рабство! Что мне делать, помогите!».

«Не пугайтесь, - отвечаю я. - Скоро все пройдет. Проходя мимо холодильника, откройте его и съешьте кусок курятины или пару кусочков тушеного мяса. Если будете питаться в точности так, как я вам говорю, "одержимость едой" постепенно пройдет».

Поймите: дело не в особенностях вашего характера, а в особенностях вашего метаболизма. Во всем виноват биохимический дисбаланс, носящий название «гиперинсулинизм», а появился он у вас из-за того, что вы питаетесь так, как большинство людей в нашей культуре - то есть неправильно.

Ребекка Чейсен очень любила готовить. Особенно любила она печь пироги и угощать ими своих многочисленных друзей. Поесть она тоже очень любила. С самого детства Ребекка была склонна к полноте, а теперь, к 32 годам, ее вес достиг 119 кг при росте в 181 см. Одна из знакомых сказала Ребекке, что сбросила 25 кг на диете Аткинса. Перед этим Ребекка за последние 10 лет уже испытала на себе травяные диеты, низкожировые диеты, капустную диету («На этих постных щах я постоянно умирала от голода!») и популярный в США препарат для похудания «Fen-Phen», обладающий стимулирующим действием («Я бросила принимать его, у меня сердце колотилось так, что мне казалось, будто оно вот-вот разорвется»). Ребекка поняла, что пора попробовать что-нибудь принципиально иное, тем более что она в очередной раз обнаружила, что не может влезть в свои любимые брюки.

«Для меня, фанатичной сладкоежки, первые дни на диете Аткинса стали серьезным испытанием. Первые четыре дня я мечтала только о кусочке батона. Но я приложила всю силу воли, чтобы не сорваться, и за две недели сбросила 7,5 кг. Джинсы 22-го размера, в которые я с трудом втискивалась, стали мне свободны».

Тяга к мучному и сладкому исчезла, а килограммы продолжали уходить. Друзья, сторонники низкожирового питания, говорили: «Как ты можешь есть яичницу с беконом? Ты же гробишь свое здоровье!» Но Ребекка не обращала никакого внимания на замечания друзей.

Через четыре месяца после перехода на диету Аткинса Ребекка пошла в поликлинику на очередной медосмотр. «Посмотрев на результаты анализов и поставив меня на весы, врач сказал: «Холестерин в норме, все остальное - тоже. Ребекка, что бы вы ни делали, продолжайте в том же духе. Без всякой иронии, вы здоровы как лошадь!».

Уже год Ребекка питается по Аткинсу. Она много ходит пешком и ездит на велосипеде. Ее вес уменьшился на 39 кг, она стала несравненно энергичнее. Кстати, она по-прежнему любит угощать друзей, но теперь в ее записных книжках совсем другие рецепты. Ребекка никогда не выходит из дому, не положив в сумочку легкую закуску с контролируемым содержанием углеводов - на случай, если вдруг захочется перекусить.

«Теперь я ношу одежду 12-14-го размеров (что соответствует объему груди 92-96 см). Раньше я ни за что на свете не решилась бы надеть что-нибудь облегающее, но вот буквально вчера купила себе несколько приталенных рубашек. Я даже не помню, когда у меня в последний раз была одежда такого маленького размера. По-моему, это было еще тогда, когда одежду мне покупали родители. Я поклялась себе, что больше никогда в жизни не растолстею. Почему я не попробовала диету Аткинса 10 лет назад?»

Вы все еще сомневаетесь? В таком случае, могу сказать лишь одно: читайте дальше. Следующая глава будет посвящена особой роли инсулина в развитии ожирения.

ВАЖНО!

- У значительного числа людей, страдающих излишним весом, наблюдается гиперинсулинизм - нарушение обмена веществ, связанное с дисбалансом гормона инсулина.
- Большое количество сахара, белой муки и других рафинированных углеводов в рационе может стать причиной возникновения гиперинсулинизма либо усилить его проявления.
- Диетологический метод Аткинса корректирует нарушения обмена веществ.
- Употребление продуктов, богатых белками и жирами, способствует стабилизации уровня сахара в крови, вследствие чего исчезает тяга к мучному и сладкому.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Очень часто первым признаком нарушения метаболизма сахара становится скопление излишнего жира на животе и талии.

- Попробуйте на неделю отказаться от вашей любимой пищи и посмотрите, не вызовет ли это каких-либо изменений в вашем самочувствии.
- Никогда не оставайтесь голодными дольше шести часов подряд. Если у вас нет возможности полноценно пообедать, съешьте белковую закуску.

5
В главной роли - инсулин

А сейчас я хочу подробнее рассказать вам о гормоне, название которого вы наверняка слышали не один раз. Речь пойдет об инсулине. Содержание этой главы местами может показаться вам сложноватым для понимания, но я очень прошу вас: читайте как можно внимательнее. Именно в этой главе многие из вас найдут причины своих проблем со здоровьем, а также ключ к решению этих проблем.

Каждому известно, что инсулин - лекарство для лечения сахарного диабета, помогающее контролировать уровень сахара в крови при недостаточной выработке организмом собственного инсулина. Инсулин - один из основных гормонов, отвечающих за использование, распределение и хранение энергозапасов организма. В первую очередь инсулин контролирует метаболизм глюкозы - основной формы сахара,

В нашем организме постоянно, не прекращаясь ни на секунду, идут процессы превращения энергии. Основной источник энергии - глюкоза, единственная форма сахара, поступающая в кровь. Когда врачи говорят о содержании сахара в крови, они имеют в виду именно глюкозу. Уровень глюкозы в организме должен постоянно поддерживаться на определенном уровне. Если глюкоза не поступает с пищей, организм начинает сам вырабатывать глюкозу, используя в качестве исходного материала белок. Процесс синтеза глюкозы протекает в печени. Здоровый организм способен достаточно долго поддерживать уровень глюкозы в пределах нормы даже в условиях полного голодания. Но в нормальных условиях, разумеется, организм получает необходимую ему энергию из пищи.

Что происходит с пищей в организме

Представьте, что вы только что съели обед из трех блюд. Из съеденной пищи организм усвоит необходимые ему вещества. Основная часть процесса всасывания питательных веществ в кровь происходит на поверхности стенок тонкого кишечника. Из съеденных вами углеводов усваиваются сахара, превращающиеся в организме в глюкозу, прежде чем поступить в кровь; жиры усваиваются в форме жирных кислот и глицерина; белки - в форме аминокислот, основного строительного материала для всех клеток нашего тела.

Естественно, если в вашем рационе слишком много углеводов, то в кровь поступит большое количество глюкозы. Вам кажется, что это хорошо? Ведь глюкоза - это энергия. Получается, что сладкие и мучные блюда дают нам больше всего энергии, и сладкоежкам не нужно бороться с любовью к конфетам и пирожным?

Увы, на самом деле все как раз наоборот. Человеческий организм от природы рассчитан на совершенно иное питание. Первобытные охотники и собиратели питались мясом, рыбой, овощами, фруктами, цельными зернами злаков, орехами и семенами. Мед был редким лакомством, а конфеты и пирожные появились лишь много сотен тысяч лет спустя.

Первобытные люди питались тем, что давала им природа - натуральными нерафинированными продуктами. Способность организма усваивать рафинированные продукты весьма ограничена. Именно поэтому «питание двадцатого века» породило так много проблем со здоровьем.

Давайте подробнее рассмотрим, каким образом инсулин и другие гормоны, контролирующие энергетические процессы организма, выполняют свою работу.

Когда уровень сахара растет

После употребления углеводов уровень сахара в крови растет. Насколько быстрым и выраженным будет повышение уровня сахара в крови, зависит от количества и типа углеводной пищи. Если в съеденном вами блюде много рафинированного сахара и белой муки (как, например, в пирожке с повидлом), то повышение уровня сахара будет намного более выраженным, чем после употребления овощного салата.

Чтобы организм смог использовать сахар, поступивший в кровь, глюкоза должна попасть в клетки. Инсулин - это баржа, перевозящая глюкозу из крови в клетки. В клетках с глюкозой могут происходить три вещи: во-первых, она может быть сразу же использована в качестве топлива для получения энергии; во-вторых, она может превратиться в особую форму углевода - гликоген и использоваться несколько позже; в-третьих, она может быть отложена про запас в виде жира.

Инсулин вырабатывается в особых частях поджелудочной железы - так называемых островках Лангерганса. Когда уровень глюкозы в крови повышается, поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, чтобы извлечь из крови избыток глюкозы. Эта глюкоза затем поступает в клетки организма. Когда потребность клеток в энергии удовлетворена, печень превращает оставшуюся глюкозу в гликоген, который хранится в печени и мышцах, а при необходимости используется клетками в качестве источника энергии. Когда клетки-хранилища заполнены гликогеном, печень (обратите внимание!) превращает оставшуюся глюкозу в жир и отправляет его на хранение в жировые клетки, расположенные на животе, бедрах, ягодицах, спине и в других местах. Таким образом, инсулин - это гормон, ответственный за производство жира.

Жир - наиболее эффективная форма долговременного хранения энергозапасов организма, несравненно более эффективная, чем глюкоза, предназначенная лишь для непосредственного извлечения энергии. Организм не способен хранить энергию в форме глюкозы. Именно здесь спрятан ключ к разгадке тайны ожирения. Жировые запасы организма (тот самый жир, от которого вы собираетесь в скором времени избавиться) состоят в основном из триглицеридов, тех самых триглицеридов, которые, попадая в кровь, становятся одним из факторов повышенного риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Инсулин действует очень эффективно. Когда в организме не хватает инсулина, клетки не получают достаточного количества глюкозы, своего основного горючего, и вынуждены использовать другие источники энергии (белки мышц и органов, а также жир). Уровень глюкозы в крови при этом растет. Именно поэтому теряют вес люди, страдающие сахарным диабетом I типа, при котором собственная выработка инсулина недостаточна. Именно поэтому теряют мышечную массу те, кто сидит на низкокалорийных диетах. (Ничего подобного не происходит с теми, кто питается по Аткинсу, так как диета Аткинса содержит достаточное количество калорий и белков, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.)

С другой стороны, избыток углеводов в рационе приводит к поступлению в кровь большого количества глюкозы. Чтобы переработать эту глюкозу, поджелудочная железа вырабатывает большое количество инсулина. Инсулин быстро связывает глюкозу, и уровень глюкозы в крови резко падает, из-за чего клетки получают меньше энергии. Колебание уровня глюкозы в крови во многих случаях становится причиной быстрой утомляемости, снижения остроты мышления, головных болей и озноба.

Чтобы поднять резко упавший уровень глюкозы, организм высвобождает другие гормоны, в том числе адреналин, однако действие этих гормонов может быть нейтрализовано, если поджелудочная железа выделила слишком много инсулина. К счастью, в организме подавляющего большинства людей уровень глюкозы автоматически поддерживается на относительно постоянном уровне, незначительно колеблясь около нормального значения.

Но в некоторых случаях, когда организму на протяжении многих лет постоянно приходится вырабатывать огромные количества инсулина, чтобы нейтрализовать массивный выброс глюкозы в кровь, механизм подержания постоянного уровня глюкозы начинает давать сбои. Из-за этого уровень глюкозы в крови становится нестабильным, а затем развивается диабет. Подробнее о диабете рассказывается в главе 24.

Что такое гиперинсулинизм

Самое простое определение может звучать так: гиперинсулинизм - состояние, причиной которого является избыточная выработка инсулина.

Количество инсулина, вырабатываемое поджелудочной железой, зависит от того, какую пищу вы едите. Продукты, богатые углеводами (в первую очередь сахар, мед, молоко и фрукты, содержащие простые сахара, а также рафинированные углеводы - мука, белый шлифованный рис и крахмал) быстро перевариваются, превращаясь в глюкозу, и всасываются в кровь. Большое количество этих продуктов в рационе заставляет организм вырабатывать очень много инсулина. С другой стороны, употребление белков и жиров практически не требует выработки инсулина. (При избыточном употреблении белка часть его превращается в печени в глюкозу, что незначительно усиливает выработку инсулина, а жир вообще не влияет на уровень сахара в крови и на секрецию инсулина).

Что происходит с человеком, если в его организме вырабатывается слишком много инсулина? Когда полный человек становится еще полнее, эффективность действия инсулина может снижаться. Это происходит за счет снижения чувствительности клеток к действию инсулина. Из-за этого нарушается транспортировка глюкозы в клетки. Это состояние, называющееся резистентностью к инсулину, приводит к гиперинсулинизму. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что чаще всего резистентность к инсулину наблюдается у людей, страдающих ожирением, хотя в некоторых случаях ее можно обнаружить и у стройных, внешне здоровых людей.

Ученые полагают, что причиной резистентности к инсулину является блокировка инсулиновых рецепторов, расположенных на поверхности клетки. Когда рецепторы инсулина заблокированы, глюкоза не может проникать в клетки, нуждающиеся в энергии. Возможно, именно поэтому полные люди часто испытывают постоянное чувство усталости. Когда глюкоза не попадает в клетки, печень вынуждена перерабатывать ее, превращая в жир. В таком режиме работы организм Превращается в машину по производству жира.

Дисбаланс инсулина вызывает нарушения всей гормональной системы организма. Пытаясь нейтрализовать большое количество глюкозы, поджелудочная железа вырабатывает все больше и больше инсулина, но эффективность действия инсулина все время падает. Из-за этого у человека возникает тяга к мучному и сладкому. Перед нами - типичный порочный круг. Со временем механизм превращения глюкозы в жир из-за перегрузки начинает давать сбои, что открывает путь к сахарному диабету.

И еще о вреде дисбаланса инсулина...

- Инсулин вызывает задержку солей и воды в организме, что приводит к повышению кровяного давления.
- Инсулин прямым образом влияет на образование холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов, что может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям 1-18.

- Обнаружена связь между высоким уровнем инсулина и дисбалансом холестерина (повышенным уровнем триглицеридов и пониженным уровнем «хорошего» холестерина ЛВП, или липопротеинов высокой плотности) 19-20.
- Обнаружена связь между высоким уровнем инсулина и повышенной степенью риска развития рака молочной железы и поликистоза яичников. И наоборот, чем ниже уровень инсулина, тем выше выживаемость женщин, больных раком молочной железы 21-27.

Ожирение повышает степень резистентности к инсулину. Это означает, что вы можете существенно снизить вероятность заболеть диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими опасными болезнями, приведя свой вес в норму и контролируя употребление углеводов. Даже если у вас есть наследственная предрасположенность к диабету, вы вполне можете избежать этого опасного заболевания или, по крайней мере, отодвинуть его возникновение на максимально поздний срок.

Инсулин - предмет научного интереса

Разумеется, медицинская наука не могла обойти вниманием связь между заболеваниями и резистентностью к инсулину. За последние 15 лет в медицинских журналах был опубликован ряд материалов масштабных научных исследований, результаты которых свидетельствуют об однозначной связи между ожирением, обычно сопровождающимся гиперинсулинизмом, и вероятностью развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Проанализировав истории болезней тысяч лиц мужского пола в разных странах Европы, доктор Б. Балкау обнаружил наличие связи между высокими уровнями глюкозы в крови и уровнем смертности среди мужчин средних лет, не страдающих сахарным диабетом28. Высокий уровень глюкозы в крови наравне с резистентностью к инсулину свидетельствует о существенно повышенной степени риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

К аналогичным выводам пришли и американские медики. В одном из исследований ученые, изучив состояние здоровья 4000 детей, подростков и молодых взрослых, пришли к выводу: даже у детей наблюдается связь между высоким уровнем инсулина и повышенными уровнями триглицеридов и ЛОНП (липопротеинов очень низкой плотности, самой опасной формы холестерина) 29. Неудивительно, что наиболее ярко эта зависимость была выражена у полных людей. Мы еще вернемся к этому вопросу в главе 27, в которой речь пойдет о сердечно-сосудистых заболеваниях, а пока просто запомните: избыток углеводов в рационе не только портит фигуру, но и крайне опасен для здоровья.

Ах да, вы же читаете эту книгу, потому что хотите похудеть! Ладно, давайте теперь поговорим о связи между высоким уровнем инсулина и лишним весом.

Вот почему вы не худеете

Я собираюсь представить вашему вниманию устрашающую историю, которую можно озаглавить так: «**Невинные люди становятся жертвами собственных гормонов**!». К сожалению, все именно так и происходит. Никогда в истории человечества люди не употребляли столько сахара, как представители западной культуры в XX в.

Возможно, что вы уже давно страдаете лишним весом. Раньше, когда обмен веществ в вашем организме был нарушен не столь сильно, вы легко могли похудеть, существенно сократив калорийность рациона. Вы худели, потом вновь набирали вес, опять садились на диету и вновь худели... Ваш вес колебался туда-сюда, как маятник. Но постепенно вы стали замечать, что сбросить килограммы становится все труднее и труднее, а возвращаются они так же легко и быстро, как и прежде.

Вполне возможно, что к настоящему времени радикальные «маятниковые» диеты вообще перестали действовать. Это свидетельствует о том, что инсулиновая ловушка захлопнулась. Из-за постоянного "избытка количества простых и рафинированных углеводов в вашем рационе поджелудочная железа стала гиперактивной. Теперь в ответ даже не незначительное поступление сахара она реагирует выбросом в кровь большого количества инсулина. Как уже говорилось, избыток инсулина в крови означает, что организм переключился в режим производства жира.

Теперь, когда вы уже осведомлены о причинах ожирения, представьте себе такую картину. Вы старательно соблюдали низкожировую диету (более чем вероятно, что ограничение жирности пищи сопровождалось увеличением употребления сахара и других углеводов). И вот вы входите в кабинет своего врача, он осматривает вас и говорит: «Ох, будь у вас чуть побольше силы воли...». Все это более чем грустно, потому что сила воли тут абсолютно ни при чем. Чтобы похудеть, надо ограничивать употребление не жиров, а углеводов. Контролируемое употребление углеводов - первый из китов, на которых держится диетологический подход Аткинса. Два других кита - регулярная физическая нагрузка и прием витаминов и других биологически активных добавок в дополнение к рациону.

Я подозреваю, что от всего прочитанного в этой главе вы слегка пали духом. Выше голову! С гиперинсулинизмом можно справиться. Каким образом? Сжигая жир и контролируя употребление углеводов. И о том, и о другом подробно рассказывается в последующих главах книги.

ВАЖНО!

- Инсулин - гормон, ответственный за транспортировку глюкозы в клетки, где глюкоза используется в качестве топлива для выработки энергии. Избыток глюкозы частично превращается в гликоген, запасы которого хранятся в печени и мышцах в качестве дополнительного источника энергии.
- Оставшаяся глюкоза превращается в жировые запасы.
- Избыточное употребление углеводов в рационе приводит к поступлению в кровь избыточного количества глюкозы, что приводит к избыточной секреции инсулина.
- Если циклы перепроизводства глюкозы и инсулина повторяются на протяжении длительного времени, развивается гиперинсулинизм, а впоследствии - диабет.
- Из-за гиперинсулинизма полные люди часто не могут похудеть.
- Диета Аткинса способствует стабилизации выработки инсулина, после чего становится возможным уменьшение жировых запасов и снижение веса.
- Высокий уровень триглицеридов в крови является доказанным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
- Диета Аткинса способна существенно снизить риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других опасных болезней.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Можно ли нормализовать уровень инсулина и сахара в крови, ограничивая употребление жиров?

Нет. При уменьшении количества жиров в вашем рационе остаются углеводы и белки, повышающие уровень сахара в крови (правда, в разной степени). Жир не оказывает никакого воздействия на уровень глюкозы и обеспечивает поступление в организм эссенциальных (незаменимых) жирных кислот, которые не могут быть синтезированы в организме из белков или углеводов. Вопреки тому, что вам постоянно приходится слышать, жиры полезны и необходимы для здоровья!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Если вы не стабилизируете уровень сахара в крови, вам будет трудно избавиться от лишних жировых запасов.
- Сокращение употребления углеводов поможет вам снизить уровни инсулина и триглицеридов в крови.
- Если вы принимаете инсулин или другие препараты для лечения диабета, не приступайте к диете Аткинса, не проконсультировавшись со своим лечащим врачом. Вам необходим постоянный контроль уровня сахара в крови, так как по мере его снижения дозировку лекарств необходимо уменьшать.

6
Жиры - в переплавку!

Человек, страдающий ожирением на протяжении длительного времени, однажды обнаруживает, что попал в метаболическую западню. Крутые стенки этой «волчьей ямы» созданы высоким уровнем инсулина. Может быть, вы тоже заметили, что лопались? Перепробовать всевозможные диеты без какого-либо заметного результата - такого, скажу я вам, не пожелаешь и врагу. И на основе своего личного опыта, и со слов тысяч своих пациентов я очень хорошо знаю, какие высокие стены и прочные замки у темницы под названием «ожирение вследствие нарушения обмена веществ». К счастью, у темницы есть ключ. Это абсолютно естественный для организма процесс, который носит название «липолиз».

Для человека, страдающего ожирением, перевод этого слова звучит, как сказка. Липолиз - это процесс расщепления жиров. Разве не об этом вы мечтаете? Разве не ради этого вы сейчас читаете эту книгу?

Что происходит в процессе сжигания жиров? Они распадаются на глицерин и жирные кислоты. Может ли процесс липолиза иметь отрицательные последствия? Не только простые люди, но и многие медики уверены, что у липолиза должны быть негативные стороны. «Не сомневаюсь, что на диете Аткинса можно похудеть, - говорят скептики, недоверчиво морщась. - А где гарантия, что сброшенные килограммы не вернутся?»

Самое интересное, что гарантия существует. Это четвертая, завершающая стадия диетологического метода Аткинса - поддерживающая стадия. Человек, в точности следовавший требованиям первых трех стадий, определяет свой критический поддерживающий уровень потребления углеводов - количество углеводов в рационе, при котором человек не будет ни полнеть, ни худеть. Четвертая стадия продолжается всю жизнь, а три первые, плавно переходящие друг в друга, - лишь подготовка к ней. На протяжении первых трех стадий вы будете учиться контролировать употребление углеводов, снижая его до уровня, оптимального лично для вас.

Что же касается первых стадий диетологического метода Аткинса, на которых происходит нормализация веса, то они принципиально несложны и удивительно эффективны. Я не вижу причин недооценивать эффективность методики снижения веса по Аткинсу. Липолиз - удивительный дар, данный нам самой природой, как интимные отношения и солнечный свет, и у него меньше отрицательных последствий, чем у того и другого!

В первом издании этой книги для описания этого чудесного процесса я использовал слово «кетоз». Я говорил: «Термин "кетоз" применительно к его легкой, вызванной изменением рациона питания форме, о которой идет речь в данной книге, в действительности является сокращением труднопроизносимого термина

"кетоз-липолиз", и именно в этом значении следует понимать термин "кетоз" в данном контексте». Опыт - лучший учитель, и с годами я понял, что моя попытка упрощения терминологии привела к путанице.

Произошло вот что. Диетологический метод Аткинса основан на стимулировании процесса липолиза - использования жиров в качестве источника энергии, то есть «сжигания жира». Кетоз - вторичный процесс, сопровождающий липолиз. Начинается он тогда, когда количество углеводов в рационе существенно ограничено (например, на первой стадии диеты Аткинса). В процессе липолиза образуются кетоны (это и есть кетоз). Таким образом, кетоз - совершенно естественный процесс, один из биохимических процессов, протекающих в нашем организме.

Но простые люди (и даже некоторые недостаточно информированные медики) часто пугали кетоз с кетоацидозом - состоянием, наблюдающимся у больных сахарным диабетом. Кетоацидоз является последствием дефицита инсулина в организме и вызванного им хронического повышения уровня сахара в крови. Помимо диабетиков, кетоацидоз может наблюдаться у алкоголиков и людей, страдающих тяжелой формой истощения (умирающих от голода).

Слова «кетоз» и «кетоацидоз» звучат похоже, но обозначают два диаметрально противоположных процесса. Диабетики, у которых обнаружен кетоацидоз, употребляют избыточное количество углеводов, и у них повышен уровень сахара в крови. У людей, питающихся по Аткинсу, все как раз наоборот.

Во избежание дальнейшей путаницы, в этой главе, описывая процесс сжигания жира, я буду пользоваться термином «липолиз».

Диета Аткинса - не первая и не единственная система питания, основанная на ограничении употребления углеводов. Другие диеты с ограниченным содержанием углеводов в рационе также могут оказаться в какой-то степени эффективными, однако ни в одной из них потребление углеводов не снижается до уровня, при котором начинается липолиз. Поэтому для людей, страдающих метаболически обусловленным ожирением и испытывающих большие проблемы со снижением веса, такие диеты недостаточно эффективны.

Этого недостатка лишена диета Аткинса. На первой стадии диеты Аткинса употребление углеводов составляет всего 20 г в сутки. Затем, постепенно увеличивая количество и разнообразие углеводных продуктов в рационе, человек выходит на свой индивидуальный уровень потребления углеводов. О том, Как подсчитывать углеводы, а также о разрешенных и запрещенных продуктах пойдет речь в главе 8. А пока что могу заверить вас: моя современная программа снижения веса - самый безопасный, здоровый и роскошный путь к достижению стройности и ее сохранению на всю жизнь.

Путь к стройности и здоровью

Как уже говорилось, липолиз - это процесс сжигания жировых запасов. При липолизе жир используется в качестве источника энергии (то есть по своему прямому назначению).

Побочными продуктами распада жиров являются кетоны, выводящиеся с мочой и выдыхаемым воздухом. Появление кетонов свидетельствует о том, что организм использует собственные жировые запасы. Еще раз повторяю: когда в организме человека, соблюдающего безопасную программу контролированного употребления углеводов (такую, как диетологический метод Аткинса), начинают вырабатываться кетоны, это свидетельствует о протекании в организме процесса липолиза, то есть сжигания жиров. Чем больше жира сгорает, тем больше вырабатывается кетонов.

Липолиз - это биохимический метод снижения веса, естественная альтернатива использованию глюкозы в качестве источника энергии (то есть процессу, из-за которого вы страдаете ожирением). Липолиз - ваш спасательный плот, на котором вы приплывете к здоровью и стройности, избежав диабета, инсульта, инфаркта и прочих опасностей, подстерегающих тучных людей. Но прежде всего это ключ к достижению вашей цели - избавлению от жировых запасов.

Липолиз и «глюкозис»

Многие из ученых-медиков полагают, что глюкоза необходима организму как источник энергии. Они правы, но лишь отчасти. Другой источник энергии, обеспечивающий работу клеток и органов, - кетоны, образующиеся при разложении жира. Кетоны служат топливом для организма в процессе липолиза, точно так же как глюкоза - в процессе «глюкозиса» (я ввел этот термин для обозначения углеводного метаболизма). Глюкоза и кетоны - два источника энергии, поступающие в организм с пищей. (Третьим из возможных источников энергии является алкоголь).

Глюкоза и кетоны - два альтернативных источника энергии. «Или липолиз, или глюкозис» - так говорю я, чтобы подчеркнуть необходимость выбора.

Благодаря моей терминологии, многим из моих пациентов удалось убедить своих лечащих врачей и диетологов в правильности избранной ими диеты Аткинса. Если ваш доктор убежден, что липолиз и сопровождающий его кетоз вредны, задайте ему такой вопрос: «Если в моем организме нет липолиза, значит, в нем используется глюкоза, правильно? Почему мне, страдающему ожирением и гиперинсулинизмом, может быть вредно израсходовать собственные жировые запасы?»

Почему в организме существуют две альтернативных энергосистемы? На протяжении сотен тысяч лет, до появления сельского хозяйства, голодные времена были более чем привычным и частым явлением в жизни первобытных людей. В такое время люди выживали за счет собственных жировых запасов. Естественно, в нашем организме развилась весьма эффективная система использования жира в качестве источника энергии.

Вы когда-нибудь задумывались, за счет чего существуют медведи и другие животные, впадающие в долгую зимнюю спячку? За счет жировых запасов, созданных за летние и осенние месяцы. Когда вы (благодаря переходу на липолиз) сводите к минимуму выработку инсулина, ваш организм получает такую же возможность жить за счет жировых запасов. Эти слова могут показаться вам утопичными, но процесс избавления от лишних килограммов будет протекать так же гладко и безболезненно, как проходил процесс их накопления, когда в вашем рационе было слишком, много углеводов.

Почему липолиз эффективен

Как вы помните, инсулин превращает излишек углеводов в жировые запасы. В нормально функционирующем организме не образуется большого скопления жиров, так как жирные кислоты и кетоны сразу же используются для получения энергии. В организме человека, страдающего ожирением, распад жиров затруднен из-за повышенного уровня инсулина.

Большинство тучных людей страдают гиперинсулинемией - высоким уровнем инсулина в крови. В их организме вырабатывается так много инсулина, что он присутствует в крови постоянно, не давая распадаться жировым запасам. В этом случае единственный выход - липолиз, при котором основным источником энергии становится не глюкоза, а жир.

Контролируя употребление углеводов и обеспечивая достаточное поступление жиров, вы избегаете выброса в кровь большого количества глюкозы. Когда количество потребляемых углеводов уменьшается до критической величины, за которой организм переходит на сжигание жиров, уровень инсулина снижается до нормального. В некоторых случаях, отмеченных в медицинской литературе, это наблюдается впервые за несколько лет или даже десятилетий 1-3.

Чувство голода уменьшается

Одна из наиболее привлекательных сторон диеты Аткинса - уменьшение чувства голода. Честно говоря, я обнаружил это на собственном опыте. В начале 60-х годов я был склонен к полноте. «Молодой врач-кардиолог с быстро растущим брюшком» - так можно было сказать обо мне в те годы. Я очень хотел похудеть, но мне мешал страх перед чувством голода. У меня был слишком хороший аппетит и слишком слабая сила воли, и я совсем не умел терпеть голода.

Но из курса физиологии я знал, что организм может существовать за счет жировых запасов. Это был настоящий аварийный выход для таких, как я. Через сорок восемь часов после ограничения поступления углеводов организм перестраивается на процесс липолиза, и чувство голода уменьшается. Наблюдается определенное сходство с полным голоданием.

Однако питание по Аткинсу существенно отличается от полного голодания. При длительном голодании распадаются не только жировые запасы, но и белки тканей организма, что более чем нежелательно. По данным научных исследований, при переводе организма на липолиз и сопутствующий ему кетоз за счет ограничения содержания углеводов в рационе практически не происходит распада белков организма. Распадаются только жиры 4-9. Именно поэтому организм людей, страдающих ожирением в тяжелой степени, может без каких-либо негативных последствий функционировать в режиме липолиза и кетоза достаточно долго, от шести месяцев до года 10. При этом вес постепенно нормализуется, а самочувствие - улучшается.

Похудеть легко и с удовольствием

Главная прелесть липолиза - отсутствие необходимости ограничивать калорийность рациона. Как уже говорилось, людям, страдающим ожирением на протяжении длительного времени, а также любителям радикальных «маятниковых» диет часто бывает очень трудно избавиться от лишнего веса любым другим способом, кроме липолиза. Мне приходилось лечить людей, чей сбалансированный рацион составлял всего 700-800 ккал в день (что составляет меньше половины нормального дневного рациона для женщин), но они не худели. Перейдя на систему питания по Аткинсу, эти люди успешно теряли вес, хотя их рацион становился намного калорийнее.

Заявляя о том, что вы можете употреблять больше калорий и при этом сбросить больше лишних килограммов, я нарушаю один из святых законов, гласящий, что «калории - это калории, и против калорий не попрешь». Любой, кто осмелится возразить, считается еретиком. Если вы так давно считаете калории, что стали признанным мастером этого дела и способны назвать калорийность любого продукта даже будучи разбуженным посреди ночи, можете быть спокойны: на калорийной диете с ограниченным употреблением углеводов вы сбросите больше килограммов, чем на низкокалорийной низкожировой диете 11. Об этом и пойдет речь в следующей главе.

ВАЖНО!

- Липолиз - это биохимический процесс распада жиров.
- Жиры распадаются на глицерин и жирные кислоты. Побочным продуктом процесса распада жиров являются кетоны. Выделение кетонов свидетельствует о переходе организма в состояние кетоза.
- Диетологический метод Аткинса инициирует кетоз путем ограничения употребления углеводов до 20 г в день. На последующих стадиях диеты Аткинса дневное потребление углеводов постепенно возрастает.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Безопасен ли для организма липолиз и сопутствующий ему кетоз?

Да. При липолизе происходит образование кетонов (то есть кетоз) - абсолютно естественный для организма процесс. К сожалению, кетоз часто путают с. кетоацидозом - состоянием, наблюдающемся у диабетиков I типа, в организме которых не вырабатывается инсулин, а уровень сахара в крови постоянно повышен.

В отдельных случаях кетоз может сопровождаться появлением неприятного запаха изо рта и другими побочными эффектами, но в большинстве случаев никаких проблем не наблюдается. Как показывают исследования, длительный кетоз при условии достаточной калорийности рациона не представляет опасности для сердца, почек, печени 12 и костей 13-20.

7

Существует ли метаболическое преимущество? Судите сами

Мне очень хочется как можно скорее познакомить вас с практикой диетологического метода Аткинса, но прежде чем начать, я должен сообщить вам еще кое-что, что поднимет вашу заинтересованность и мотивацию. Итак, готовы ли вы избавиться от большего количества лишнего жира, чем на любой из известных вам диет, и поддерживать достигнутый результат на протяжении всей жизни?

Вы сказали «да»? Тогда позвольте представить вам вашего союзника, имя которого уже упоминалось в главе 2: *метаболическое преимущество*.

Я говорил, что метаболическое преимущество даст вам возможность употреблять более калорийную пищу, чем на любой из низкожировых диет, и при этом достичь более существенных успехов в нормализации веса. Когда организм работает в режиме сжигания жира, он тратит больше калорий.

Хотя первые исследования диет с контролируемым содержанием углеводов были проведены много лет назад, этот диетологический подход до сих пор остается предметом жарких споров. Поэтому я предоставляю вам возможность самим судить, существует метаболическое преимущество или не существует. Лично я давным-давно нашел ответ на этот вопрос, изучив огромное количество научной медицинской литературы и основываясь на собственном врачебном опыте. Предлагаю вашему вниманию краткий обзор научной информации поданному вопросу.

Я понимаю, что многим из вас трудно понять язык научных статей. Простому человеку, плохо понимающему «медицинский язык», порой нелегко понять даже своего врача, если он использует медицинские термины. Тем не менее, я прошу отнестись к материалам этой главы со всей внимательностью, так как в ней содержится сжатое изложение наиболее интересных научных исследований в области борьбы с ожирением. А в конце главы я продемонстрирую вам действие метаболического преимущества на примере реального человека, одного из моих пациентов.

Прежде всего я хотел бы выразить свою признательность двум блестящим британским ученым, Алану Кеквику и Гастону Пауэну. На протяжении 50-60-х годов XX в. Кеквик и Пауэн входили в число ведущих британских исследователей в области ожирения и неоднократно председательствовали на представительных международных научных конференциях. Профессор Кеквик возглавлял Институт клинических исследований и экспериментальной медицины при престижной лондонской клинике Мидллсекс; доктор Пауэн, биохимик, возглавлял отдел биохимических исследований этой же клиники.

В результате экспериментов (Проведенных вначале на мышах, а затем на людях, страдающих ожирением) Кеквик и Пауэн пришли к революционному выводу: рацион питания с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров обладает метаболическим преимуществом по сравнению с традиционными низкожировыми диетами и так называемым «сбалансированным» питанием.

В начале 50-х годов Кеквик и Пауэн обратили внимание на многочисленные научные публикации, авторы которых исследовали эффективность различных диет. Как следовало из этих статей, скорость снижения массы тела зависела от соотношения белков, жиров и углеводов в рационе. Кеквик и Пауэн провели собственное исследование на мышах, страдающих ожирением, и обнаружили, что ограничение калорийности рациона способствовало снижению веса лишь в случае, когда содержание углеводов в рационе было низким. Высокоуглеводная диета такой же калорийности практически не давала результатов 1.

После этого Кеквик и Пауэн повторили свое исследование на людях, страдающих ожирением, и пришли к аналогичным выводам. Суточный рацион в 1000 ккал, состоящий на 90% из белков, обеспечивал снижение веса со скоростью 270 г в сутки. Еще эффективнее оказалась диета такой же калорийности, состоящая на 90% из жиров: снижение веса составляло 400 г в сутки. Но когда тем же испытуемым назначили диету в 1000 ккал, состоящую на 90% из углеводов, люди не только не похудели, но даже слегка набрали вес 2.

Дальнейшие исследования Кеквика и Пауэна показали, что так называемый «сбалансированный» рацион в 2000 ккал не приводил к снижению веса испытуемых, хотя те же испытуемые успешно теряли вес на суточном рационе в 2600 ккал, состоящем преимущественно из жиров при очень малой доле углеводов.

Несмотря на безупречную научную репутацию Кеквика и Пауэна, подавляющее большинство медиков встретили открытие ученых с недоверием, продолжая утверждать, что «калория - всегда калория». Скептики

решили во что бы то ни стало обезвредить «интеллектуальную бомбу», подложенную исследователями из клиники Миддлсекс.

Прежде всего было заявлено, что быстрое снижение веса у испытуемых вызвано потерей воды. Однако исследования водного баланса, проведенные Кеквиком и Паузном, свидетельствовали об обратном: потеря жидкости составляла лишь малую часть общей потери веса. На протяжении двух лет Кеквик и Пауэн изучали обмен веществ лабораторных мышей, измеряя количество углерода, выводящегося из организма животных с калом и мочой Л При высокожировой диете из организма мышей выделялось значительное количество неиспользованных калорий в виде кетонных тел и органических кислот (лимонной, молочной и пировиноградной). В конце эксперимента ученые проанализировали состав тела лабораторных мышей и обнаружили, что в организме животных, сидевших на высокожировой низкоуглеводной диете, было намного меньше жира.

Самое интересное, что Кеквик и Пауэн, исследуя метаболическое преимущество низкоуглеводных диет на людях, обнаружили и выделили из мочи участников эксперимента вещество, которое получило название «мобилизующее жир вещество» (МЖВ). При введении лабораторным мышам это вещество вызывало в организме животных такие же процессы, как и низкоуглеводная высокожировая диета (быстрый распад жировой ткани, повышение уровня кетонов и свободных жирных кислот, а также, что важнее всего, увеличение выведения неиспользованных калорий с мочой и калом - с обычных 10% до 36%).

Кеквик и Пауэн приписывали МЖВ гормональные свойства. К сожалению, дальнейших исследований МЖВ не проводилось, но я надеюсь, что кто-нибудь из ученых решится повторить эксперименты Кеквика и Пауэна и глубже изучить феномен, открытый британскими учеными. Я намерен всячески способствовать исследованиям в этой области: из недавно основанного Фонда доктора Роберта Аткинса будут выделяться средства на дальнейшие исследования метаболического преимущества и других аспектов питания с контролируемым содержанием углеводов.

А теперь давайте перейдем к данным, полученным учеными из Оклендского военно-морского госпиталя. Фредерик Бенуа и его коллеги, находясь под впечатлением открытия Кеквика и Пауэна, решили сравнить эффективность высокожирового рациона, содержащего 1000 ккал и только 10 г углеводов, с полным голоданием (именно такой принцип организации эксперимента Кеквик и Пауэн считали наиболее эффективным). В эксперименте приняли участие семеро мужчин с весом от 103 до 130 кг. Ученые использовали имеющиеся в их распоряжении современные методики определения состава тела. За десять дней голодания пациенты похудели в среднем на 9,5 кг, но в основном за счет потери безжировой массы, а не жира (потеря жира составляла лишь 3,4 кг). Для сравнения: на диете с контролируемым содержанием углеводов снижение веса за этот же срок составило 6,5 кг, 6,2 из которых составлял жир 3. Задумайтесь: питаясь жирными низкоуглеводными продуктами, участники эксперимента потеряли почти в два раза больше жира, чем в результате полного голодания!

Параллельно Бенуа сделал еще одно важное открытие: режим сжигания жира, в отличие от полного голодания, не приводит к существенной потере калия. (Следствием дефицита калия в организме может быть сердечная аритмия, в тяжелых случаях приводящая к смерти).

Вы все еще сомневаетесь? Вот вам еще одно доказательство. Шарлотта Янг, профессор клинической диетологии из Корнуэльского университета, назначила страдающим ожирением молодым мужчинам три диеты с одинаковой калорийностью (1800 ккал), но с различной степенью ограничения употребления углеводов (30, 60 и 104 г/сут) 4. Эксперимент продолжался девять недель. Находясь на диете, содержащей 104 г углеводов, испытуемые теряли в среднем 900 г жира в неделю (общее снижение массы составляло 1,23 кг в неделю). Для рациона в 1800 ккал совсем неплохо, но при ограничении употребления углеводов до 60 г/сут потеря жировой ткани составляла около 1,2 кг в неделю при общем снижении массы 1,4 кг в неделю.

Самой эффективной оказалась диета, в которой употребление углеводов было снижено до 30 г/сут. В этом случае, в отличие от предыдущих, в организме пациентов начался процесс липолиза, сопровождающийся кетозом. Снижение массы жира достигло 1,7 кг в неделю, причем на жировую ткань приходилось без малого 100% от общей потери веса.

Результаты эксперимента Янг представляют собой классический пример действия метаболического преимущества. Именно оно, метаболическое преимущество, позволяет моим пациентам успешно бороться с ожирением. Такой же успех ждет и вас.

Прежде чем расстаться с Шарлоттой Янг, хочу кое-что сказать тем из читателей, кто уже пытался похудеть на низкожировой диете, содержащей до 60% (а иногда и больше) углеводов. В самом «либеральном» из рационов доктора Янг углеводы составляли всего лишь 35%. Результаты эксперимента Янг показали: чем больше углеводов в рационе, тем меньше теряется жира. Моя врачебная практика свидетельствует о том же.

К такому же выводу приходили практически все ученые, исследовавшие воздействие диет с различным содержанием углеводов. Вот почему ваша мучительная борьба с лишним весом до сих пор заканчивалась поражением.

Данные ряда других исследований свидетельствуют о том же: на диете с контролируемым содержанием углеводов можно потерять больше жира, чем на высокоуглеводной диете такой же калорийности. В частности, Ульрих Рабаст и его коллеги из Вюрцбургского университета на протяжении пяти недель изучали изменение массы тела у 45 госпитализированных больных 5.

И вновь проявило себя существенное метаболическое преимущество низкоуглеводных диет. При калорийности рациона 4000 ккал снижение веса у больного в среднем составляло 4,2 кг, при этом, как показало тщательное исследование водного баланса, потери жидкости были незначительными.

Исследователи заинтересовались

Девяностые годы стали временем повышенного интереса ученых к снижению веса с помощью контролируемого содержания углеводов. Результаты исследований, проведенных за последнее десятилетие, только подлили масла в огонь, предоставив массу доказательств реального существования метаболического преимущества.

Результаты пяти исследований достойны отдельного упоминания, причем в четырех из них количество углеводов в рационе было существенно выше, чем на первой стадии диеты Аткинса. Следовательно, метаболическое преимущество не могло проявиться в полной мере, но все же оно было заметным.

Как сообщают исследователи из Глазго, за три месяца эксперимента женщины, страдающие ожирением, потеряли 6,5 кг на диете, содержащей 35% углеводов и 1200 ккал в сутки, и 5,5 кг - на диете, содержащей 55% углеводов и те же 1200 ккал 6. Как видим, снижение веса происходило достаточно медленно, хотя калорийность рациона была существенно ограничена. Вывод: для успешного похудания следует значительно ограничить употребление углеводов.

В трех других исследованиях 7-9 проявление метаболического преимущества также было незначительным из-за недостаточно низкого употребления углеводов, но стоит сказать о двух вещах. Во-первых, во всех случаях наблюдалась однозначная зависимость: чем меньше углеводов в рационе, тем больше снижение веса. Найти материалы исследования, результаты которого свидетельствовали бы об обратном, поверьте, будет посложнее, чем встретить розового слона на улицах американских городов. Во-вторых, в двух из трех исследований было обнаружено существенное уменьшение факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, ограничивающих употребление углеводов, чего не наблюдалось у пациентов, в рационе которых было много углеводов.

Осталось рассказать о последнем, пятом исследовании, результаты которого, опубликованные в 2000 г в журнале «Journal of Adolescent Health», стали настоящим взрывом для медицинского истеблишмента. На протяжении трех месяцев ученые внимательно следили за питанием и состоянием страдающим ожирением взрослых, ограничивавших употребление углеводов без ограничения общей калорийности рациона. Диета, назначенная участникам эксперимента, была близка к диетологическому методу Аткинса. Результаты сравнивались с контрольной группой, членам которой была назначена низкожировая диета.

Как вы уже догадались, общее снижение веса на низкоуглеводной диете было значительно более существенным, чем на низкожировой. Калорийность рациона в экспериментальной группе, подсчитанная по окончании экспериментов на основании дневников питания, составляла в среднем 1830 ккал в сутки, в контрольной - 1100 ккал в сутки. Снижение веса на диете с контролируемым содержанием углеводов составило в среднем 9,8 кг, а на низкожировой диете - 4,1 кг, причем в экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение индекса массы тела по сравнению с контрольной группой 10.

Чем больше будет проведено подобных исследований, тем меньше останется противников низкоуглеводных диет.

Метаболическое преимущество в действии

Может быть, теперь вы поняли, каким образом Гарри Кронберг, о котором я рассказывал в главе 3, смог за три месяца похудеть на 22,5 кг, хотя его рацион состоял из калорийных и питательных продуктов, а перед этим за три года на сбалансированной диете с умеренно ограниченным употреблением жиров он поправился на 32 кг. В этих фактах нет никакого противоречия. Перед вами - великолепный пример действия метаболического преимущества.

Посмотрите на типичное меню Гарри до и после перехода на диету Аткинса. Общая калорийность его рациона на диете Аткинса всего на 200 ккал меньше, чем прежде, но если раньше он набирал в среднем 200 г в неделю, то теперь теряет 1,5-2 кг в неделю. И все благодаря неизбежному метаболическому преимуществу, которое невозможно скрыть, которое невозможно свести к избавлению от лишней жидкости, на которое невозможно не обращать внимания!

Меню Гарри Кронберга: до и после

Типичный день до перехода на диету Аткинса

Завтрак	Калорийность, ккал
Печенье с сырным кремом	308
Кофе (без кофеина, со сливками, разведенными молоком)	2
Обед	
Картофель-фри (100 г)	175
Отварная копченая говядина (120 г)	410
Ржаной хлеб (2 куска)	140
Соленые крендельки (85 г)	220

Легкие закуски	
Хрустящий батончик «Nestle» (30 г)	138
Апельсин	71
Ужин	
Копченая сельдь (120 г)	217
Овощи (капуста, 1 стакан)	24
Зеленый салат с помидорами (маленькая порция)	80
Ржаные крекеры (4 тонких)	52
Диетический лимонад	0
Ванильное мороженое (1 стакан)	290
Итого	**2127**

Типичный день на диете Аткинса

Завтрак	Калорийность, ккал
Салат из тунца (1 стакан)	240
1/2 грейпфрута	41
Кофе (без кофеина, со сливками, разведенными молоком)	2
Обед	
Жареная курятина (белое мясо, 170 г)	280
Зеленый салат с помидорами (маленькая порция)	80
Салатная заправка (30 г)	170
Ужин	
Отбивная на ребрах (170 г)	490
Летний кабачок (1/2 стакана)	19
Зеленый салат с помидорами (маленькая порция)	80
Салатная заправка (30 г)	170
Газированная минеральная вода	0
Легкие закуски	
Миндаль (30 г)	176
Салат из свежей капусты, моркови и лука с майонезом (без добавления сахара)	174
Огурец (1/2 среднего)	8
Итого	**1930**

А теперь - ваша очередь. Признайтесь, хотелось бы вам получить такого союзника, как метаболическое преимущество? Я абсолютно уверен, что да. Так пусть же оно всегда будет с вами!

ВАЖНО!

- Только на диете Аткинса можно худеть, употребляя то же количество калорий, от которого вы раньше полнели.
- Режим сжигания жира обладает метаболическим преимуществом над низкожировыми и так называемыми «сбалансированными» диетами.
- Революционная концепция сжигания жира при низкоуглеводном питании была создана более 40 лет тому назад.
- Многочисленные исследования подтвердили, что использование жира в качестве энергии обладает метаболическим преимуществом.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Почему вы никогда не публиковали материалы о преимуществах диетологического метода Аткинса в научных изданиях?

Я практикующий врач, а не ученый-исследователь. Как врач я несу ответственность за здоровье своих пациентов и никогда не смогу использовать кого-нибудь из них в качестве членов контрольной группы, как этого требует научный эксперимент.

Тем не менее, я предпринял ряд важных шагов к тому, чтобы сообщить медикам всего мира о диетологическом методе Аткинса и его преимуществах.

В сотрудничестве с рядом ведущих академических и исследовательских учреждений я разработал программы курсов для специалистов в области медицины.

На этих курсах медики узнают об имеющихся данных научных и клинических исследований, подтверждающих эффективность диет с контролируемым содержанием углеводов.

Плюс к этому, Фонд доктора Роберта Аткинса финансирует проведение всесторонних исследований в данной области. Средства в фонд поступают из доходов компании «Atkins Nutritional Inc.», производящей продукты питания и витаминно-минеральные добавки к пище.

Наша компания способствует удовлетворению растущего спроса на продукты с контролируемым содержанием углеводов. Вся продукция «Atkins Nutritional Inc.» разработана с учетом принципов диетологического метода Аткинса. Интересно, что вслед за нами многие других компаний тоже начали производить низкоуглеводные продукты питания.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Следует подсчитывать количество углеводов, а не калории.
- Чтобы избежать резких скачков уровня сахара в крови, распределяйте дневное количество углеводов на несколько приемов пищи.

8
Углеводы бывают разные

Углеводы - один из основных классов питательных веществ. К углеводам относятся все фрукты, овощи, зерновые и крахмалы. Если вы (как я надеюсь) решите всю жизнь питаться по Аткинсу, то вам необходимы четкие критерии для правильного выбора углеводных продуктов. Учтите, что я предлагаю вам не кратковременную диету для избавления от лишнего веса, а стиль питания, не лишенный роскоши.

Питаясь по Аткинсу, вы будете контролировать употребление углеводов, причем одним группам продуктов будет уделяться больше внимания, чем другим. Дело в том, что не все углеводы одинаковы. Большинство углеводов расщепляется в желудочно-кишечном тракте, превращаясь в глюкозу - это усвояемые углеводы. Часть углеводов переваривается, но не превращается в глюкозу (в частности, глицерин), а часть (в первую очередь клетчатка) проходит через желудочно-кишечный тракт и выводится, не перевариваясь (см. раздел «Клетчатка - одна из разновидностей углеводов»).

Последние две разновидности углеводов не влияют на уровень сахара в крови. Когда вам станет ясно, чем отличаются друг от друга разные типы углеводов, вам станет проще делать правильный выбор при составлении меню.

Клетчатка - одна из разновидностей углеводов

Продукты, содержащие много клетчатки, наши прабабушки называли грубой пищей. С незапамятных времен пища, богатая клетчаткой, используется для профилактики и лечения запоров. На этот факт следует обратить особое внимание всем, кто собирается питаться по Аткинсу.

Что такое клетчатка? Попросту говоря, это части растительных клеток, не перевариваемые в желудочно-кишечном тракте человека. Хотя клетчатка относится к классу углеводов, она не превращается в нашем организме в глюкозу и не повышает уровень сахара в крови, в отличие от усвояемых углеводов.

Клетчатка замедляет поступление глюкозы в кровь, благодаря чему не происходит резкого скачка уровня сахара, вызывающего выброс инсулина, из-за которого организм переходит в режим создания жировых запасов 1. Клетчатка замедляет прохождение пищи по кишечнику, вызывая длительное ощущение сытости и предотвращая появление приступов голода. Но это еще далеко не все. Помимо этого, клетчатка:

- связывает холестерин, находящийся в кишечнике, и выводит его из организма;
- абсорбирует и выводит бактериальные кишечные токсины;
- снижает вероятность развития дивертикулита;
- ускоряет выведение желчи, образующей желчные камни;
- способствует укреплению иммунной системы, выводя из кишечника колонии болезнетворных бактерий;
- придает объем стулу, способствует профилактике запоров.

Клетчатка в виде пищевых добавок

Овощи, орехи, семена, фрукты, бобовые, цельнозерновые крупы и нерафинированные злаковые хлопья богаты клетчаткой. На первой стадии диеты Аткинса ваш организм будет получать клетчатку в основном из некрахмалистых овощей, на последующих стадиях в ваш рацион постепенно будут вводиться другие источники клетчатки (в указанном порядке).

Как использовать полезные свойства клетчатки, не навредив организму углеводами? Ответ один: пищевые добавки. Я рекомендую ежедневно принимать по одной столовой ложке шелухи семян псиллиума (подорожника блошного). При покупке обратите внимание, чтобы приобретаемая вами добавка не содержала

сахара. Вместо псиллиума можно принимать по столовой ложке необработанных пшеничных отрубей или льняного семени. Отруби - это чистая клетчатка, поэтому в диете Аткинса они не учитываются при подсчете углеводов. Перед употреблением размешайте шелуху семян псиллиума в стакане воды, отрубями можно посыпать блюда из овощей, а льняное семя добавить в коктейль.

Для профилактики запоров необходимо пить много воды - не менее восьми стаканов в день. Увеличивая содержание клетчатки в рационе, необходимо увеличивать и количество выпиваемой воды.

Необходимо помнить, что клетчаткой не следует злоупотреблять. При избытке клетчатки может ухудшаться усвоение минеральных веществ, возможно возникновение метеоризма, вздутия живота и прочих малоприятных явлений. Если до сих пор в вашем рационе было не очень много клетчатки, увеличивайте ее употребление постепенно, чтобы кишечник смог приспособиться к новой пище.

К сожалению, совсем недавно, в 2001 г, американское Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов отклонило многочисленные обращения от предприятий, желающих получить разрешение отдельно указывать на упаковках выпускаемых продуктов питания содержание неперевариваемых и неусвояемых углеводов. Эта информация позволила бы людям, страдающим сахарным диабетом и другими нарушениями метаболизма инсулина и глюкозы, выбирать наиболее полезные продукты. Я не могу согласиться с таким решением, как не могу согласиться и с утверждением, что все углеводы одинаковы.

Углеводы, которые надо учитывать

Итак, клетчатка - это разновидность углеводов, которые не превращаются в нашем организме в глюкозу и не повышают уровень сахара в крови. У этого факта есть следствие, которым с удовольствием пользуются сторонники диеты Аткинса: употребляя продукты, богатые клетчаткой, можно протащить в рацион немножко больше углеводов, чем предписано. Под словом «протащить» я имею в виду вовсе не нарушение диеты, а нечто принципиально иное.

Давайте сравним печенье, в состав которого входит белая пшеничная мука и сахар, с цельнозерновыми хрустящими хлебцами. Одно печенье и два хлебца содержат примерно одинаковое количество углеводов - по 10 г. Но на этом сходство и кончается. Съешьте печенье, и все 10 г. углеводов, превратясь в глюкозу, попадут к вам в кровь. Съешьте хлебцы (в которых содержится, к примеру, 4 г клетчатки) - и в кровь попадут лишь 6 г углеводов. Чтобы определить количество углеводов, учитываемых в диете Аткинса, следует из общего содержания углеводов вычесть содержание клетчатки. Стало быть, при составлении дневного меню у вас остается еще 4 неиспользуемых грамма, которые можно заполнить чем-нибудь вкусным.

Подумайте, какие перед вами открываются возможности! Употребляя вместо рафинированных продуктов пищу, богатую клетчаткой, вы можете увеличить общее употребление углеводов без малейшего вреда для здоровья. Если на упаковке указано содержание клетчатки, определить количество учитываемых углеводов совсем несложно, надо просто вычесть содержание клетчатки из общего содержания углеводов. Этикетки продуктов, выпускаемых в США, содержат много информации о питательной ценности этих продуктов. (О том, как читать этикетки, подробнее рассказывается в главе 19 на с. 286).

В этой книге приводится таблица для подсчета углеводов, необходимую вам для составления меню. Расширенный и постоянно обновляемый вариант этой таблицы (на английском языке) вы найдете на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com.

Сочетая материал этой главы со своими личными вкусами и предпочтениями, вы не только будете полностью готовы к переходу на диету Аткинса (чему будет посвящена вторая часть книги), но и сможете питаться по Аткинсу на протяжении всей жизни. Однако прежде чем приступить к разъяснению правил выбора продуктов, я хотел бы сказать следующее:

1. Рацион питания с контролируемым содержанием углеводов обеспечит ваш организм достаточным количеством питательных веществ, необходимых для поддержания нормализовавшегося уровня сахара в крови и нормального веса тела (того самого тела, которому еще совсем недавно приходилось таскать на себе целую гору жира!). На протяжении многих лет из-за недостатка информации люди были убеждены, что диета Аткинса не способна обеспечить организм необходимыми питательными веществами. Возможно, среди них были и вы. Дочитав главу до конца, вы будете недоумевать, как смогли впасть в такое заблуждение.
2. Переходя на питание по Аткинсу, вам придется провести ряд существенных изменений в своем рационе, заменив одни углеводные продукты другими. Будьте готовы к тому, что придется чем-то поступиться. Дочитав эту главу до конца, вы узнаете, как была создана таблица приемлемых и неприемлемых продуктов, приведенная в главе 11, и почему, например, на первой стадии диеты можно есть зеленый салат, а морковь - нельзя.

Итак, давайте заглянем в науку под названием «диетология».

Гликемический индекс продуктов

Гликемический индекс пищи показывает, насколько быстро после употребления того или иного продукта глюкоза поступает в кровь. Существует несколько вариантов шкалы гликемических индексов, но большинство

из них (в том числе и тот, которым пользуюсь я (см. с. 101-102.) представляет собой шкалу от 0 до 100, где за 100 принимается скорость поступления в кровь чистой глюкозы. Это очень удобная и эффективная система, но (обратите внимание) гликемический индекс ничего не говорит о содержании углеводов в том или ином продукте, поэтому дополнение к таблице гликемических индексов вам необходима таблица содержания углеводов. Медики и диетологи пока что не приняли стандартную международную шкалу гликемических индексов, поэтому абсолютная величина гликемического индекса одного и того же продукта в разных шкалах может быть различной, хотя порядок расположения продуктов на шкале во всех случаях один и тот же.

Шкала гликемических индексов - незаменимый инструмент для тех, кто ограничивает употребление углеводов. С ее помощью вы всегда будете знать, каким образом тот или иной продукт повлияет на уровень сахара в крови и на выработку инсулина, и сможете выбрать продукты с низким гликемическим индексом (так называемые «медленные» углеводы, не вызывающие резкого скачка сахара и инсулина в крови). В этом случае ваш метаболический механизм будет работать ровно, без рывков, а это означает, что вы закладываете фундамент для крепкого здоровья и мощной иммунной системы. Продукты с контролируемым содержанием углеводов, которые вы будете употреблять на стадиях снижения веса, в основном обладают низким гликемическим индексом.

Гликемический индекс характеризует только углеводные продукты. Употребление белка повышает уровень сахара в крови лишь незначительно, а пищевые жиры на него практически не влияют.

Внимательно прочитав таблицу гликемических индексов, вы найдете в ней немало интересного. Например, гликемический индекс печеного картофеля очень высок, потому что крахмал, попав в организм, очень быстро превращается в глюкозу. То же самое можно сказать и о моркови. К этой же группе относятся белый рис, белый хлеб и многие другие продукты из зерновых. Бананы и макаронные изделия обладают средним гликемическим индексом.

Кстати, о макаронах. Если вы - страстный любитель макарон и хотели бы хотя бы изредка позволить себе тарелочку спагетти (разумеется, только на четвертой, поддерживающей стадии диеты), обратите внимание на такой факт: гликемический индекс спагетти, сваренных по итальянским традициям, «аль денте» (дословно «на зубок», когда макароны остаются слегка жестковатыми в середине), существенно ниже гликемического индекса полностью проваренных макарон. Чем меньше время приготовления макарон, тем меньше расщепляются молекулы крахмалов. Это значит, что пищеварительным ферментам потребуется больше времени для переваривания блюда, и перепад уровня сахара в крови будет менее резким. Разумеется, лучше всего покупать макароны с контролируемым содержанием углеводов. В последнее время в американских магазинах появился довольно большой выбор разных сортов очень вкусных макаронных изделий с пониженным содержанием углеводов.

Гликемический индекс продуктов[1]

Продукты	*Гликемический индекс (глюкоза = 100)*
Зерновые	
Хлебобулочные изделия	
Пирожок с яблоками (без сахара)	48
Пирожок с голубикой	59
Булочка с отрубями	60
Булочка с кукурузной мукой	49
Бублик (замороженный)	72
Круассан	67
Булочка для гамбургеров	61
Пита	57
Хлеб из ржаной обойной муки	41
Вафли (без начинки)	76
Белый хлеб	70
Готовые завтраки	
Кукурузные хлопья	84
Мюсли	66
Воздушная пшеница (шарики, Колечки и т. д.)	74
Крупа	
Ячменная	25
Кускус (дробленая пшеничная)	65
Рис бурый (нешлифованный)	55
Рис быстрого приготовления, не требующий варки	91

[1] В данной таблице приводятся гликемические индексы хлебобулочных изделий и готовых завтраков, продающихся в США. Рецептура (а следовательно, и гликемический индекс) аналогичных продуктов, производящихся в Беларуси и других странах Центральной и Восточной Европы, может существенно отличаться от американских. (Прим. перев.)

Рис белый (с пониженным содержанием амилозы)	88
Макаронные изделия	
Лингуини	46
Макароны с сыром (полуфабрикат)	64
Спагетти	41
Спагетти, сваренные «аль денте» (5 мин)	37
Фрукты	
Яблоко	36
Банан (спелый)	52
Вишня	22
Грейпфрут	25
Апельсин	43
Персик	28
Груша	33
Ананас	66
Слива	24
Арбуз	72
Бобовые	
Фасоль запеченная	48
Фасоль	33
Нут	33
Чечевица	29
Сладости и лакомства	
Кукурузные чипсы	73
Мармелад	80
Арахис	14
Попкорн	55
Печенье	
Овсяное	55
Песочное	64
Вафли ванильные	77
Овощи	
Морковь	71
Горошек зеленый	48
Картофель печеный	85
Кукуруза сладкая	55
Батат	54

Источник: Women's Health Watch - Harvard Health Online.

В 1984 году группа ученых из Гарвардского университета, возглавляемая Симином Лю и Уолтером Уиллетом, начала крупномасштабное долговременное исследование, продолжающееся до сих пор. На протяжении двадцати лет ученые проводят мониторинг состояния здоровья и особенностей образа жизни 75521 медсестры. Уже получен ряд результатов, ставших достоянием широкой общественности. Одно из последних открытий гарвардских исследователей - доказательство четко выраженной связи между употреблением продуктов с высоким гликемическим индексом и повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо этого, данные исследования позволили ученым выдвинуть предположение о наличии связи (правда, не такой выраженной, как в первом случае) между высокоуглеводным низкожировым питанием и повышенным риском развития коронарной болезни сердца.

Исследователи из Гарварда сделали вывод (на мой взгляд, абсолютно верный), что употребление продуктов с высоким гликемическим индексом ведет к росту уровня сахара и инсулина в крови. Это в свою очередь становится причиной возникновения таких факторов риска, как повышенный уровень холестерина и триглицеридов, а также гипертонии. Естественно, данные самого масштабного долговременного исследования за всю историю американской эпидемиологии не могут остаться незамеченными в научной среде 2.

Теперь мне будет намного легче убедить вас, что общепринятое убеждение о различии между «сложными» и «простыми» углеводами является ошибочным. Согласно этой теории, простые углеводы (сахар, белая мука) вызывают более быстрое повышение уровня глюкозы в крови, чем сложные (фрукты, картофель, крупы и злаковые хлопья). Однако Лю, Уиллет и другие исследователи обнаружили, что печеный картофель и «моментальные» (готовые к употреблению и не требующие варки) злаковые хлопья вызывают резкое повышение уровня глюкозы в крови. Эти продукты обладают свойствами простых углеводов, хотя традиционно

они относились к группе сложных углеводов. Учитывая все вышесказанное, становится понятным, почему следует обращать внимание не только на содержание углеводных продуктов в рационе, но и на их гликемический индекс.

Для тех, кто борется с ожирением с помощью диеты Аткинса, вдвойне важно выбирать углеводные продукты с минимальным гликемическим индексом. Без этого невозможно добиться стойкого снижения веса.

Выбор продуктов по минимальному гликемическому индексу - важнейшее средство для профилактики ряда заболеваний. В последние пять-шесть лет все большее число врачей и исследователей в области медицины начинает признавать, что гиперинсулинизм является существенным фактором риска развития многих болезней. Многие из моих пациентов страдают нестабильностью уровня сахара в крови (это явление получило название «гипогликемия»). При переходе на рацион, в котором потребность в углеводах удовлетворяется за счет продуктов с невысоким гликемическим индексом, состояние пациентов резко улучшается. Эндокринологи, специализирующиеся на лечении диабета, в последние годы учат своих пациентов не просто ограничивать общее употребление углеводов, но и делать это с умом.

Интересно, что снижение гликемической нагрузки уменьшает риск развития рака прямой и толстой кишок 3. У этого факта есть несколько возможных причин. Во- первых, раковые клетки питаются сахаром. Во-вторых, сахар, по некоторым данным, нарушает функции желудочно-кишечного тракта. Гиперинсулинизм, следствие высокой гликемической нагрузки, может увеличивать риск развития рака. Недавние исследования показали, что среди женщин, страдающих раком молочной железы, наибольший процент выживаемости и наименьший процент рецидивов наблюдался у женщин с более низким уровнем инсулина в крови 4-5. Помимо этого, недавно было обнаружено, что гиперинсулинизм связан с повышенным риском возникновения поликистоза яичников 6-7.

Суммируя все вышесказанное, можно сформулировать главное правило здорового питания: избегайте гликемической нагрузки. Не ввязывайте свой обмен веществ в непрекращающуюся войну с избытком инсулина, лишним весом и тяжелыми болезнями.

Ваши друзья в мире продуктов

А теперь я буду петь хвалебную песнь овощам. Ни одна национальная кухня не обходится без овощных блюд. Как они полезны, как вкусны! Ни одна группа продуктов не в состоянии предоставить такое разнообразие вкусов и текстур, как овощи. К тому же полезные свойства овощей подтверждаются многочисленными научными исследованиями.

Овощи служат богатейшим источником питательных веществ и не перегружают обмен веществ. Это означает, что с овощами ваш организм получит много клетчатки, витаминов и других фитовеществ и относительно немного калорий и углеводов.

Если кто-нибудь скажет вам, что при переходе на диету Аткинса вам нельзя будет есть овощи, в качестве контраргумента используйте эту книгу (вместо закладки можете положить на этой странице веточку петрушки). Вполне вероятно, что, добравшись до конца главы, вы (если вы до сих пор питались как типичный американец) будете есть намного больше овощей, чем прежде. В детстве мама наверняка убеждала вас есть больше зелени, но стоило вам вырасти, как вы напрочь забыли о маминых словах. Современные американцы едят намного меньше овощей, чем необходимо для организма.

А теперь давайте рассмотрим проблему с другой стороны. Убеждая вас в пользе овощей, я, разумеется, не собираюсь нарушать основные принципы снижения веса по методу Аткинса.

Вам нужно научиться выбирать овощи правильно - то есть так, чтобы ваш организм получил достаточное количество питательных веществ, а употребление углеводов при этом оставалось бы в дозволенных пределах.

У каждого человека есть свой критический уровень потребления углеводов для снижения Веса. Если употребление углеводов не превышает этой индивидуальной величины, то человек худеет. Если же употребление углеводов превышает критический уровень, то даже при питании здоровой пищей организм не перейдет в режим сжигания жира.

Что же делать? К счастью, природа великолепно согласуется с принципами питания по Аткинсу. Овощи, наиболее богатые витаминами и другими питательными веществами, содержат меньше всего углеводов. Листовая зелень (различные сорта салата, шпинат, петрушка, кресс-салат, эрука) - настоящая сокровищница питательных веществ с очень низким гликемическим индексом.

Некрахмалистые овощи - спаржа, побеги бамбука, брокколи, капуста, цветная капуста, листовая капуста, баклажан, кольраби, кормовая капуста, лук-порей, окра (бамия), репчатый и зеленый лук, тыква, стручковая фасоль, стручковый горох, летние кабачки, помидоры, мангольд (листовая свекла), репа и цуккини - ваши лучшие друзья. Естественно, этот список далеко не полон.

Даже на первой, наиболее строгой стадии диеты Аткинса, большинству из вас можно съедать по стакану некрахмалистых овощей и по два стакана свежей салатной зелени. На последующих стадиях, если позволяет ваш обмен веществ, вы будете увеличивать употребление овощей. К тому времени, как вы достигнете последней, поддерживающей стадии диеты Аткинса, вам вполне будет можно употреблять практически любые овощи, хотя некоторые из них - лишь изредка и в умеренном количестве. Итак, еще раз повторю главный принцип выбора овощей: побольше питательных веществ, поменьше углеводов.

Орехи и семечки: любимое лакомство человечества с пещерных времен

С незапамятных времен орехи и семечки составляли важную часть рациона людей. Я подозреваю, что они были любимым лакомством пещерных людей. Орехи и семечки представляют собой концентрированный источник белков, жиров и углеводов. Содержание белка колеблется от 10% (грецкие орехи) до 17% (миндаль); содержание жира - от 35% (кокос) до более чем 70% (орех макадамия). Остальное - углеводы, в том числе значительное количество клетчатки. Чем больше в орехе жира, тем меньше в нем углеводов. Именно поэтому макадамия - мой любимый орех.

Помимо этого, в орехах и семенах очень много других жизненно важных веществ. Миндаль богат кальцием. Витамина Е очень много в семени подсолнечника, фундуке и миндале. Ниацин, витамин В6, фолиевая кислота, магний, цинк, медь и калий, не говоря уже об антиоксидантах и других фитовеществах - вот далеко не полный список того, что можно найти в орехах.

Вы сможете ввести в свой рацион орехи и семена уже через две недели после начала первой стадии диеты Аткинса. Они не только станут замечательной закуской в промежутках между основными приемами пищи, но и придадут необычный вкус овощным или мясным блюдам.

Молотые орехи и семечки можно использовать в качестве панировки при обжаривании куриной грудки, рыбного филе или эскалопа из телятины. Само собой разумеется, что орехи, как и любые другие продукты, следует употреблять в умеренном количестве. В 30 г большинства разновидностей орехов содержится около 5 г углеводов.

Вкусные и питательные орехи должны стать неотъемлемой частью здорового питания. По данным многочисленных научных исследований, регулярное употребление орехов существенно снижает риск развития коронарной болезни сердца. Данные медицинской статистики свидетельствуют, что у людей, регулярно употребляющих в пищу орехи, инфаркт бывает реже, чем у тех, кто не ест орехов и семечек 8-10. Более того: чем чаще вы едите орехи, тем ниже риск инфаркта. Лигнаны, витамин Е, бетаин и аргинин, содержащиеся в орехах и семечках, способствуют снижению уровня липопротеинов низкой плотности (ЛНП), более известных как «плохой» холестерин.

Садясь на низкожировую диету, люди очень часто отказываются от орехов, а заодно и от огромного количества жизненно важных питательных веществ, в том числе незаменимых жирных кислот омега-6. Тем же, кто питается по Аткинсу, это не грозит.

Подсчитаем антиоксиданты

Еще один способ оценить питательность продуктов - измерить содержание в них антиоксидантов. Антиоксиданты - это группа витаминов и фитовеществ, защищающих клетки от вредного воздействия загрязненной окружающей среды, стресса, болезней и старения. Исследователи из Бостона, проанализировав антиоксидантные свойства распространенных овощей, присвоили каждому из видов овощей антиоксидантный индекс 11. На его основе я ввел понятие «коэффициент Аткинса». Он получается при делении антиоксидантного индекса овощей на количество углеводов в порции одинаковой величины. Чем выше величина коэффициента Аткинса, тем выше антиоксидантные свойства в пересчете на грамм углеводов. Если вы будете употреблять много овощей с высоким индексом Аткинса, регулярно заниматься физкультурой и контролировать содержание углеводов в рационе, то я могу ручаться, что отличное здоровье вам гарантировано.

Посмотрите на таблицу овощей - чемпионов по величине индекса Аткинса. На первом месте с большим отрывом - чеснок. По антиоксидантным свойствам он на голову выше всех остальных овощей. На втором месте листовой салат-латук. Великолепными антиоксидантными свойствами обладают растения семейства крестоцветных - брокколи, кормовая капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, белокочанная и краснокочанная капуста. Как свидетельствуют данные целого ряда исследований, овощи семейства крестоцветных обладают противораковыми свойствами. Еще один великолепный антиоксидант - репчатый лук.

	Индекс Аткинса
Чеснок (1 зубок)	23,2
Листовой салат-латук (1 лист)	8,2
Кормовая капуста (сырая, 1/2 стакана)	6,5
Репчатый лук (1 ст. л.)	6,2
Шпинат (сырой, 1/2 стакана)	5,0
Брокколи (сырая, 1/2 стакана)	3,2
Красный болгарский перец (сырой, 1/2 стакана)	2,5

Натуральные химические вещества, содержащиеся в овощах, защищают нас от многих болезней. Эти вещества получили название фитовещества. Слово «фито» в переводе с греческого означает «растительный». Чтобы перечислить все известные фитовещества, понадобится отдельная книга, поэтому для примера я привожу три фитовещества, Обладающих способностью снижать риск развития рака.

1. **Бета-каротин**. Эта форма витамина А в изобилии содержится в зеленых овощах - шпинате, кормовой капусте, брокколи, брюссельской капусте, а также фасоли, кабачках, болгарском перце и ямсе.
2. **Ликопен**. Чемпион по содержанию ликопена - помидор. Ученые утверждают, что ликопен помогает предотвратить рак простаты. Обратите внимание: в томат-пасте и томатном соке содержится больше ликопена, чем в свежих помидорах.
3. **Лютеин**. Это вещество из группы каротиноидов снижает риск рака молочной железы. Содержится в кормовой капусте, листовой капусте, шпинате и желтых кабачках.

Как и когда есть овощи?

Теперь вы знаете, как правильно выбирать овощи, но не менее важно правильно есть их. Предлагаю вам пять правил употребления овощей.

1. *Употребляйте овощи понемногу на протяжении всего дня*. Если вы съедите дневную норму овощей за один раз, это может вызвать резкое повышение уровня сахара в крови.
2. *Овощи с более высоким содержанием углеводов (например, ямс или зимний кабачок) ешьте вместе с белками и жирами*. Переваривание пищи замедлится, и благодаря этому не произойдет значительного подъема уровня сахара в крови.
3. *Старайтесь готовить блюда, в которые входит и белок (мясо, птица, рыба, морепродукты), и овощи*. Таких блюд очень много, например, в азиатской кухне.
4. *Овощи едят, а не пьют*. Из овощного сока удалена клетчатка, очень полезная для кишечника, снижающая гликемический индекс продуктов и способствующая скорейшему возникновению ощущения сытости. Сок, в котором сконцентрирован весь сахар, содержащийся в овощах, может вызвать резкий подъем уровня сахара в крови.
5. *Готовьте овощи с осторожностью*. Как правило, овощи полезнее всего тогда, когда они еще сохраняют легкую «хрустинку». При слишком длительной термической обработке разрушаются многие витамины и другие питательные вещества. Исключением из этого правила (а также правила № 4) являются помидоры. При термической обработке и выжимании сока разрушаются стенки клеток плодов, благодаря чему улучшается усвоение антиоксиданта ликопена и повышаются противораковые свойства томатов.

Хорошая новость для убежденных мясоедов

Для многих людей одна из наиболее привлекательных сторон диеты Аткинса - возможность досыта есть мясо, птицу и рыбу. Я тоже мясоед, но я еще и всеяден. Это значит, что я ем все, что полезно для здоровья.

Я знаю, что некоторые терпеть не могут овощей. Во всяком случае, так казалось этим людям до перехода на диету Аткинса. Забавно, что у очень многих последователей диетологического метода Аткинса в конце концов появляются любимые овощи. Возможно, дело в том, что люди начинают пробовать новые для себя блюда, которых раньше просто не стали бы ни готовить, ни есть. Существенное изменение стиля питания, каким является переход на диету Аткинса, вынуждает человека совершать настоящую революцию на своем столе, пробуя все новые и новые блюда. Если до сих пор сам вид овощей

Лучше всего - ягоды!

Один из важнейших выводов, последовавших из упомянутого выше исследования бостонских ученых, звучит так: нельзя считать (как это делалось до сих пор), что все овощи и фрукты одинаково полезны. Об этом же свидетельствует и коэффициент Аткинса. В пересчете на грамм углеводов, овощи обладают значительно более выраженными антиоксидантными свойствами, чем фрукты, поэтому их можно считать более полезными для здоровья.

Тем не менее, по окончании первой стадии диеты Аткинса можно понемногу вводить в рацион фрукты, а лучше - ягоды, так как они наиболее богаты антиоксидантами: голубику, малину, землянику, ежевику 12-13. В ягодах меньше углеводов, чем в других фруктах, и их гликемический индекс относительно невысок. Фитовещества, содержащиеся в ягодах, способны замедлять рост предраковых клеток 14.

вызывал у вас отвращение, я надеюсь, что вскоре ваше отношение к овощам изменится.

Загляните в конец этой книги, в раздел рецептов. Выберите хотя бы несколько овощных блюд, которые покажутся более-менее приемлемыми для вашей мясоедской души. Как вы удивитесь, когда некоторые из этих блюд действительно придутся вам по вкусу! А теперь попробуйте другие овощные блюда. Совсем не обязательно, чтобы овощи стали вашей любимой пищей. Важно постепенно приучить себя есть больше овощей, чем принято в современной американской культуре. Выработав у себя эту полезную привычку, вы окажете своему организму-труженику неоценимую услугу.

Подумайте, как много делает для вас ваш организм. Не пора ли воздать ему добром за добро?

ВАЖНО!

- Любые фрукты, овощи, зерновые и крахмалы содержат углеводы.
- Чем больше углеводов в рационе, тем меньше будет снижаться жировая масса тела. Именно поэтому низкожировые высокоуглеводные диеты неэффективны.
- Не все углеводы одинаковы по своим свойствам и воздействию на организм.
- Гликемический индекс углеводных продуктов характеризует относительную скорость поступления глюкозы в кровь после употребления того или иного продукта.
- В овощах с низким гликемическим индексом содержится относительно небольшое количество сахара.
- Выбирайте низкоуглеводные продукты, обладающие низким гликемическим индексом и богатые антиоксидантами. Они - ваш пропуск к стройности, энергичности и здоровью.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Чем отличается содержание углеводов от гликемического индекса?

Содержание углеводов чаще всего характеризует общее количество углеводов в определенном количестве того или иного продукта. (В таблице содержания углеводов на с. 563 помимо этого, приводится содержание усвояемых углеводов, учитываемых в диете Аткинса). Гликемический индекс продуктов характеризует влияние того или иного продукта на уровень сахара в крови. Имея под рукой таблицу гликемических индексов, можно выбирать продукты, не вызывающие резкого подъема уровня сахара в крови. Однако помните, что в диете Аткинса важнее всего общее количество усвояемых углеводов в рационе.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Распечатайте и повесьте на холодильник таблицу содержания углеводов и таблицу гликемических индексов. Готовые таблицы (на английском языке) можно найти на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com.
- Употребляйте овощи, а не овощные соки.
- При длительной тепловой обработке овощей разрушаются витамины и другие питательные вещества.
- Готовя овощной салат, добавьте в него продукты, содержащие белки и/или жиры. Так вы сведете к минимуму влияние углеводов на уровень сахара в крови.
- В овощах, наиболее богатых витаминами и другими питательными веществами, содержится меньше всего углеводов.
- Ягоды полезнее, чем любые другие фрукты.
- Таблица содержания углеводов карманного формата очень пригодится вам в магазине, на рынке, в ресторане или кафе.

9

Диетологический метод Аткинса: факты и заблуждения

Я почти не сомневаюсь, что вы решили прочесть эту книгу под влиянием кого-нибудь из друзей или знакомых, кому с помощью диеты Аткинса удалось похудеть (а может быть, и поправить здоровье). После этого вы решили, что и вам не помешало бы вернуть себе хорошее самочувствие, хорошую фигуру и былую энергичность.

Но почему же далеко не все признают тот факт (а это, несомненно, факт), что система питания по Аткинсу, предусматривающая контролированное употребление углеводов - идеальная стратегия питания для укрепления здоровья и борьбы с лишним весом? Почему многие медики до сих пор относятся к диетологическому методу" Аткинса более чем скептически? Почему диета Аткинса до сих пор не стала одной из общепринятых методик (хотя, следует сказать, в последнее время ситуация наконец- то начала меняться)? Во многом так происходит из-за недостатка информации, заблуждений и откровенной дезинформации.

Если вам попадались на глаза критические статьи, авторы которых убеждали читателей в опасности диеты Аткинса для здоровья (не говоря уже о ее неэффективности), то мысль о предстоящем ограничении углеводных продуктов на протяжении всей оставшейся жизни почти наверняка вызовет у вас неоднозначные эмоции. Могу вас успокоить: не только я, но и любой врач, имеющий практический опыт применения диет с контролируемым содержанием углеводов, согласится с тем, что программа Аткинса должна стать «методикой выбора» для лечения ожирения, диабета и ряда других заболеваний, связанных с неправильным питанием. Очень жаль, что из-за ошибочной информации многие отказываются от наиболее эффективной из имеющихся оздоровительных методик.

Поэтому, прежде чем перейти к подробному описанию системы питания по Аткинсу, я решил посвятить отдельную главу опровержению наиболее типичных заблуждений. Я не имею права оставлять вас наедине с заблуждениями и сомнениями, потому что на карту поставлено слишком многое - в первую очередь, ваше здоровье и самочувствие.

Вряд ли в истории современной медицины можно найти еще хоть один аналогичный пример, когда истина настолько расходилась бы с публикациями в прессе. Возможно, стиль моих комментариев кое-кому покажется слишком «научным», но я нарочно пошел на это, чтобы предоставить вам как можно больше

информации и развеять все возможные сомнения. Вооружившись информацией, подтвержденной моей сорокалетней врачебной практикой и многочисленными научными исследованиями, вы сможете принять аргументированное решение.

Факты против заблуждений

Заблуждение 1. *Кетоз опасен для здоровья и становится причиной многих заболеваний.*

Факт: в человеческом организме имеются две системы энергоснабжения. Основная система основана на извлечении энергии из глюкозы, источником которой служат углеводы. Если вы следуете так называемому «сбалансированному» питанию, то практически всю энергию ваш организм получает из глюкозы. Вторая, вспомогательная система энергоснабжения предусматривает извлечение энергии из жировых запасов. Если поступление углеводов недостаточно, то максимум через два дня организм переходит в режим сжигания жировых запасов. При этом жиры расщепляются и высвобождаются кетоны, служащие топливом для клеток.

В организме человека, в рационе которого очень мало углеводов (на стадиях снижения веса по системе Аткинса), протекает процесс кетоза. Кетоны, образующиеся при расщеплении жира, выделяются с мочой, а иногда и с выдыхаемым воздухом. Это абсолютно нормальный и естественный процесс. Чем больше кетонов выделилось в вашем организме, тем больше сгорело жира.

Нередко приходится слышать, будто уровень кетонов в организме может возрасти до опасных величин. Однако исследования показали, что уровень кетонных тел в организме поддерживается на постоянном уровне, и у практически здоровых людей этот показатель не выходит за пределы нормы. (Повышенный уровень кетонов может наблюдаться у диабетиков, не принимающих препаратов для нормализации уровня сахара, у алкоголиков, а также при длительном полном голодании). Организм регулирует уровень кетонов точно так же, как он регулирует уровень глюкозы в крови или кислотно-щелочной баланс 1-4. Как показала моя врачебная практика, в организме тучных людей вырабатывается столько кетонов, сколько необходимо для нормального снабжения клеток энергией, но не больше. Через три месяца после перехода на диету с контролируемым количеством углеводов уровень кетонов в организме человека будет не выше, чем через три дня с момента начала диеты. Накопление кетонов в организме более чем маловероятно (исключение составляют диабетики I типа, то есть инсулинзависимые).

Кетоз очень часто путают с кетоацидозом. Это состояние наблюдается при диабете I типа, при котором поджелудочная железа больного не вырабатывает инсулин. Любой врач должен с легкостью различать кетоз (естественное, физиологическое явление) и кетоацидоз. Более того, ожирение очень часто развивается вследствие абсолютно противоположного явления - перепроизводства инсулина, поэтому возникновение кетоацидоза в этом случае попросту невозможно.

В отдельных случаях у людей, в организме которых протекает процесс кетоза, появляются умеренно выраженные неприятные симптомы - в частности, запах изо рта и запоры (см. комментарий к п. 12 и 14). Но у подавляющего большинства людей, питающихся по Аткинсу, никаких проблем не возникает. По данным одного из клинических исследований, даже практически безуглеводная диета, сопровождающаяся сильным кетозом, безвредна для здоровья и не вызывает осложнений и побочных эффектов. На протяжении месяца ученые контролировали состояние сердца, почек, печени и крови пациентов и не обнаружили никаких негативных последствий 5.

Другие исследователи доказали, что кетогенная диета не представляет опасности для костей 6-12; а почки продолжают нормально функционировать 13-16. У больных, страдающих гиперлипидемией (повышенным уровнем холестерина и триглицеридов в крови) при назначении диет с ограниченным содержанием углеводов наблюдается существенное улучшение 17-28, о чем свидетельствует и мой врачебный опыт.

В следующий раз, когда вы прочтете в газете или журнале статью об опасности диеты Аткинса для здоровья из-за выделения в организме кетонов, напишите в редакцию издания письмо с вопросом к автору материала: «Что может быть опасного в сжигании жировых запасов?»

Заблуждение 2. *Единственная причина эффективности диетологического метода Аткинса - ограничение калорийности рациона.*

Факт: действительно, в некоторых случаях после перехода на диету Аткинса люди начинают употреблять меньше калорий, чем прежде. Однако причина эффективности диетологического метода Аткинса вовсе не в этом, так как система Аткинса не предусматривает никакого ограничения калорийности рациона. Общая калорийность рациона уменьшается благодаря ослаблению чувства голода и исчезновению непреодолимой тяги к еде. Это происходит по двум причинам:

1. Уровень глюкозы в крови остается стабильным на протяжении дня, поэтому у человека реже возникают ложные приступы голода.
2. Продукты, составляющие основу диеты Аткинса (мясо, птица, рыба, сыр, орехи, яйца, некрахмалистые овощи и фрукты с невысоким содержанием сахара) питательнее и натуральнее, чем продукты, составляющие основу типичного меню современного человека. Когда организм получает больше питательных веществ и меньше пустых калорий, чувство сытости возникает быстрее.

   Об этом же свидетельствуют и результаты исследования, уже упомянутого в главе 7. Ученые из нью-йоркской детской больницы Шнайдера разделили на две группы сорок пациентов в возрасте от 12 до 18 лет, страдающих ожирением.

Как уже говорилось, в группе, членам которой была назначена низкожировая диета в 1100 ккал, снижение веса было вдвое меньшим, чем во второй группе, членам которой была назначена низкоуглеводная диета без ограничения калорийности (как показали расчеты, проведенные по окончании эксперимента, калорийность рациона в этой группе составила в среднем 1830 ккал).

Но интереснее всего не это, а тот факт, что низкоуглеводная диета привела к улучшению состояния здоровья пациентов. Вопреки убеждениям скептиков, результаты анализа крови на содержание липидов (холестерина и триглицеридов) в этой группе были существенно лучше, чем в группе низкожировой диеты.

Когда ученые решили проверить состояние пациентов год спустя, оказалось, что семь из восьми членов группы низкоуглеводной диеты по-прежнему контролируют содержание углеводов в рационе, тогда как во второй группе все пациенты отказались от низкожирового питания 29.

***Заблуждение 3**. На диете Аткинса вес снижается в основном за счет потери лишней жидкости, а не жира.*

Факт: при любой программе снижения веса (это относится и к начальной стадии диеты Аткинса) на протяжении первых нескольких дней, а иногда и целой недели происходит выведение из организма лишней жидкости. По данным научных исследований, через несколько дней после перехода на низкоуглеводную диету водный баланс нормализуется, и дальнейшее снижение веса происходит исключительно за счет уменьшения жировых запасов 30. Вы это поймете сами, когда увидите, что ваша талия стала тоньше.

***Заблуждение 4**. Диета Аткинса не сбалансирована по составу и может привести к дефициту в организме жизненно важных питательных веществ.*

Факт: в рационе человека, питающегося по Аткинсу, содержится больше питательных веществ, чем в рационе типичного американца. Вполне возможно, что причиной вашего ожирения стала именно недостаточная сбалансированность питания. В большинстве случаев в организме полнеющего человека происходит избыточная выработка инсулина. Лучший способ нормализовать уровень инсулина - избегать употребления продуктов, активизирующих его выработку, то есть высокоуглеводных продуктов.

При этом важно отметить, что диета Аткинса не предусматривает полный отказ от употребления фруктов, овощей и круп. На начальной стадии диеты, сопровождающейся наиболее строгими ограничениями (к сожалению, люди часто по незнанию путают начальную стадию диеты со всей программой Аткинса, состоящей из четырех стадий) дневное потребление углеводов сокращается до 20 г. Это количество углеводов поступает исключительно в виде некрахмалистых овощей (листовой зелени, брокколи, спаржи, баклажанов и других овощей, богатых витаминами, минеральными веществами и клетчаткой).

Типичное меню начальной стадии диеты Аткинса, содержащее 2000 ккал и 20 г углеводов в сутки, было проанализировано при помощи компьютерной программы «Nutritionist V», широко используемой диетологами во всем мире. Результаты анализа свидетельствуют, что содержание девятнадцати из двадцати четырех питательных веществ (витаминов, минеральных веществ и микроэлементов) в рационе первой стадии программы Аткинса соответствует рекомендованным дневным нормам или даже превосходит их. Потребность в остальных питательных веществах (пантотеновой кислоте, натрии, магнии, меди, хроме и молибдене) может быть без проблем удовлетворена с помощью поливитаминно-минеральных препаратов (см. с. 162).

По окончании начальной стадии, по мере перехода к последующим стадиям программы потребление углеводов постепенно возрастает. Уже на второй стадии диеты Аткинса в рацион можно включить ягоды и фрукты, а норма употребления некрахмалистых овощей увеличивается. Содержание клетчатки в таком рационе намного выше рекомендуемого минимума.

Я глубоко убежден, что многие проблемы со здоровьем могут быть решены с помощью индивидуального подбора питательных веществ в виде биологически активных добавок к пище. Ни одна из существующих диет, ни один стиль питания не может полностью обеспечить оптимального снабжения организма питательными веществами.

Давайте взглянем с этой точки зрения на типичную низкожировую диету. В низкожировом рационе недостает жирорастворимых витаминов A, D, E и K, а также эссенциальных (незаменимых) жирных кислот. Ограничение употребления мяса может привести к дефициту витамина B12 и карнитина. При злоупотреблении продуктами из белой пшеничной муки, что часто случается при низкожировом питании, в организм человека поступает намного меньше витаминов группы B и важнейших минеральных веществ, чем требуется для нормальной жизнедеятельности. Витаминизированные продукты не способны в полной мере восполнить этот дефицит, поэтому людям, сидящим на низкожировых диетах, необходимо принимать поливитаминно-минеральные препараты.

***Заблуждение 5**. У людей, питающихся по Аткинсу, могут возникнуть слабость, недостаток энергии и чувство постоянной усталости.*

Факт: чувство усталости и быстрая утомляемость могут наблюдаться на протяжении первых дней диеты Аткинса. В это время происходит переключение организма на извлечение энергии из жировых запасов. Как правило, этот процесс полностью завершается за три-четыре дня, а запаса углеводов, имеющегося в организме, хватает только на 24 часа.

По завершении процесса переключения метаболизма усталость исчезает, появляется прилив энергии, мышление становится ясным на протяжении всего дня. Это означает, что уровень сахара в крови стабилизировался, организм восстановил свой внутренний баланс. Диета Аткинса не допускает резких

колебаний уровня сахара, поэтому исчезают колебания настроения и приступы сонливости. При точном соблюдении программы приема витаминно-минеральных добавок во многих случаях можно избежать слабости и усталости даже в первые дни диеты Аткинса.

***Заблуждение 6**. В диете Аткинса слишком много белка, а это опасно для почек.*

Факт: это заблуждение разделяют не только простые люди, но и многие специалисты в области медицины. Истина же такова: научных данных, свидетельствующих о вреде низкоуглеводных диет для почек, попросту не существует. Не зафиксировано ни одного случая развития у здоровых людей болезней почек вследствие низкоуглеродного питания.

Организму людей, уже страдающих заболеваниями почек в тяжелой форме, действительно трудно справляться с продуктами расщепления белков. Тем не менее, употребление белка не имеет никакого отношения к причинам развития заболеваний почек.

***Заблуждение 7**. В диете Аткинса много жиров, а это, как всем известно, становится причиной заболеваний желчного пузыря.*

Факт: как свидетельствуют данные многочисленных исследований, желчнокаменная болезнь, на которую приходится свыше 90% случаев всех заболеваний желчного пузыря, развивается при низкожировом питании. У 30% членов экспериментальной группы, дневной рацион которых содержал лишь 27 г жира, появились камни в желчном пузыре 31. Сокращение желчного пузыря и выброс желчи в кишечник происходит только при употреблении жирной пищи (желчь участвует в переваривании жиров).

При недостатке жира в рационе желчный пузырь не сокращается, происходит застой желчи, и содержащиеся в ней соли желчных кислот кристаллизуются, образуя желчные камни. Чтобы желчь не застаивалась, необходимо поддерживать активность желчного пузыря, употребляя пищевые жиры.

У людей, страдающих ожирением, очень часто при осмотре обнаруживаются камни в желчном пузыре, хотя далеко не всегда больные испытывают чувство дискомфорта и поэтому часто не знают о своей болезни. Употребление жирной пищи действительно может вызывать проблемы у людей, уже страдающих желчнокаменной болезнью. Если это относится и к вам, увеличивайте употребление жиров постепенно и следите за своим самочувствием. Помните, что камни в желчном пузыре не могут образоваться за один-два дня. Тот, кто скажет вам, будто через две недели после перехода на диету Аткинса у вас появятся камни в желчном пузыре, просто не знаком с реальным положением дел.

***Заблуждение 8**. Диета Аткинса бедна кальцием, необходимым для костей, а также ухудшает усвоение кальция в организме.*

Факт: питаясь по Аткинсу, вы будете получать 100% от рекомендуемой дневной нормы употребления кальция из таких продуктов, как сыр, брокколи и кормовая капуста. Молоко - далеко не единственный источник кальция, поэтому при правильно организованном питании вы можете удовлетворять потребность организма в кальции, даже полностью отказавшись от свежего молока. В журнале «American Journal of Nutrition» были опубликованы результаты долговременного мониторинга состояния обмена веществ четверых взрослых мужчин, в рационе которых было очень много мяса. Ученые не обнаружили у этих мужчин каких-либо существенных изменений ни в метаболизме кальция, ни в абсорбции кальция в кишечнике 32.

***Заблуждение 9**. Неограниченное употребление жирного мяса и сыра повышает уровень холестерина в крови, а это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.*

Факт: я не сомневаюсь, что и Департамент здравоохранения США и все крупнейшие здравоохранительные организации рекомендуют низкожировые диеты, будучи твердо убежденными в том, что употребление жирной пищи становится причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Но так ли это на самом деле? Согласно данным многочисленных исследований, все как раз наоборот: программы низкоуглеводного питания, при условии их правильного соблюдения, укрепляют сердечно-сосудистую систему (об этом свидетельствуют результаты анализов и медицинских обследований). Данные эксперимента Джеффа Волека говорят о положительном влияние низкоуглеводного питания на уровень триглицеридов в крови. Двадцать здоровых мужчин в возрасте от 20 до 55 лет на протяжении 8 недель соблюдали диету, близкую к диете Аткинса. По окончании этого срока оказалось, что у всех участников исследования уровень холестерина в крови снизился в среднем на 55% 33.

В этом же исследовании был обнаружен еще один интересный факт: у участников эксперимента, соблюдающих высокоуглеводную диету, наблюдалось повышение уровня триглицеридов при одновременном снижении уровня «полезного», или «хорошего», холестерина ЛВП (липопротеинов высокой плотности). Как известно, эти факторы связаны с повышенным риском развития инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца и коронарной болезни 34, причем, по мнению многих ученых, именно сочетание этих факторов (а вовсе не повышенный общий уровень холестерина, как думают многие) является основным фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта 35.

Ученые из Гарвардского университета на протяжении 50 лет изучали состояние здоровья жителей американского поселка Фрамингэм в штате Массачусетс. Было обнаружено, что как ожирение, так и повышенный уровень холестерина в крови связаны с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, однако при этом была выявлена обратно пропорциональная зависимость между излишним весом и высоким уровнем холестерина в крови, с одной стороны, и содержанием жиров и холестерина в пище - с другой. Другими словами, чем меньше жиров и холестерина было в рационе людей, тем больше было у них лишнего веса, тем выше был уровень холестерина в крови!

Более позднее исследование состояния здоровья молодых, практически здоровых мужчин, проведенное в этом же поселке и продолжавшееся несколько десятилетий, было предпринято с целью установить связь между стилем питания и инсультом. К удивлению ученых, оказалось, что инсульт значительно реже (на целых 77%) поражал людей, в рационе которых было много насыщенных жиров, чем тех, кто почти не употреблял насыщенных жиров 36.

Заблуждение 10. *Диетологический метод Аткинса - наиболее «строгая» из всех известных низкоуглеводных диет, способная очень быстро привести к отрицательным последствиям для здоровья.*

Факт: ограничение употребления углеводов не представляет опасности для здоровья, поэтому говорить о «строгости» диеты в данном случае не имеет особого смысла. Убеждение в особой строгости диеты Аткинса наверняка возникло из-за существенного ограничения употребления углеводов на первой стадии диеты, называющейся стадией индукции. Цель этой стадии - индуцировать (запустить) механизм мобилизации жировых запасов, переключить организм с метаболизма глюкозы на сжигание жира. На последующих стадиях диеты Аткинса употребление углеводов увеличивается до определенного (строго индивидуального) уровня, обеспечивающего продолжение снижения веса либо стабильное поддержание нормального веса.

Заблуждение 11. *У диеты Аткинса есть неприятное свойство: она вызывает тягу к сладостям.*

Факт: тяга к сладкому - признак зависимости, а верный способ избавиться от зависимости - полное воздержание. Программа Аткинса предусматривает дополнительный прием витаминов, минералов, микроэлементов и других питательных веществ, в том числе хрома и глютамина. Эти вещества помогут вам избавиться от тяги к сладкому. Диетологический метод Аткинса - наиболее эффективное средство для избавления от сахарной зависимости.

Мой врачебный опыт свидетельствует, что тяга к сладкому может вернуться уже после нескольких случаев отклонения от диеты. В дальнейшем необходимо строго придерживаться требований диеты Аткинса, и тяга к сладкому опять исчезнет. Я заметил, что диета Аткинса служит эффективнейшим дополнительным средством борьбы с другими зависимостями, в том числе курением и алкоголизмом.

Заблуждение 12. *У людей, соблюдающих диету Аткинса, появляется неприятный запах изо рта.*

Факт: действительно, при кетозе, сопровождающем расщепление жировых запасов, может появиться «кетонное дыхание». Лично мне сладковатый запах кетонов не кажется неприятным. Он действительно необычен, но я не назвал бы его раздражающим. Сам я не замечаю его у своих пациентов уже очень много лет, возможно, потому что давно считаю его нормальным. Во всяком случае, это явление возникает далеко не у всех и в подавляющем большинстве случаев наблюдается только на первой стадии диеты. Попробуйте пить побольше воды, время от времени жуйте свежую петрушку. Появление «кетонного дыхания» говорит о том, что ваш организм перешел в альтернативный режим энергоснабжения и активно сжигает жировые запасы.

Заблуждение 13. *Во время диеты Аткинса люди приучаются есть много бекона, яиц и других жирных продуктов, поэтому при отказе от диеты их здоровье становится еще хуже, чем было до ее начала.*

Факт: диетологический метод Аткинса является наиболее приемлемым средством нормализации веса для людей, страдающих ожирением. При правильном соблюдении диеты Аткинса не возникает желания перейти на другой стиль питания: во-первых, благодаря тому, что в рационе человека содержится много сытных продуктов, а во-вторых, благодаря очевидным результатам - существенному улучшению состояния здоровья.

***Заблуждение 14*. Диета Аткинса становится причиной появления запоров, так как в ней мало клетчатки.**

Факт: диетологический метод Аткинса предусматривает употребление продуктов, богатых клетчаткой, в том числе шпината, баклажанов, брокколи, спаржи и различных сортов салата, а также фруктов и ягод. На первой стадии диеты я рекомендую дополнительно принимать клетчатку в виде пищевой добавки. На последующих стадиях диеты, когда в рацион вводится больше разнообразных овощей и фруктов, от дополнительного приема клетчатки можно отказаться.

Заблуждение 15. *Диетологический метод Аткинса не обеспечивает долговременного поддержания достигнутого нормального веса.*

Факт: это утверждение скорее относится к низкожировым и низкокалорийным диетам, сопровождающимся сильным чувство голода. Нет ничего труднее, чем всю жизнь терпеть муки голода.

В отличие от низкожировых диет, диета Аткинса с самого начала позволяет есть досыта и предусматривает такое разнообразие продуктов и блюд, что они просто не могут приесться. Поэтому у человека остается мотивация питаться по Аткинсу всю жизнь. Не думайте, что это пустые слова. Загляните в конец книги, в раздел рецептов, и посмотрите сами.

За время, прошедшее с момента выхода в свет первого издания этой книги, на американском рынке появились всевозможные продукты с пониженным содержанием углеводов: батончики, коктейли, сиропы, конфеты, чипсы, хлеб, десерты, мороженое и многое другое. Низкоуглеводные продукты производят многие американские компании, в том числе и моя собственная.

Никогда еще соблюдение диеты Аткинса не было таким легким и приятным, как в наши дни.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
Питание по Аткинсу - отныне и навсегда

10
Подготовка к новой жизни

Даже если вам уже не терпится поскорее начать диету Аткинса и избавиться от лишнего веса, не спешите. Диета Аткинса требует тщательной подготовки. Важное предупреждение: людям, страдающим заболеваниями почек в тяжелой форме (уровень креатинина свыше 2,4), противопоказаны все четыре стадии диеты Аткинса. Беременным и кормящим женщинам противопоказаны программы снижения веса по методу Аткинса, но разрешена четвертая, поддерживающая стадия диеты.

Прежде всего вам необходимо посетить своего лечащего врача, пройти полный медосмотр и сдать необходимые анализы, а также уточнить необходимость дальнейшего приема назначенных вам медикаментов. Я хочу, чтобы вы поняли: тщательный медосмотр перед началом диеты Аткинса чрезвычайно важен и с медицинской, и с психологической точек зрения (он поможет вам сохранять мотивацию).

Один из моих пациентов, биржевой маклер по имени Дэвид Френч, без малейшего успеха перепробовав всевозможные диеты, пришел на прием ко мне, уже ни на что не надеясь. Скорее всего, он просто поддался настойчивым уговорам жены и детей. С первых же слов Дэвид дал мне понять, что настроен более чем скептично. Услышав о необходимости приема витаминов, пациент буквально застонал, и я подумал, что с таким настроением Дэвид вряд ли сможет долго продержаться на диете Аткинса. При росте в 172 см он весил 130 кг, но особых проблем со здоровьем у него, к счастью, не было, за исключением общей усталости и невозможности переносить даже малейшее физическое напряжение.

«Давайте для начала сделаем анализ крови на липиды, - сказал я пациенту. - Будем знать, что с вами, вот тогда и будем говорить о вашем здоровье». (Слово «липиды» в переводе с медицинского языка означает «триглицериды и холестерин» - важнейшие показатели степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний). Результаты анализа прояснили многое. Общий уровень холестерина достиг пугающей величины - 284, а уровень триглицеридов казался почти невероятным - 1200! Когда Френч пришел ко мне на следующий прием, я протянул ему бланк результатов анализа и сказал без обиняков: «Боюсь, что если вы не начнете приводить себя в порядок как можно скорее, вам осталось жить год-два, не больше».

Такие слова не могут оставить без внимания даже самого равнодушного человека. Кто же сможет спокойно жить с мыслью, что приговорен к инфаркту или инсульту? К тому же у Дэвида было обнаружено преддиабетическое состояние. Тем не менее, он еще мог полностью восстановить здоровье. Но в тот день, когда мистер Френч, выслушав приговор, вышел из моего кабинета, я подумал, что он и пальцем не шевельнет для собственного спасения.

К счастью, я ошибся. Дэвид приступил к диете Аткинса, и уже через 6 месяцев он весил 73 кг, его общий уровень холестерина снизился до 155, уровень триглицеридов - до 90. Дэвиду пришлось полностью изменить свой рацион, так как всю свою жизнь он налегал на сдобу и сладости. На работе он бежал в буфет за рогаликами и булочками, по дороге домой на ходу отправлял в рот хороший кусок пирога, и каждый день пил сладкие лимонады. И, тем не менее, новая диета пришлась ему вполне по вкусу, а особенно возможность есть досыта. «Хотите есть - ешьте», - сказал я Дэвиду.

Я убедил Френча заниматься физкультурой пять раз в неделю по полчаса. Вскоре пациент заметил, что сон стал крепче, а усталость начала отступать. Теперь он уже не выдыхался за пять минут, как раньше.

Теперь Дэвид - стройный и здоровый мужчина. Никогда больше он не позволит себе стать таким, как был. «У меня на столе стоит фотография, где я в полном расцвете своего ожирения, - смеется Дэвид. - Пузо, как у беременной. Я постоянно держу это фото на виду. Как гляну, так вспомню, что со мной было. Ни за что в жизни не стану таким еще раз! Теперь я абсолютно не похож на себя прежнего».

Дэвид действительно выглядит сегодня совершенно другим человеком, но главное не это. Если бы он Вовремя не обратил внимания на свое здоровье, то вполне мог бы просто не дожить до сегодняшнего дня.

Пересмотрите свои лекарства

Прежде чем приступить к диете Аткинса, вам необходимо провести ревизию в своей аптечке. В первую очередь надо по возможности прекратить прием лекарств, продающихся без рецепта, таких как средства от кашля, антациды, снотворные препараты, слабительные и антигистаминные противоаллергические средства. Многие из лекарств, принимающихся по назначению врача, также способны замедлять снижение веса (они перечислены в главе 20, на с. 305). Если вы принимаете одно или несколько из перечисленных лекарств, то результаты диеты могут вас разочаровать. Спросите своего врача, нельзя ли подыскать замену этим лекарствам. Во многих случаях лекарственные препараты можно заменить более натуральными средствами - правильно подобранными биологически активными добавками. Подробнее об этом рассказывается в моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution».

Ряд медицинских препаратов может обладать негативным побочным воздействием на людей, ограничивающих употребление углеводов. В первую очередь это касается мочегонных средств, так как сама диета Аткинса обладает выраженным мочегонным действием. Во-вторых, это противодиабетические средства,

в том числе инсулин. Диета Аткинса эффективно снижает уровень сахара в крови, поэтому прием противодиабетических средств в прежних дозировках может привести к опасному снижению уровня сахара. В-третьих, у людей, питающихся по Аткинсу, снижается кровяное давление, поэтому необходимо будет уменьшить дозировку гипотензивных средств, чтобы избежать возможной передозировки. Тем, кто в настоящее время принимает перечисленные препараты, необходимы постоянный врачебный контроль и своевременная коррекция дозировки.

Медосмотр и анализы крови

Попросите своего врача дать вам направление на развернутый биохимический анализ крови. Плюс к этому, нелишним будет пройти пятичасовую пробу на толерантность к глюкозе (пробу с глюкозной нагрузкой), при которой уровень инсулина в крови измеряется трижды: на голодный желудок, а затем через час и два часа после употребления стандартного раствора глюкозы. Анализ на холестерин покажет ваш общий уровень холестерина, уровень «хорошего» холестерина ЛВП (липопротеины высокой плотности), «плохого» холестерина (липопротеины низкой плотности) и триглицеридов. Эти показатели в значительной степени зависят от питания. Биохимический анализ крови, помимо всего прочего, скажет врачу о здоровье ваших печени и почек: в частности, доктор наверняка захочет узнать ваш уровень мочевой кислоты. Многие ошибочно полагают, что диета Аткинса отрицательно влияет на почки. Очень жаль, если вы, имея на руках результаты анализов «после», не будете иметь возможности сравнить их с тем, что было «до».

После перехода на питание по Аткинсу вы заметите, что результаты анализов все время улучшаются. Я настоятельно прошу вас: обязательно пройдите биохимическое обследование крови до начала диеты Аткинса, чтобы вы потом не думали, будто все проблемы появились из-за диеты. Ведь в этом случае вы не будете знать, что до начала диеты уровень холестерина и триглицеридов был еще выше.

Во время медосмотра врач обязательно измерит вам кровяное давление. Гипертония (которую иногда называют «немым убийцей», так как она очень часто не сопровождается никакими симптомами) и ожирение почти всегда идут рука об руку. Гипертония, являющаяся одним из существенных факторов риска развития инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний, может свидетельствовать о повышенном уровне инсулина. Что происходит с кровяным давлением при переходе на диету Аткинса? Оно постоянно снижается и очень быстро приходит в норму.

У сорокалетнего нью-йоркского полицейского Лу Стаццио было не менее 23 кг лишнего веса, а давление поднялось до ужасающей величины 180/110. Лу не мог жить без лекарств и страдал быстрой утомляемостью. Пытаясь похудеть, он попробовал пройти популярную в США программу снижения веса « Weight Watchers», но она не дала ему ничего, кроме мук голода.

Однажды Лу попалась на глаза статья о низкоуглеводных диетах. Авторы статьи рассказывали о том, что страдающие ожирением подросткам эффективнее худели на низкоуглеводной диете, чем на низкожировой. «Почему бы и мне не попробовать?» - подумал Лу и решил испытать на себе диету Аткинса. За 8 месяцев он похудел на 27 кг и смог полностью отказаться от приема гипотензивных препаратов, потому что его давление полностью пришло в норму - 118/74.

Перед началом диеты Аткинса вам следует попросить врача проверить активность вашей щитовидной железы. Гипофункция щитовидной железы - одна из распространенных причин ожирения. Если анализы выявят недостаточную активность щитовидной железы, врач может назначить вам лекарства. Очень часто прием правильно подобранных препаратов для коррекции гипофункции щитовидной железы помогает избавиться от ожирения. Более подробно о заболеваниях щитовидной железы рассказывается в главе 20.

Анализы: «до» и «после»

После первых шести недель диеты Аткинса вам следует сделать повторные анализы крови. Вполне возможно, что вы будете приятно удивлены радикальным улучшением состояния вашего здоровья, хотя поначалу вас могли мучить сомнения. Ведь до этого вы только и слышали, что яйца, мясо и жиры в большом количестве опасны для здоровья. «А холестерин не поднимется?» - спрашивают меня пациенты, когда я рассказываю им об особенностях диеты Аткинса. «Скорее всего, снизится» - отвечаю я без малейшего сомнения. Если же общий уровень холестерина после перехода на питание по Аткинсу все же увеличивается, это почти всегда происходит благодаря существенному росту уровня «хорошего» холестерина, или липопротеинов высокой плотности (ЛВП), по сравнению с «плохим» холестерином ЛНП (липопротеины низкой плотности). А величина соотношения ЛВП/ЛНП является одним из важнейших показателей состояния здоровья 1-3.

Как правило, уровень триглицеридов резко падает уже в течение первого месяца после начала диеты Аткинса, а затем начинает расти «хороший» холестерин ЛВП. В отдельных случаях повторный анализ показывает и увеличение ЛНП. В этом случае необходимо обратиться к врачу за направлением на дополнительный анализ, чтобы определить, уровень какой разновидности ЛНП увеличился. Как показали исследования, при высокожировом питании может несколько повышаться уровень липопротеинов А - ЛНП «малого риска» 4. Крупные, объемные молекулы ЛНП-А не откладываются на стенках артерий в виде холестериновых бляшек.

Повторный биохимический анализ должен показать существенные улучшения в работе почек и печени 5-6. Как свидетельствует мой врачебный опыт, диета Аткинса способствует нормализации функции печени благодаря уменьшению запасов печеночного жира. Уровень мочевой кислоты в крови должен оставаться в пределах нормы. Если перед началом диеты Аткинса у вас был обнаружен повышенный уровень мочевой кислоты, вам необходимо пить больше воды и регулярно контролировать уровень мочевой кислоты в крови, так как постоянное повышение уровня мочевой кислоты может стать причиной подагры. Тем, кто страдает подагрой, я рекомендую обратиться к моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution», так как уже разработаны биологически активные добавки, приводящие уровень мочевой кислоты в норму. Посоветуйтесь с врачом о возможности назначения вам аллопуринола - препарата, существенно снижающего уровень мочевой кислоты в крови 7.

Анализ крови на сахар

А теперь я хочу подробнее остановиться на лабораторном анализе, очень важном для перехода на диету Аткинса. Я говорю о 5-часовой пробе на толерантность к глюкозе (ПТГ), или, как ее еще называют, пробе с глюкозной нагрузкой. Если вы подозреваете, что одной из причин вашего ожирения стал дисбаланс инсулина, попросите своего врача назначить вам пробу на толерантность к глюкозе. Это поможет вам узнать, нет ли у вас преддиабетического состояния. На первых порах диабет II типа протекает бессимптомно, и организм начинает страдать задолго до обнаружения болезни. (Подробнее о сахарном диабете - см. главу 24.)

Если вы все еще не решаетесь, подумайте вот о чем: я говорю не о мигрени, несварении желудка или вросших ногтях. Речь идет о несравненно более серьезном и опасном заболевании. Шестнадцать миллионов американцев страдают сахарным диабетом 8, но каждый третий из них не знает о своей болезни. Диабет можно и нужно предупредить.

Если вы не хотите влиться в армию диабетиков, тс чрезвычайно важно как можно скорее узнать, не являетесь ли вы одним из кандидатов в «новобранцы». Если анализ покажет, что вам грозит диабет, то у вас есть несравненно более веская причина начать питаться по Аткинсу, чем просто желание избавиться от лишнего жира.

У тех, кто страдает ожирением с детства, есть все причины волноваться за здоровье своих детей. Возможно, вы передали им генетическую предрасположенность к дисбалансу инсулина и глюкозы, В этом случае важно, чтобы изменения в питании коснулись всей семьи. Чем раньше будут предприняты меры профилактики, тем меньше вероятность развития аналогичного расстройства у ваших детей.

При проведении ПТГ измеряют базовый уровень сахара в крови (натощак, после 12-часового голодания). Затем вам дадут выпить раствор сахара определенной концентрации (употребление других продуктов или напитков до окончания всей процедуры запрещено), после чего на протяжении 5 или 6 ч у вас регулярно будут брать пробы крови. Любое отклонение от нормы должно насторожить. Если максимальный уровень сахара в крови превышает 160 мг/см3, это может свидетельствовать о преддиабетическом состоянии. Если минимальный уровень сахара в крови ниже базового на 30%, либо абсолютная величина минимального уровня сахара ниже 60 мг/см3, не исключено наличие реактивной гипогликемии (точнее, нестабильности уровня сахара в крови) на ранней стадии диабета. Разница между максимальным и минимальным уровнями сахара в норме не должна превышать 90 мг/см3, а скорость снижения уровня сахара - 60 пунктов в час. Об отклонении от нормы свидетельствует и ряд других критериев, значимость которых существенно возрастает при наличии таких симптомов, как головокружение, дрожание рук, сердечная аритмия, нарушение ясности мышления, тяга к сладкому, приступы обжорства и другие навязчивые состояния, связанные с питанием. Особенно важно пройти пробу с глюкозной нагрузкой тем, среди чьих близких родственников есть больные диабетом.

Уровень инсулина измеряется при проведении ПТГ трижды: натощак, а также через час и два часа после приема раствора глюкозы. Базовый уровень инсулина не должен превышать 16 единиц, через час после употребления раствора глюкозы - не выше 100, через два часа - не выше 60. В моей практике встречались пациенты, у которых уровень инсулина достигал 600 единиц.

Внимание: *результат пробы на толерантность к глюкозе не будет точным, если на протяжении минимум четырех дней до проведения пробы употребление углеводов будет ниже 150 г в день. Поэтому тем, кто уже начал питаться по Аткинсу, придется на время вернуться к высокоуглеводному питанию (и почти наверняка вернуть какую-то часть уже сброшенного лишнего веса).*

Если в результате пробы на толерантность к глюкозе у вас будет обнаружено нарушение метаболизма сахара, то один этот факт наверняка прибавит вам решимости изменить свое питание. Если все результаты окажутся в пределах нормы, можете считать, что вам повезло, ведь благодаря питанию по Аткинсу у вас никогда не возникнет дисбаланса инсулина.

Итак, вы тщательно проверили состояние своего здоровья. Теперь пора навести порядок на кухне, подготовить близких и родных людей к грядущим переменам в вашей жизни и твердо настроиться на успех. Не пропускайте ни одного шага, ведь каждый из них приближает вас к одной из важнейших побед в вашей жизни.

СНИМИТЕ МЕРКИ

Прежде чем приступать к диете Аткинса, возьмите портновский сантиметр и измерьте объемы груди, талии, бедер, верхней части рук и ног. Результаты обязательно запишите: через несколько недель, повторно сняв мерки, вы сможете порадоваться первым успехам, а это придаст вам мотивации продолжать и не отступать.

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ СИМПТОМОВ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К САХАРУ

Таблица симптомов, приведенная на с. 180-181, поможет вам оценить свое начальное состояние и степень прогресса. (Не заполняйте таблицу прямо в книге, а сделайте несколько ксерокопий, потому что позже вы будете еще несколько раз отвечать на вопросы теста). Заполните таблицу до начала диеты Аткинса и через несколько недель после ее начала. Я не сомневаюсь, что вы заметите существенные изменения к лучшему.

ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Если вы до сих пор не занимались физкультурой, начинайте тренироваться как можно скорее. Я не просто прошу - я настаиваю. Даже обычная получасовая прогулка энергичным шагом (четыре раза в неделю) принесет немалую пользу для здоровья, особенно тем, кто до этого вел сидячий образ жизни. Физкультура существенно ускоряет процесс похудания. Важность активного образа жизни невозможно переоценить, без него не может быть здоровья.

ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ ПРАВИЛЬНУЮ ЕДУ

В холодильнике и кухонных шкафах у вас всегда должен быть запас необходимых продуктов, в первую очередь белковых. Подробный перечень продуктов, разрешенных и запрещенных на первой стадии диеты Аткинса, вы найдете в следующей главе.

Зайдя в магазин, даже не подходите к полкам, на которых лежат запрещенные для вас высокоуглеводные продукты. Говоря эти слова, я всегда вспоминаю девятнадцатилетнего Джона Коннора. При росте в 193 см он весил 130 кг, но за 6 месяцев на диете Аткинса его вес снизился до 94 кг. Джон рассказывал мне, что с ним порой случалось такое: он заходил в магазин, чтобы купить разрешенные диетой продукты, но незаметно для себя самого оказывался у полок со сладостями и выходил из магазина с пакетиком конфет в руках. По дороге домой Джон брал себя в руки, опускал стекло машины и выбрасывал пакетик с конфетами прямо на мостовую!
Что из разрешенных продуктов вы любите больше всего? Может быть, яйца, индейку, курятину, сыр или салат из креветок? Купите побольше этих продуктов и положите в холодильник. Туда же отправьте достаточное количество низкоуглеводных овощей и других ингредиентов для салатов. Пусть лучше что-нибудь Испортится, чем в один не очень радостный миг вам не хватит правильных продуктов, и вы подладитесь искушению съесть что-нибудь запрещенное.

Вам следует избавиться от всех продуктов и напитков, которые вы полностью исключаете из рациона. Хорошо, если вы живете один и никто не положит в холодильник что-нибудь нежелательное для вас. Пригласите друзей доесть запасы мороженого и сладостей. Отдайте углеводные продукты в приют для бездомных или другую благотворительную организацию. В конце концов, просто выбросьте их! Привыкните к мысли, что всех этих продуктов для вас больше не существует.

Помимо запаса разрешенных продуктов, вам следует приобрести рекомендованные для диеты Аткинса витаминно-минеральные добавки и тест-полоски для экспресс-анализа мочи на липолиз (подробнее о том и другом см. в главе 11). Не лишним будет и запас различных продуктов с пониженным содержанием углеводов.

СДЕЛАЙТЕ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ СВОИМИ СОЮЗНИКАМИ

Если вы живете не одни, подготовьте близких к потрясению, которым станет для них ваш новый стиль питания. Правда, если ваши родные не строгие вегетарианцы, то большого потрясения быть не должно, ведь вы будете есть все то же, что и до сих пор, за исключением высокоуглеводных блюд и продуктов.

Если вы - главный шеф-повар в семье, то вам, пока вы не убедите родных последовать за вами, придется готовить отдельно для себя и для остальных. Вашим близким, помимо разрешенных для вас блюд, может захотеться макарон или картошки. Вполне возможно, что вам будет нелегко смотреть на эти блюда и бороться с искушением, но ведь вы наверняка хотите похудеть, а поэтому найдете в себе мужество не обращать внимания на батон или еще что-нибудь в этом роде.

В это нелегкое время утешайтесь мыслью, что люди очень быстро приспосабливаются ко всему, и уже через неделю ваши вкусы начнут меняться. Вскоре вы заметите, что сладости и булки соблазняют вас уже не так сильно, как прежде. К тому же вашим постоянным союзником будет снижение аппетита, о чем я уже не раз говорил.

Если первые несколько дней вас будет угнетать вид родных, с аппетитом уплетающих ваши любимые блюда (к которым вам теперь нельзя и притронуться), постоянно напоминайте себе: снижение веса - это ваша судьба. Искушения появляются лишь на короткое время и исчезают как дым. Скажите родным, что вам очень нужны их поддержка и понимание. Попросите их не искушать вас запретной пищей и не говорить неуместных слов вроде «Ну съешь хотя бы маленький кусочек, он же тебе не повредит!» Повредит, и еще как!

Заранее скажите родным, что ваша новая диета - это более чем серьезно. Дайте им понять, как были бы вы счастливы, если бы и другие члены семьи решились последовать вашему примеру. Все мы знаем, сколько эмоций связано с семейным питанием. Далеко не все родные могут прийти в восторг от вашей, новой диеты.

Как можно мягче скажите им, что это ваше личное решение, касающееся только вас. От родных же требуется лишь одно: уважение к вашему решению. Вы собираетесь существенно убавить в весе и столь же существенно прибавить в здоровье. Когда вы пройдете все стадии диеты Аткинса, вам уже не придется просить близких об уважении и понимании, потому что результаты будут говорить сами за себя.

Запаситесь силой духа

Подумайте, достаточно ли твердо ваше решение. Не стоит начинать столь важное дело, как изменение стиля питания, с мыслью: «Ладно, попробую, авось что-нибудь и выйдет». Чтобы увидеть результат, вы должны решиться посвятить диете Аткинса как минимум две недели своей жизни - целиком и полностью, без компромиссов и отклонений. Если вы решитесь, первый успех не заставит себя ждать. Уже к концу второй недели вы будете энергичнее ходить, с радостью вставать по утрам с постели и с нетерпением становиться на весы в ожидании видимых результатов. Перемены в вашем внешнем виде и самочувствии будут такими существенными, что вы, не задумываясь, решите питаться по Аткинсу до конца жизни!

Кстати, насчет упомянутого мной прилива энергии. Готовы ли вы вести более активный образ жизни, чем до сих пор? Прочитайте главу 22 и разработайте программу физических упражнений. Правда, не исключено, что в течение первых двух дней после перехода на питание по Аткинсу вам вряд ли захочется воплощать эту программу в действие. Пока не завершится процесс переключения энергосистемы организма на альтернативное горючее - жировые запасы, вы можете испытывать чувство усталости и общей слабости.

ВАЖНО!

- Прием лекарственных препаратов (продающихся без рецепта и назначаемых врачом) может замедлять снижение веса.
- Прежде чем приступить к диете Аткинса, пройдите тщательный медосмотр и сделайте развернутые анализы крови и мочи. Это необходимо для определения общего состояния здоровья до начала диеты и для сравнения с результатами повторных медосмотров после ее начала.
- Пятичасовая проба на толерантность к глюкозе, проведенная перед началом диеты Аткинса, поможет оценить степень дисбаланса метаболизма инсулина в вашем организме.
- Как правило, уже через шесть недель после начала диеты Аткинса можно ожидать улучшения практически всех показателей состояния здоровья.
- Ключ к успеху - тщательная практическая и психологическая подготовка к началу диеты Аткинса.

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

После перехода на питание по Аткинсу у меня поднялся уровень холестерина. Что делать?

Еще раз проверьте свой рацион и убедитесь, что вы точно следуете всем требованиям диеты Аткинса. Новичкам следует строго соблюдать правила стадии индукции (см. главу 11). Помимо этого, необходимо учесть еще ряд факторов. Во-первых, активное сжигание жировых запасов нередко вызывает временное повышение уровня холестерина. В этом случае общий уровень холестерина должен снизиться на протяжении двух месяцев после начала диеты.

Во-вторых, общий уровень холестерина может вырасти за счет роста уровня «хорошего» холестерина ЛВП, и это - хороший признак, так как высокий уровень ЛВП, как уже говорилось, является одним из показателей здоровья.

Если уровень холестерина по прошествии нескольких месяцев не снижается, следует предпринять дополнительные меры: увеличить физическую активность (активный образ жизни, занятия физкультурой чрезвычайно важны для успеха диеты Аткинса), а также существенно сократить употребление переработанных мясных продуктов (бекона, копченостей, колбас) и твердых сыров. Обратите внимание на результат анализа на триглицериды: в некоторых случаях существенное снижение уровня триглицеридов сопровождается ростом общего уровня холестерина. Если снижение уровня триглицеридов превышает рост уровня липопротеинов низкой плотности (ЛНП), то это может свидетельствовать о положительных сдвигах в вашем состоянии здоровья.

Даже если высокий уровень холестерина обусловлен наследственностью, диета Аткинса, как правило, помогает привести его в норму. Однако в этом случае одной диеты недостаточно и необходим прием биологически активных добавок - пантетина, эссенциальных жирных кислот, чеснока и клетчатки. Подробнее о действии биологически активных добавок рассказывается в моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution».

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Отдайте свои запасы высокоуглеводных продуктов приюту для бездомных или другой благотворительной организации.
- Создайте у себя дома достаточный запас своих любимых белковых продуктов.
- Не исключено, что ваши дети унаследовали от вас склонность к дисбалансу инсулина и сахара в крови. Исключив из семейного рациона сахар и другие высокоуглеводные продукты, вы способствуете сохранению и укреплению здоровья своих детей.
- Попросите родных и друзей о поддержке.

- Найдите единомышленника по диете Аткинса и худейте вместе.

ВНИМАНИЕ!

- Диета Аткинса полностью противопоказана людям, страдающим заболеваниями почек в тяжелой форме.
- Беременным и кормящим женщинам противопоказаны стадии диеты Аткинса, сопровождающиеся снижением веса.
- Если в настоящее время вы принимаете диуретики, инсулин или оральные противодиабетические препараты, соблюдать диету Аткинса вам можно только под непосредственным наблюдением лечащего врача. Вам необходим постоянный врачебный контроль за реакцией вашего организма на лекарственные препараты, и своевременная коррекция их дозировки по мере уменьшения потребности в них.

11
Итак, мы начинаем: стадия индукции

Прежде всего я хотел бы поприветствовать тех, кто начал читать книгу с этой страницы. Я восхищен вашим стремлением к максимально эффективному использованию времени, но хочу предупредить, что вы лишаете себя информации, чрезвычайно важной для достижения долговременного успеха. Только прочитав первые главы книги, вы сможете понять причины эффективности диеты Аткинса и узнать, как правильно подготовиться к переходу на систему питания по Аткинсу. Без этого вам будет намного труднее сохранять пожизненный контроль за собственным весом и состоянием здоровья.

Стадия индукции - это только первая стадия диеты Аткинса." Диетологический метод Аткинса начинается с Индукции, но не сводится к ней. Я выбрал для первой стадии диеты Аткинса название индукция, исходя из ее главной цели - индуцировать (запустить) процесс снижения веса. Как уже говорилось в главе 6, на стадии Индукции в вашем организме начнется (возможно, впервые в вашей жизни) процесс липолиза, то есть расщепления жировых запасов, и сопутствующий ему процесс кетоза.

Вот что сделает для вас стадия индукции:

- переключит ваш организм с режима сжигания углеводов в режим сжигания жиров (ваших жировых запасов!);
- стабилизирует уровень сахара в крови, в результате чего быстро исчезнут симптомы гипогликемии, в том числе быстрая утомляемость, колебания настроения, «затуманенность» мышления и снижение трудоспособности;
- избавит вас от неудержимой тяги к углеводным продуктам благодаря стабилизации уровня сахара в крови;
- избавит вас от зависимости от сладкого, мучного, алкоголя, кофеина и т. д. (людям, страдающим зависимостью от сладостей и других высокоуглеводных продуктов, необходимо полное воздержание от них, как алкоголикам - воздержание от спиртного);
- даст вам возможность впервые испытать на себе действие метаболического преимущества, описанного в главе 7;
- продемонстрирует вам, как много жировых запасов способен сжечь ваш организм при роскошном рационе питания, богатом сытными жирными продуктами.

Стадия индукции не рассчитана на пожизненное применение. Ее продолжительность зависит от вашего состояния здоровья, но составляет не меньше 14 дней. Уже по истечении этого времени должны быть видимы существенные результаты.

На более поздних стадиях диеты вы с моей помощью составите индивидуальную программу питания, обеспечивающую идеальный баланс между обменными процессами вашего организма, вашими вкусами и предпочтениями, образом жизни и состоянием здоровья.

Правила индукции

У стадии индукции, помимо основной, есть дополнительная цель - показать, что даже вы можете похудеть, питаясь хорошо и даже роскошно. Однако успех возможен только при строгом соблюдении всех правил! В противном случае может случиться так, что в конце концов вы разочарованно скажете: «Ну вот, еще одна диета, от которой нет никакого толку». Чтобы этого не случилось, я подчеркиваю: соблюдайте 12 правил индукции так, как будто от этого зависит ваша жизнь, тем более, что так оно и есть на самом деле!

1. Питайтесь регулярно, разделив дневное количество пищи на три, четыре или пять приемов. Не пропускайте приемы пищи и не оставайтесь голодными дольше 6 ч подряд.

2. Свободно употребляйте белковые продукты (мясо, рыбу, морепродукты, птицу, яйца) и натуральные жиры (сливочное масло и растительные масла, преимущественно холодной выжимки, а также майонез[2]).
3. Ваш рацион должен содержать не более 20 г углеводов в день, в основном в виде салатной зелени и некрахмалистых овощей. Это соответствует приблизительно трем неплотно наполненным стаканам нарезанного салата или двум стаканам салата плюс один стакан других овощей (список разрешенных к употреблению овощей приводится нас. 151-152).
4. На стадии индукции абсолютно запрещено употреблять любые фрукты, хлеб, макароны, крахмалистые овощи и молочные продукты, за исключением сливочного масла, сметаны и сыра. В течение первых двух недель не разрешается употребление орехов и семечек, а также бобовых и других продуктов, содержащих белки в сочетании с углеводами.
5. Не ешьте никаких продуктов, не указанных в списке разрешенных. Слово «никаких» означает «абсолютно никаких»! Фраза «Один кусочек не повредит» на стадии индукции автоматически означает неудачу.
6. Количество съеденного должно соответствовать вашему аппетиту. Если аппетит уменьшился, соответственно уменьшите размер порций. Ешьте досыта, но не набивайте желудок до предела. Если вы не испытываете чувства голода, в дополнение к приему витаминно-минеральных препаратов съешьте легкую низкоуглеводную закуску.
7. Покупая продукты, обязательно изучайте их состав, указанный на этикетке, обращая особое внимание на содержание углеводов. Пользуйтесь таблицей для подсчета углеводов, приведенной в этой книге.
8. Можете ходить в кафе и рестораны как угодно часто, но остерегайтесь скрытых углеводов. Заказывайте блюда без подлив, соусов и салатных заправок, в которых нередко содержатся пшеничная или кукурузная мука, крахмал и сахар.
9. Избегайте употребления продуктов и напитков, содержащих искусственный подсластитель аспартам. Сахарин и сукралоза разрешены, но каждый пакетик подсластителя следует учитывать как 1 г углеводов.
10. Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин - кофе, чая и колы. Избыток кофеина приводит к снижению уровня сахара в крови ниже нормы, отчего возникает тяга к углеводным продуктам.
11. Ежедневно выпивайте не менее восьми стаканов воды (именно воды, а не напитков). Это необходимо для подержания баланса жидкости в организме, профилактики запоров и выведения продуктов расщепления жира.
12. При запорах ежедневно принимайте по столовой ложке шелухи семян псиллиума (подорожника блошного), размешав ее в стакане воды. Вместо псиллиума можно использовать молотое льняное семя, добавляя его в коктейли, или пшеничные отруби (ими можно посыпать салат или овощи).

СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Продукты, употребление которых не ограничивается

Рыба	Птица	Морепродукты	Мясо	Яйца
Тунец	Курятина	Устрицы[3]	Говядина	Яичница-болтунья
Лосось	Утятина	Мидии[3]	Свинина	Яичница-глазунья
Камбала	Индейка	Омары	Баранина	Яйца-пашот
Форель	Гусятина	Кальмар	Бекон[4]	Яйца всмятку
Палтус	Куропатка	Креветки	Ветчин[4]	Яйца вкрутую

[2] Для диеты Аткинса подходит только майонез типа домашнего, приготовленный по классическим рецептам на основе растительного масла, горчицы и яичных желтков, без добавления сахара, муки, крахмала и гидрогенизированных растительных масел. В большинстве сортов майонеза, производящихся в Беларуси и других странах Восточной Европы, содержится сахар (даже в сортах с названиями типа «Настоящий» или «Классический»), поэтому при покупке следует внимательно изучить состав продукта, указанный на этикетке. (Прим. перев.)

[3] В устрицах и мидиях содержится больше углеводов, чем в других морепродуктах, поэтому ограничьте их употребление до 300 г в день. - Прим. автора.

[4] Во многих случаях при изготовлении переработанных мясных и рыбных продуктов, в том числе бекона, ветчины, колбасных изделий и копченостей, используется сахар. Старайтесь избегать употребления мясных и рыбных продуктов, содержащих нитраты, которые обладают канцерогенными свойствами. Полностью откажитесь от вареных колбас, котлет и других продуктов, в которые добавлены мука или хлеб, а также от продуктов, жаренных в панировочных сухарях. Употребление блюд из потрохов сократите до 300 г в день. - Прим. автора.

Сардины	Фазан	Крабы	Телятина	Омлеты
Сельдь	Перепел	Лангусты	Оленина	Рубленые яйца
и другие виды рыбы	и другие виды птицы	и другие виды морепродуктов	и другие виды мяса	и другие виды блюд из яиц

Другие разрешенные продукты

Сыры

Ежедневно можно употреблять от 90 до 120 г мягких, полумягких и твердых сыров[5] *из цельного молока, в том числе:*

Чеддер
Овечий и козий сыр
Сливочный сыр
Гоуда
Моцарелла
Рокфор
Швейцарский сыр

Салатные овощи

Ежедневно можно употреблять 2-3 стакана нарезанных овощей:

Побеги люцерны
Огурец
Эрука посевная
Дайкон (китайский редис)
Бок-чой
Эндивий
Сельдерей (зелень)
Эскариоль
Цикорий
Фенхель (сладкий укроп)
Шнит-лук (лук-резанец)
Джикама
Салат-латук
Редис
Салат листовой
Радиккьо (итальянский цикорий)
Грибы
Щавель
Петрушка
Салат ромэн
Перец сладкий

Салатные овощи богаты витаминами, питательными веществами и клетчаткой.

Другие некрахмалистые овощи

Ежедневно можно употреблять один стакан некрахмалистых овощей при условии, что употребление салата ограничивается двумя стаканами в день. Овощи из этого списка содержат несколько больше углеводов, чем салатные:

Артишоки (сердцевина)
Лук-порей
Спаржа
Окра (бамия)
Побеги бамбука

---

[5] Все сыры содержат углеводы, и это следует помнить при определении размеров порции. Основное правило расчета: 30 г сыра приравнивается к 1 г углеводов. Обратите внимание: на стадии индукции запрещено употребление творога, домашнего сыра и других свежих сыров.
Также запрещено употребление сыров с пониженным содержанием жира («диетических»), сырных паст и сывороточных сыров. Людям, страдающим кандидозами, аллергией на молочные продукты либо непереносимостью лактозы, следует избегать употребления сыров. Из продуктов, имитирующих сыры, разрешены только соевый (тофу) и рисовый «сыр», однако при выборе сортов необходимо следить за содержанием углеводов. - Прим. автора.

Лук репчатый.
Проростки фасоли
Тыква
Свекольная ботва
Ревень
Брокколи
Квашеная капуста
Брюссельская капуста
Лук зеленый
Белокочанная капуста
Горох стручковый
Краснокочанная капуста
Летние кабачки
Цветная капуста
Кабачки сорта «спагетти»
Корень сельдерея
Шпинат
Кормовая капуста
Стручковая фасоль
Листья одуванчика
Помидоры
Баклажан
Репа
Листовая капуста
Цуккини
Кольраби
Водяной орех
Листовая свекла (мангольд)

Лучше отмерять необходимое количество овощей в сыром виде, перед тепловой обработкой, чтобы случайно не превысить норму содержания углеводов в готовом блюде.

Гарниры для салатов

Мелко нарезанный бекон
Тертый сыр
Рубленые крутые яйца
Отварные или жареные грибы
Сметана

Пряности и специи

Употребляйте их по вкусу, однако при покупке следите, чтобы в них не было сахара.

Базилик
Орегано
Кайенский перец
Перец черный и душистый
Кориандр
Розмарин
Кинза
Шалфей
Укроп
Эстрагон
Чеснок
Тимьян (чабрец)
Имбирь

Заправляйте салаты уксусом и оливковым маслом (не используйте бальзамический уксус и другие виды готового уксуса, в которых содержится сахар) или лимонным соком, пряностями и специями. Можно использовать готовые салатные заправки, если в них нет сахара, а содержание углеводов не превышает 2 г на столовую ложку.

Жиры и масла

Растительные и животные жиры необходимы для здоровья. Очень ценный продукт - оливковое масло. Разрешаются и другие растительные масла, но полезнее всего рапсовое, соевое, подсолнечное, кунжутное, сафлоровое масло, масло грецкого ореха и масло виноградных косточек.

Лучше всего покупать масла, полученные методом холодного прессования. Полиненасыщенные растительные масла (кукурузное, подсолнечное и соевое) нельзя использовать для приготовления пищи при высокой температуре или допускать их потемнения и появления дыма, так как при нагревании нарушается химическая структура этих масел.

Сливочное масло разрешено, а вот маргарин запрещен, и не из-за содержания в нем углеводов. При изготовлении маргарина используются опасные для здоровья гидрогенизированные жиры, содержащие трансжирные кислоты. В магазинах здорового питания иногда можно найти маргарин, не содержащий гидрогенизированных жиров.

С куска курятины или другой птицы не нужно снимать кожу. Жиры, содержащиеся в ней, разрешены к употреблению.

Очень полезна холодноводная морская рыба, богатая эссенциальными (незаменимыми) жирными кислотами омега-3.

Особо подчеркну: даже не пытайтесь придумать собственную «низкожировую» версию диеты Аткинса. Ограничение употребления пищевых жиров будет тормозить сжигание жировых запасов организма и, следовательно, существенно замедлит снижение веса.

Напитки

Прозрачный бульон (при покупке готового консервированного бульона внимательно изучите состав, так как не все сорта годятся для диеты Аткинса).
Газированная вода.
Сливки (до 2-3 столовых ложек в день; следите за содержанием углеводов).
Диетические лимонады на сукралозе.
Ароматизированная газированная вода (без калорий, без добавления аспартама).
Травяные чаи (без добавок ячменя и фруктов).
Сок лимона или лайма (30 г сока содержит 2,8 г углеводов, ограничьте употребление 2-3 столовыми ложками).
Минеральная вода.
Артезианская вода.
Питьевая вода.
Кофе и чай без кофеина[6].

Искусственные подсластители

Разрешается использовать следующие подсластители: сукралоза (продается под маркой «Splenda»), сахарин, цикламат, ацесульфам-К. Выберите из этого списка то, что вам по вкусу. Запрещается употребление натуральных подсластителей, названия которых оканчиваются на «оза»: мальтоза, фруктоза и др. Мальтитол и некоторые другие подсластители, относящиеся к классу спиртов, не влияют на уровень сахара в крови и могут быть использованы.

Многочисленные исследования показали, что употребление сахарина вызывает побочные эффекты (в экспериментах на крысах) только при очень высоких дозировках. Американское Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов, базируясь на выводах ученых, исключило сахарин из списка канцерогенов. Сахарин можно без опасений употреблять в умеренных количествах, то есть не более трех пакетиков в день.

Рекомендую отказаться от продуктов, содержащих ас- партам («NutraSweet», «Equal»). Растение стевия, обладающее сладким вкусом, в США разрешено к применению как биологически активная добавка, но не в качестве подсластителя.

Мой любимый подсластитель - сукралоза («Splenda»). Это единственный подсластитель, изготовленный из сахара. Сукралоза безопасна для здоровья, не содержит калорий и не влияет на уровень сахара в крови. На протяжении многих лет сукралоза используется в Канаде. Американское Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов на основании свыше сотни исследований, проведенных за последние 20 лет, недавно также одобрило употребление сукралозы.

Обратите внимание: каждый пакетик подсластителя содержит около 1 г углеводов. Не забывайте учитывать это количество при подсчете дневного употребления углеводов.

Особая категория продуктов

Чтобы максимально разнообразить питание, можно каждый день съедать от 10 до 20 оливок, половинку маленького авокадо, 30 г сметаны, а также выпивать 2-3 столовые ложки сока лимона или лайма (не превышая 20-граммовую норму употребления углеводов). Однако следует помнить, что употребление этих продуктов

---

[6] Избыток кофеина может вызывать нестабильность уровня сахара в крови. Употребления кофеина следует избегать в первую очередь тем, кто подозревает у себя кофеиновую зависимость. Зерновые заменители кофе не разрешаются. На стадии индукции употребление любых спиртных напитков запрещено; на последующих стадиях диеты Аткинса разрешается умеренное употребление спиртных напитков с малым содержанием углеводов. - Прим. автора

иногда может замедлить процесс снижения веса, в этом случае на протяжении первых двух недель диеты их придется исключить из рациона или употреблять лишь изредка.

Готовые продукты с пониженным содержанием углеводов

Очень важно, чтобы основу вашего питания составляли натуральные продукты. Однако если у вас нет времени на полноценный обед или в данный момент вы просто не можете найти подходящих продуктов, можно использовать готовые продукты с пониженным содержанием углеводов. Как я уже говорил, выбор низкоуглеводных продуктов на американском рынке с каждым месяцем становится все шире. Многие американские продовольственные компании выпускают продукты, которые можно употреблять на стадии индукции. Однако необходимо иметь в виду следующее:

1. Внимательно изучите состав продуктов, указанный на этикетке. Лично я могу ручаться за качество всех продуктов, выпущенных под торговой маркой «Atkins». (Подробнее о низкоуглеводных продуктах рассказывается в главе 19.)
2. Готовые низкоуглеводных продукты облегчают соблюдение диеты Аткинса, но ими не следует злоупотреблять. Всегда помните о правилах индукции.

Остерегайтесь ловушек!

Пять распространенных ошибок, которых следует избегать:

1. На стадии индукции полностью запрещено употребление любых видов фруктов, хлеба, крупы и муки, крахмалистых овощей и молочных продуктов, за исключением сыра, сливок и сливочного масла.
2. Следует избегать употребления любых диетических продуктов, если на них нет надписи «Без углеводов». Большинство диетических продуктов предназначено не для систем питания с контролируемым употреблением углеводов, а для низкожировых высокоуглеводных диет.
3. Если на этикетке написано «Не содержит сахара», «Без добавления сахара», «Sugarless», «Sugarfree» или «No sugar added», то этого недостаточно. На этикетке продукта обязательно должно быть указано содержание углеводов, и именно на этот показатель следует обращать внимание при выборе продуктов.
4. Жевательную резинку, мятные освежающие пастилки, микстуры и сиропы от кашля обычно не считают продуктами питания, а между тем они очень часто содержат сахар и другие калорийные подсластители. Избегайте употребления этих продуктов.
5. В готовые салаты, продающиеся в кафе быстрого питания, и салат-барах (даже в салат из свежей капусты или тунца) очень часто добавляют сахар.

Как составить меню из разрешенных продуктов

На протяжении стадии индукции и двух последующих стадий диеты Аткинса, на которых происходит снижение веса, ваш рацион будет состоять в основном из продуктов, перечисленных выше. Крайне важное значение имеет качество употребляемых продуктов: это должны быть натуральные, непереработанные, как можно более свежие продукты. По возможности старайтесь покупать «органические» мясные и молочные продукты (полученные без использования гормонов, пестицидов и других сельскохозяйственных химикатов).

Теперь, когда вам уже знаком список разрешенных продуктов, из вас должны буквально посыпаться идеи блюд, которые можно приготовить из этих продуктов. На завтрак можно подать омлет с ветчиной, сыром и грибами, или яичницу с беконом (бекон должен быть без нитратов), или сливочный сыр с ломтиками копченой лососины. Не правда ли, замечательное начало трудового дня?

Для обеда подойдет салат с курицей, ветчиной (опять-таки без нитратов), сыром и крутым яйцом, а к нему - салат из листовых овощей, заправленный сливочно-чесночным соусом. Годится и салат «Цезарь» с курицей (гренки, если вы обедаете в столовой или кафе, придется оставить на тарелке) или салат из тунца. На худой конец, подойдет и чизбургер (разумеется, без булочки, а в котлете не должно быть хлеба или муки).

Вернувшись с работы, устройте себе роскошный ужин. Что вы больше любите - бараньи отбивные, жареную рыбу, отварную курятину, филе-миньон, хвосты омара в масле, жаренные в гриле морепродукты или, может быть, что-то другое? К выбранному вами основному блюду приготовьте салат. Если хотите, начните ужин с закуски - это может быть, к примеру, салат-коктейль из креветок с домашним горчично-майонезным соусом (в готовых соусах содержатся углеводы), паштет или мидии в чесночном масле. На десерт - разные сорта сыра или ароматизированное желе на сукралозе со взбитыми жирными сливками без сахара.

Такой ужин понравится любому гурману. Сторонникам низкожировых диет о подобной еде не приходится и мечтать. Правда, я должен предупредить вас: деликатесные блюда появятся на вашем столе лишь тогда, когда вы полностью освоитесь с возможностями системы питания по Аткинсу. Пока же вам предстоит научиться с пользой для здоровья употреблять белковые и жирные продукты, в том числе сливочное масло. Прежде всего, внимательно следите за своим состоянием и самочувствием. Одна из целей стадии индукции - дать вам возможность освободиться от постоянного чувства голода и тяги к углеводам, причина которых - нестабильный уровень сахара в крови. Когда это произойдет (а это происходит даже с очень тучными людьми), попробуйте в полной мере насладиться обретенной свободой. Обратите внимание на изменения в вашем

самочувствии. И помните, что без контроля за употреблением углеводов очень многое останется для вас недоступным.

Биологически активные добавки

После перехода на диету Аткинса ваш рацион будет состоять из вкусных блюд, богатых витаминами и другими питательными веществами. Однако, как свидетельствует мой врачебный опыт, очень часто у людей, только начинающих питаться по Аткинсу, из-за многолетнего неполноценного питания запасы витаминов и минеральных вещество в организме практически истощены и восстанавливаются лишь после нескольких недель приема витаминно-минеральных препаратов.

От критиков диетологического метода Аткинса нередко приходится слышать, что сторонники этого метода волей-неволей вынуждены принимать поливитаминные препараты из-за ограниченности выбора продуктов питания. В этом утверждении есть лишь малая крупица истины. На стадии индукции, сопровождающейся наиболее строгими ограничениями, употребление овощей сведено к минимуму, из-за чего в рационе действительно может не хватать определенных витаминов и минералов. В предыдущем предложении я хотел бы особо подчеркнуть слово «может»: если вы в это время будете употреблять продукты, наиболее богатые питательными веществами, то даже в небольшом их количестве, разрешенном правилами индукции, будет вполне достаточно большинства необходимых организму витаминов и минералов.

Типичное меню одного дня стадии индукции, приведенное ниже, было проанализировано с помощью популярной у диетологов всего мира компьютерной программы «Nutritionist V», широко используемой для анализа питательной ценности продуктов. Как видно из результатов компьютерного анализа, такой рацион обеспечивает достаточное поступление почти всех необходимых витаминов и минеральных веществ.

Типичный дневной рацион стадии индукции (20 г углеводов в сутки)
Завтрак
Омлет из трех яиц с авокадо
Сыр моцарелла с помидором
Кофе без кофеина со сливками
Обед
Бифштекс (240 г)
Салат из шпината и зеленых листовых овощей с грибами, луком, сельдереем и сыром пармезан
Ужин
Жареный лосось (270 г)
Салат из кормовой капусты с чесноком, лимоном и семенем кунжута

Главная причина, по которой вам необходимо принимать витаминно-минеральные препараты, - многолетнее неполноценное питание. Весьма вероятно, что вы неоднократно и подолгу сидели на низкожировых диетах (а может быть, и теперь, читая эти строки, вы еще не отказались от низкожирового питания). Это означает, что потребность вашего организма в питательных веществах очень велика.

Более чем вероятно, что вам не хватает эссенциальных жирных кислот, витамина B12 и жирорастворимых витаминов A, D и E, а также многих жизненно важных минеральных веществ.

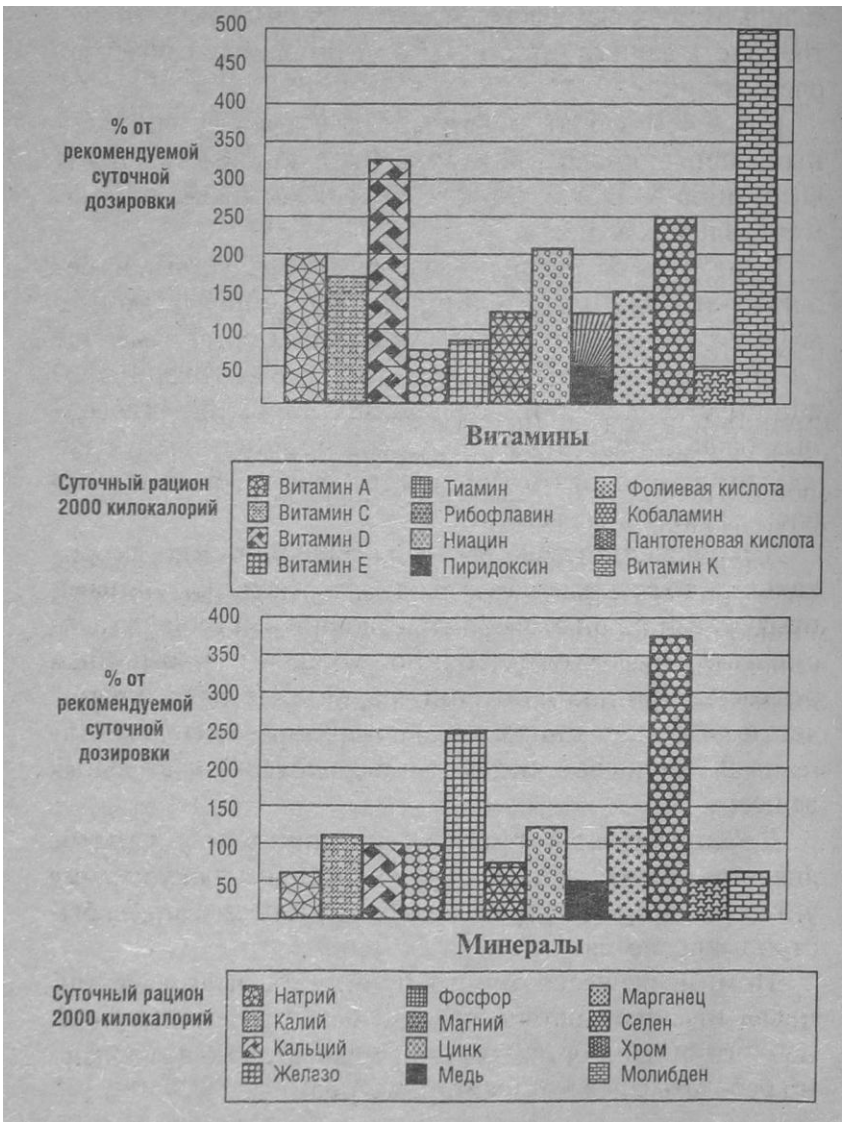
Если же вы объедались сладостями, продуктами из белой муки и другими рафинированными продуктами, то дефицит питательных веществ в вашем организме еще сильнее, чем в предыдущем случае, потому что для усвоения пустых калорий, содержащихся в высокоуглеводных рафинированных Продуктах, организм вынужден усиленно расходовать свои и без того незначительные запасы питательных веществ.

Американец старше 35 лет, питающийся «по-американски», то есть высокоуглеводными рафинированными продуктами и при этом не страдающий быстрой утомляемостью и чувством постоянной усталости, - огромная редкость. При таком питании в организме людей хронически не хватает цинка, хрома, марганца, магния, витамина B6, фолиевой кислоты и ряда других питательных веществ;

Дефицит хрома в организме - типично американское явление, так как этот минерал необходим для усвоения углеводов и при высокоуглеводной диете его запасы быстро истощаются.

Помимо вышесказанного, принимать витаминно-минеральные препараты необходимо еще по одной причине - чтобы ваш организм смог максимально эффективно работать в режиме сжигания жира.

Как свидетельствуют данные компьютерного анализа питательной ценности типичного дневного рациона стадии Индукции (20 г углеводов в сутки), диетологический метод Аткинса даже при наиболее строгом ограничении рациона обеспечивает поступление почти всех ВИТАМИНОВ и МИНЕРАЛОВ в рекомендованных дневных дозировках.



Биологически активные добавки для всех и каждого

Чем больше я узнаю о биологически активных добавках (БАД), тем больше я убеждаюсь, что практически для каждого можно подобрать БАД, способные улучшить его состояние здоровья. В наши дни, когда почвы с каждым годом становятся все более истощенными, практически невозможно получить все необходимые для организма человека питательные вещества только из пищи. Я полагаю, что индивидуализированное назначение биологически активных добавок должно стать одним из двух столпов, на которых держится диетология. Второй столп - это питание, в случае ожирения - диета Аткинса. (В действительности, контролируемое употребление углеводов - это ключ к здоровью, необходимый даже тем, у кого нет проблем с лишним весом.) Огромную роль играет именно индивидуальный подход к назначению БАД, так как у каждого человека, в зависимости от его состояния, свои потребности в витаминах, минералах и других питательных веществах.

На страницах этой книги я не буду подробно рассказывать обо всех проблемах, решить которые можно с помощью правильного назначения БАД, так как этой теме я посвятил отдельную книгу - «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution». В данной главе речь пойдет только о БАД, прием которых необходим на стадии индукции. Когда вы решите всю жизнь следовать диетологическому методу Аткинса (обратите внимание, я употребил слово «когда», а не «если»), вам необходимо будет внимательно изучить содержание главы 23, целиком посвященной биологически активным добавкам. Пока же я перечислю БАД, прием которых необходим на стадии индукции:

- Поливитаминно-минеральный препарат широкого спектра, в который входят витамин С и витамины группы В в дозировках, существенно превышающих рекомендованные дневные нормы, но не входит железо. В идеале, в составе данного препарата должен быть пиколинат или полиникотинат хрома в количестве 200-600 мкг. Общее число компонентов в таком препарате должно быть не меньше 30.
- Эссенциальные (незаменимые) жирные кислоты. Дефицит эссенциальных жирных кислот - типичное явление для современной культуры. Его причиной стала многолетняя мода на ограничение употребления натуральных жиров при одновременном росте употребления трансжирных кислот,

содержащихся в гидрогенизированных жирах (маргарин, сливочно-растительное и мягкое масло). В состав БАД должна входить гаммалиноленовая кислота (содержится в масле огуречника аптечного, или бурачника) и кислоты омега-3 (содержится в льняном масле и рыбьем жире). Разумеется, в дополнение к БАД неплохо есть побольше морской рыбы.

- Тем, кто испытывает неодолимую тягу к сладкому, следует перед каждым приемом пищи принимать по 500 мг L-глютамина. Имеются данные, что эта аминокислота также помогает бороться с алкогольной зависимостью. Если раньше вы ели много мучного и сладкого, прием L-глютамина поможет вам перейти к контролированному употреблению углеводов.

Помимо этого, правилами индукции предусмотрен прием клетчатки (обычно в виде пшеничных отрубей или оболочки семян псиллиума). Это необходимо для профилактики запоров. (Подробнее о клетчатке рассказывается в главе 8, раздел «Клетчатка - одна из разновидностей углеводов».)

Старт!

Итак, вы отправились в путь - начали питаться по Аткинсу. Естественно, все начинается с еды. С того, что до

Тест-полоски для определения липолиза

Тест-полоски для экспресс-анализа мочи используются для измерения уровня кетонов. Появление кетонов в моче свидетельствует о том, что ваш организм перешел в режим липолиза. При этом цвет полосок, в зависимости от уровня кетонов, изменится с бежевого на розовый или пурпурный. Чем выше уровень кетонов в моче (то есть чем активнее протекает липолиз и сопутствующий ему кетоз), тем темнее будет цвет полоски. В США полоски для определения кетонов, предназначенные специально для диет с контролированным употреблением углеводов, продаются под торговой маркой «Lipostix», а полоски, определяющие кетоацидоз у диабетиков - под маркой «Ketostix». В диете Аткинса можно использовать и те, и другие.

Можно, конечно, вполне обойтись и без тест-полосок, но они могут существенно помочь вам в соблюдении диеты. Пациенты не раз говорили мне, что с тест-полосками намного легче выполнять требования диеты с психологической точки зрения. Видеть, как полоска меняет цвет с бежевого на розовый или пурпурный, - все равно, что получить сообщение: «Жир успешно сгорает». С другой стороны, если результаты диеты вас не удовлетворяют, полоска поможет определить, что именно стоит поперек вашего пути.

Основная цель стадии Индукции - переключение вашего организма на альтернативную систему энергоснабжения, то есть в режим сжигания жиров в качестве источника энергии. Тест-полоски помогут определить, насколько полно произошло это переключение. По завершении стадии Индукции, когда в ваш рацион будут вводиться дополнительные порции углеводных продуктов, необходимость в полосках отпадет, так как постепенное уменьшение веса и объема талии, нормализация аппетита и улучшение состояния здоровья будут однозначно свидетельствовать, что процесс сжигания жира продолжается. В большинстве случаев полоски перестают менять цвет после увеличения употребления углеводов до 50 г и более в сутки, и их применение просто теряет смысл.

А если полоска не меняет цвет?

Прежде всего, вам необходимо убедиться, что в продуктах, которые вы употребляете (кроме салата и некрахмалистых овощей) нет углеводов, то есть скрытого сахара, муки, крахмала и т. д. Строго соблюдайте правила индукции на протяжении пяти дней. Если и теперь полоска не меняет цвета с бежевого хотя бы на розовый, измерьте количество съедаемого салата. Может быть, его слишком много? Если и после этого не последует никаких изменений, откажитесь от помидоров и лука, обладающих относительно высоким гликемическим индексом. Наконец, если и это не поможет, проверьте, не слишком ли много белка в вашем рационе. Избыток белка превращается в организме в глюкозу.

Но представим, что вы все делаете правильно, а упрямая полоска по-прежнему не желает менять цвет. Если, несмотря на это, у вас уменьшается аппетит, улучшается общее самочувствие, одежда становится просторнее, а стрелка весов медленно, но неуклонно сдвигается в сторону начала шкалы - все это значит, что ваш организм вырабатывает слишком мало кетонов, чтобы полоска смогла их зарегистрировать, но этого вполне достаточно для сжигания жира. Не забывайте, что полоски - это всего лишь инструмент. Вы начали питаться по Аткинсу вовсе не для того, чтобы добиться изменения их цвета.

сих пор вызывало у вас бессмысленное чувство вины. Забудьте об этом! Вот омлет с сыром, вот бараньи ребрышки, займитесь лучше ими. Вам необходимо развить у себя чувство доверия. Расслабьтесь и наслаждайтесь вкусной едой. Когда количество углеводов в рационе ограничено, вашему организму ничего не остается, как только сжигать собственные жировые запасы. Более того, на стадии индукции употребление жирных продуктов только ускоряет сжигание жира!

Я призываю вас есть досыта. Вот только не следует путать чувство сытости с набитым желудком. «Досыта» - не значит «до отвала»! Людям, очень долго страдавшим ожирением, потребуется определенное

время, чтобы научиться есть досыта, не переедая. Для этого прекращайте есть, когда еще испытываете чувство легкого голода. Если через несколько минут чувство голода не проходит, съешьте еще несколько кусочков и опять отложите вилку. Повторяйте этот прием, пока чувство голода не исчезнет. Вскоре вы обнаружите, что можно испытывать приятное ощущение сытости, не набиваясь едой до состояния фаршированного рождественского гуся.

Вам ни в коем случае не следует бояться натуральных жиров, особенно на первых неделях диеты. Смело употребляйте сливочное масло, растительные масла, сыр, жирное мясо, птицу и рыбу. А вот от гидрогенизированных и частично гидрогенизированных жиров, содержащих вредные для здоровья трансжирные кислоты, бегите как черт от ладана! Легкость перехода организма на липолиз зависит от соотношения количества жиров (не белков!) и углеводов в рационе. Чем больше жиров и меньше углеводов - тем лучше. Тем более, что выполнение этого требования сделает для вас то, что раньше казалось невозможным - поможет держать под контролем аппетит.

Что вы заметите в первую очередь?

Уже через несколько дней после начала стадии индукции вы обнаружите, что ваш «зверский» аппетит начал приходить в норму. Это означает, что двухдневный запас гликогена исчерпан, и организм начал переключаться на липолиз. К вашему удивлению, для насыщения вам теперь будет вполне достаточно порции среднего размера, вас не будут мучить приступы голода, а надоевшая вам одержимость едой исчезнет. Когда вы обнаружите, что за делами пропустили время ужина - знайте, что в вашем организме полным ходом идет сжигание жировых запасов.

Даже, при так называемом «сбалансированном» питании в рационе очень много углеводов, которые являются основным источником энергии для организма. Только при снижении употребления углеводов до определенного уровня организм вынужден перейти на использование собственных жировых запасов. Скорость сжигания жиров зависит от степени метаболической резистентности (обменного сопротивления): чем она выше, тем медленнее будет сгорать жир.

Может быть, до начала диеты Аткинса вы страдали от - неутолимого голода, когда уже через час после сытного обеда вам опять хотелось есть. Гордон Лингард, о котором вы прочитали ранее, рассказывал: «Я всегда планировал следующий приступ обжорства. Бывало так, что я вел важные деловые переговоры, где речь шла об огромных денежных суммах, а половина моего мозга в это время думала о еде: что я буду есть, где и когда я буду есть, сколько я съем. Мысли о еде оккупировали мой мозг».

Гордон перестал быть рабом еды. Вы тоже можете освободиться, и для этого вам вовсе не надо обладать сверхчеловеческой силой воли. Вам нужна всего лишь мудрость пойти таким путем, где особая сила воли не понадобится.

С возвращением, энергия!

С большинством из вас начнет происходить еще одна удивительная вещь: к вам вернется энергичность, да в таких масштабах, о которых вы давно успели забыть. Как правило, прилив энергии появляется на третий-четвертый день после начала диеты Аткинса. Некоторые даже могут испытывать в эти дни легкую эйфорию, большинство же просто с радостью обнаруживает, что куда-то исчезли приступы неодолимой усталости, повторявшиеся по несколько раз в течение дня.

Однако в отдельных случаях у новичков на протяжении первой недели диеты могут возникнуть головокружение и чувство усталости. Чаще всего это означает, что в организме этих людей происходит слишком быстрая перестройка обмена веществ: слишком много жира распадается, слишком много воды и минеральных веществ выводится с мочой.

Типичное последствие этого явления - слабость при подъеме по лестнице, особенно в жаркую погоду, когда организм теряет с потом много жидкости и солей. Прием мочегонных средств усиливает чувство слабости. Решение этой проблемы очевидно: следует пить как можно больше воды.

Пациентам, у которых обнаружились подобные проблемы, я обычно рекомендую замедлить снижение веса. Для этого надо увеличить количество углеводов в рационе. За ужином съешьте дополнительную порцию салата или 30-50 г орехов. Хотя организм приспособится к происходящему уже на второй неделе, все же нет никакого смысла торопить события и чувствовать себя плохо. Когда симптомы исчезнут, вновь сократите употребление углеводов.

Вторая возможная проблема, иногда возникающая на первой неделе диеты, - ночные острые боли и судороги в мышцах ног, возникающие из-за выведения из организма солей кальция, магния и натрия. Обязательно принимайте поливитаминно-минеральные препараты, при необходимости увеличьте их дозировку. Имейте в виду, что вам могут понадобиться дозы минеральных веществ, многократно превышающие рекомендованную дневную дозировку.

Попросите своего лечащего врача выписать вам рецепт на такие препараты, так как обычных минеральных комплексов, продающихся в аптеках без рецепта, вам может быть недостаточно.

Зависимости и синдром отмены

Довольно часто люди, сами того не зная, испытывают физическую зависимость от определенных продуктов, употребляемых ежедневно. Когда употребление такого продукта резко прекращается, как это

происходит при переходе на диету Аткинса, возникает синдром отмены, как при отказе от употребления наркотического вещества. Типичные продукты-«наркотики» - сахар, кофеин, пшеничная мука и другие продукты, быстро повышающие уровень сахара в крови. При синдроме отмены могут появляться самые различные симптомы, от быстрой утомляемости, слабости, обмороков до сердечной аритмии, головной боли и холодного пота.

Какими бы неприятными ни были проявления синдрома отмены, все же их возникновение следует считать положительным явлением. Как правило, через три-четыре дня организм перестраивается, и тогда ваше самочувствие станет существенно лучше, чем было до перехода на диету Аткинса (разумеется, если вы вновь не начнете употреблять продукты, вызвавшие зависимость).

Если же симптомы настолько тяжелы, что вы не в силах продолжать диету, отвыкайте от нежелательного для вас продукта постепенно, понемногу сокращая его употребление. (Чтобы определить продукты, вызывающие синдром отмены, прочитайте в главе 26 раздел, посвященный пищевой непереносимости). Чем сильнее проявления синдрома отмены, тем большую пользу принесет для вас отказ от употребления продуктов, вызывающих его. Очень часто именно здесь скрывается ключ к нарушению обмена веществ. Продукт, без которого вы «не в силах жить», способен разрушить вашу жизнь до основания.

Через определенное время после перехода на диету Аткинса у большинства людей (у одних раньше, у других позже, после исчезновения синдрома отмены) наблюдается прилив энергии. Как правило, после такого очевидного свидетельства в пользу нового стиля питания люди с радостью продолжают стадию индукции до самого ее завершения.

Обратите внимание: я пока что ничего не говорил о снижении веса. Если у вас нет выраженной метаболической резистентности, то за время стадии индукции вы значительно похудеете. Точное количество сброшенных килограммов зависит от вашего возраста, уровня физической активности, приема гормонов и других лекарств, степени метаболической резистентности и ряда других факторов. В среднем за две недели индукции мужчины теряют 4,5 кг, женщины - 3 кг. Не забывайте, что в начале любой программы снижения веса организм выводит с мочой излишки жидкости, поэтому вес снижается довольно быстро. Диета Аткинса обладает выраженным мочегонным действием. Но уже на пятый-шестой день диеты с вас будет стекать не вода, а жир.

Поздравляю! Вот теперь вы действительно живете по системе Аткинса. Я очень рад за вас. Стадия индукции станет для вас первым шагом к здоровому питанию, за которым последует и другие.

ВАЖНО!

- Стадия индукции предназначена для переключения обмена веществ с основного источника энергии, углеводов, на альтернативный - жировые запасы.
- Когда в организме сгорают жиры, аппетит уменьшается.
- Сразу же после начала стадии индукции возможно появление синдрома отмены, вызванного физиологической зависимостью от тех или иных продуктов, но симптомы исчезают уже через несколько дней.
- К концу первой недели стадии индукции у большинства людей наблюдаются прилив энергии и улучшение самочувствия.
- Тест-полоски для экспресс-анализа показывают наличие кетонов в моче, что свидетельствует о переходе организма в режим сжигания жировых запасов.

ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ:

Раньше я считала калории. Сколько калорий я могу себе позволить во время стадии индукции?

Не нужно считать калории. В диетологическом методе Аткинса учитываются не калории, а количество углеводов в рационе. На стадии индукции в суточном рационе всего 20 г углеводов, но на второй и третьей стадиях диеты вы будете понемногу, вначале по 5 г в неделю, увеличивать употребление углеводов.

И, тем не менее, калории, хотя вам не нужно их подсчитывать, имеют непосредственное отношение к вашей проблеме с лишним весом. Увеличение веса означает, что вы потребляете больше калорий, чем расходуется на работу мышц, подержание температуры тела и другие обменные процессы.

Как показали научные исследования, контролированное употребление углеводов обеспечивает сжигание большего количества жира, чем низкожировая высокоуглеводная диета, то есть проявляется метаболическое преимущество. Разумеется, все сказанное не дает вам никакого права на обжорство.

Что бы я ни делал, полоска для определения липолиза не меняет цвета, а если меняет, то очень незначительно. Что я делаю не так?

Оттенки пурпурного на полосках для определения липолиза могут быть разными по целому ряду причин. Прежде всего, у каждого человека свой обмен веществ. Помимо этого, цвет полоски может зависеть от времени суток, уровня физической активности, а также времени, прошедшего с момента последнего приема пищи. Важен не цвет полоски, а уменьшение объемов тела (одежда должна становиться свободнее) и веса.

Не забывайте, что полоски - не более чем дополнительный инструмент, без которого вполне можно обойтись.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Употребляйте не больше трех пакетиков искусственных подсластителей в день.
- Тест-полосками для определения кетоза следует пользоваться каждый день в одно и то же время.
- Если вы приступили к стадии индукции перед началом или во время менструации, снижение веса может начаться с некоторой задержкой.
- Старайтесь не взвешиваться каждый день. Одного раза в неделю вполне достаточно.
- Не делайте распространенной ошибки, ограничивая количество съеденного с целью быстрее войти в липолиз. На самом деле уменьшение количества пищи только тормозит переход организма на режим сжигания жиров.

12
Время подводить первые итоги

Ура! Вы выдержали не менее 14 дней на диете Аткинса. Теперь пора подвести первые итоги. За это время в вашем организме должны были произойти существенные изменения к лучшему, так что теперь у вас, скорее всего, нет никакого желания возвращаться к прежнему образу жизни. Трудности переходного периода остались позади, вы стали стройнее и энергичнее.

Немного терпения - и все получится!

Конечно, не для всех начало диеты Аткинса бывает одинаково легким. Порой людям с самого начала приходится преодолевать немалые трудности. Так было с тридцатидевятилетним Аланом Маккарти. Казалось, все в его жизни складывалось отлично - и перспективная руководящая работа в сфере страхования, и супружеская жизнь (в семье Маккарти ожидалось прибавление). За два месяца до рождения сына у Алана случилось горе - от инфаркта умер отец. Через год после этого на очередном медосмотре врачи обнаружили, что у Алана очень высокий уровень холестерина - 264.

«Я похож на отца как две капли воды, - рассказывает Алан. - Один и тот же размер обуви и одежды, один и тот же заоблачный уровень холестерина». Неужели Алана ждет судьба отца - четыре операции аортокоронарного шунтирования и преждевременная смерть? Алан всерьез испугался за свою жизнь, но что делать - не знал. И тут вмешалась судьба в лице одного из коллег, уже решившего аналогичные проблемы с помощью диеты Аткинса.

Первые дни стадии индукции были невероятно тяжелыми. До перехода на диету Аткинса Алан питался, как типичный американец - 300 г углеводов в день. Из-за резкого отказа от сахара Алан чувствовал себя настолько отвратительно, что едва не бросил всю затею. Это невыносимо - смотреть на любимые лакомства и не иметь права даже на самый крохотный кусочек!

«Так продолжалось три или четыре дня. А затем я заметил, что с каждым днем становлюсь все энергичнее, - совсем как в юности, когда регулярно занимался спортом. Мой обмен веществ активизировался. Ощущение было такое, будто внутри меня заполыхала печь, сжигающая все лишнее. Уже за первые две недели я сбросил четыре с половиной килограмма».

Повторный анализ крови показал, что общий уровень холестерина снизился до 211. За 12 недель Алан сбросил 11 кг и достиг желаемого веса. Супруга активно поддерживала мужа, готовила для него низкоуглеводные блюда. Самое интересное, что некогда любимые десерты стали казаться Алану слишком сладкими.

«Я стараюсь избежать ненужных конфликтов и заранее говорю, что сижу на бессахарной диете. Мне очень нравится убеждать скептиков, но еще больше мне нравится весить 74 кг, как в годы учебы, и иметь нормальный уровень холестерина - 179. Результаты говорят сами за себя!»

Продолжать или нет?

Теперь пришло время решать, будете ли вы и дальше питаться по Аткинсу. Надеюсь, что вы решите продолжать. Ведь питание по Аткинсу - это не только нормализация веса, но и отличное самочувствие. А те из вас, кому за сорок, с радостью обнаружат, что полностью исчезли многие недомогания, уже ставшие привычными. Кто- то благодаря контролируемому потреблению углеводов избавился от головных болей, кто-то - от болей в мышцах и суставах.

Как прошла стадия индукции?

Прежде чем принять окончательное решение, оцените свое состояние и ответьте на предлагаемые вопросы. Как вы наверняка заметили, меня интересует не количество сброшенных вами килограммов, а состояние вашего здоровья.

1. Не было ли у вас чувства голода в промежутке между приемами пищи?
2. Испытывали ли вы неудержимую тягу к тем или иным продуктам питания?
3. Случались ли у вас запоры?
4. Не было ли судорог в мышцах ног?
5. Изменились ли объемы и вес тела?
6. Нравится ли вам ваша новая еда?

7. Улучшился ли сон? Уменьшились ли головные боли, боли в суставах, мышцах и других органах? Улучшилась ли концентрация внимания? Стал ли уровень энергии на протяжении дня стабильнее, чем до начала диеты?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

1. **Голод**. Если во время стадии индукции вы испытывали чувство голода, это означает, что вы не прислушались к моей рекомендации и не ели досыта. Если вы проголодались, а до обеда (ужина) еще далеко, обязательно съешьте что-нибудь - несколько оливок, 30 г сыра, немного салата из тунца, ломтик ветчины. Можно съесть низкоуглеводный батончик или выпить низкоуглеводный коктейль.
2. **Тяга к запрещенным продуктам**. Во-первых, не пропускаете ли вы приемов пищи? Во-вторых, точно ли вы соблюдаете правила индукции? Может быть, в вашей еде скрываются не обнаруженные вами сахар или мука? Если все в порядке, а мысли о запрещенном продукте все равно преследуют вас, подыщите низкоуглеводную замену предмету ваших желаний. Вместо конфет купите низкоуглеводный батончик, вместо булочки - выпечку из низкоуглеводной пекарской смеси.
3. **Запоры**. На первой неделе диеты Аткинса запор - типичное явление, но от него можно легко и быстро избавиться. На последующих стадиях диеты вы будете есть больше овощей, а следовательно - больше клетчатки, и проблем с опорожнением кишечника возникать не должно. Следуйте правилу № 12 индукции (см. предыдущую главу). Ежедневно добавляйте в салат или отварные овощи по столовой ложке пшеничных отрубей. Если у вас повышенная чувствительность к зерновым продуктам, размешайте в стакане воды шелуху семян псиллиума (подорожника блошного) или молотое льняное семя. Это грубая клетчатка, не содержащая усвояемых углеводов и не оказывающая никакого влияния на уровень сахара в крови. Крайне важно выпивать достаточно воды - как минимум 8 стаканов в день.
4. **Острые боли и судороги в мышцах ног**. Их появление свидетельствует о том, что из вашего организма выводится слишком много минеральных солей. На начальной стадии любой программы похудания наблюдается мочегонный эффект, и диета Аткинса - не исключение. Пейте много воды, принимайте препараты кальция, калия и магния в дополнение к поливитаминным препаратам, и боли в ногах исчезнут.
5. **Вес и объемы тела**. Я надеюсь, вы прислушались к моему совету и перед началом диеты измерили окружность Талии, бедер, рук и ног. Уменьшение объемов, тела - реальный показатель успеха даже в случае, когда вес снизился незначительно. Учтите, что вес человека все время колеблется, так как он зависит от целого ряда факторов - баланса жидкости в организме, стадии менструального цикла, приема лекарств и многого другого. Активные физические нагрузки (надеюсь, вы послушались моего совета и начали регулярно заниматься физкультурой) тоже могут привести к увеличению веса, так как мышцы тяжелее жира, и увеличение мышечной массы может быть больше, чем уменьшение массы жировой ткани. Это очень хороший показатель. Поэтому не переживайте, если вес снижается медленнее, чем вам хотелось бы, ведь главное - уменьшение объемов. Не весы, а измерительная лента скажет вам, что содержимое ваших жировых клеток исчезает, и вы на верном пути. А это - очень важный психологический фактор, без которого очень трудно добиться долгосрочного успеха. Тем не менее, не стоит измерять объемы тела слишком часто (взвешиваться, кстати, тоже). Когда одежда станет свободнее, вы поймете, что становитесь стройнее. Найдите в своем шкафу платье, юбку или брюки, в которые с трудом втискиваетесь, и примеряйте их каждую неделю.
6. **Вкус к еде**. К счастью, большинству людей нравится белковая пища. Если вы - строгий вегетарианец, то сразу предупреждаю: стадия индукции явно не для вас. Три последующие стадии диеты вы сможете приспособить к своим вкусам, но имейте в виду, что ваш рацион будет очень ограниченным, так как белковых продуктов растительного происхождения не так уж и много. Как показывает мой врачебный опыт, из-за однотипного питания строгие вегетарианцы обычно следуют диете лишь какое-то время и не переходят на постоянное питание по Аткинсу. Согласитесь, всю жизнь есть одно и то же невыносимо скучно. Другое дело, если вы по какой-либо причине не желаете есть красное мясо, но не отказываетесь от рыбы, птицы, яиц и сыра. В этом случае никаких проблем у вас не будет.

   Все остальные смогут в полной мере насладиться сытной и вкусной едой. Разумеется, в первые две недели многим из вас будет не хватать хлеба и пиццы, фруктов и соков. На последующих стадиях диеты к вашему рациону добавятся фрукты и даже выпечка (разумеется, не из обычной муки, а из пекарской смеси с контролируемым содержанием углеводов).

   Как вы думаете, почему люди решают навсегда отказаться от любимых блюд и продолжать диету Аткинса? Потому что они больше приобретают, чем теряют. Избавление от лишнего веса и контроль над аппетитом - само собой, но намного важнее улучшение общего состояния здоровья. Признайтесь честно, разве теперь, после двух недель индукции, вы не стали чувствовать себя лучше? И это - только начало.
7. **Улучшение самочувствия**. Помните, перед началом диеты вы отвечали на вопросы теста? А теперь я попрошу вас еще раз ответить на вопросы этого теста. Если вы заметите у себя реальные улучшения, то вам будет намного легче решиться продолжать диету Аткинса.

   У тех из вас, кто давно страдает лишним весом, до начала диеты непременно должны были наблюдаться те или иные симптомы повышенного или нестабильного уровня сахара в крови.

Наверняка вы думали, что это - неизбежные признаки старения или реакция на стрессы современной жизни. Разве не замечательно узнать, что вы ошибались, что поправить здоровье очень просто, достаточно всего лишь изменить свое питание.

Диета Аткинса избавит вас и от лишних килограммов, и от многих застарелых болячек. Для очень многих из моих пациентов программа похудания стала программой омоложения. Ответьте на вопросы теста, и вы поймете, что это не преувеличение!

Медицинский тест: симптомы нестабильности уровня сахара в крови

Заполните таблицу с учетом частоты и интенсивности симптомов:

0 - отсутствуют;
1 - слабовыраженные и/или появляются редко;
2 - умеренной интенсивности и/или появляются один-два раза в неделю;
3 - интенсивные и/или появляются свыше двух раз в неделю.

Симптом	0	1	2	3
Чувство голода в промежутках между приемами пищи				
Употребление конфет, пирожных, сладких лимонадов				
Употребление алкогольных напитков				
Употребление кофе свыше 3 чашек в день				
Тяга к сладкому или кофе				
Раздражительность в промежутках между приемами пищи				
Внутренний озноб, возникающий или усиливающийся на пустой желудок				
Обмороки при задержке приема пищи				
Постоянное чувство усталости				
Депрессия				
Затрудненное засыпание				
Пробуждение среди ночи				
Пугливость, страхи				
Затруднения с принятием решений				
Ухудшение концентрации внимания				
Ухудшение памяти				
Волнения и переживания по любому поводу				
Отсутствие чувства стабильности и безопасности				
Излишняя эмоциональность				
Колебания настроения				
Плаксивость				
Вспышки гнева				
Склонность к преувеличению проблем				
Чувство безнадежности				
Чувство скуки				
Ночные кошмары и неприятные сны				
Антисоциальное поведение				
Фобии				
Неспособность работать в напряженных условиях				
Головные боли				
Дневная сонливость				
Сонливость после еды				
Вялость и сонливость по утрам				
Недостаток мотивации				
Употребление пищи в возбужденном состоянии с целью успокоиться				
Чувство усталости, исчезающее после еды				
Сильная жажда				
Боли и спазмы в желудке, имеющие нервную природу				
Аллергические реакции или гаймориты				
Учащенное сердцебиение				
Изжога, гастриты, язвы				
Вздутие живота				
Холодные ладони и стопы ног				
Дрожание рук				
Нечеткость зрения				
Головокружения				
Нарушение координации движений				

Потливость				
Учащенное мочеиспускание				

Посчитайте количество знаков в каждой колонке и умножьте на цифру, стоящую в начале колонки. Сложите полученные числа (общая сумма в колонке 0 равна нулю).

Если общий результат превышает 50, вы страдаете нестабильностью уровня сахара в крови.

Как быть, если вес не снижается?

Как я уже говорил, на первых порах уменьшение объемов тела важнее, чем снижение веса. Тем не менее, было бы очень хорошо, если бы вы еще избавились и от какого-то количества лишних килограммов. Если стрелка весов упорно держится на одном месте, сразу же переходите к главе 20. Очень часто на пути успеха встают мелкие проблемы, не требующие сложных решений. Полное отсутствие снижения веса на диете Аткинса - явление очень редкое, и я надеюсь, что смогу помочь вам справиться с проблемами.

Долговременный успех

В диетологическом методе Аткинса выделяют четыре стадии, и каждая из них может быть приспособлена к особенностям метаболизма каждого человека. Стадия индукции, с которой вы уже знакомы на личном опыте, - всего лишь первая (хотя и самая строгая) стадия диеты. Подавляющему большинству из вас не придется надолго задержаться на стадии индукции. (Не забудьте, что четвертая стадия диеты называется поддерживающей, что говорит само за себя). Основное свойство любого грамотного диетологического подхода - его гибкость. С моей помощью вы сможете разработать свой индивидуальный план питания по Аткинсу.

Следующая глава посвящена вопросу, над которым вы наверняка размышляете: продолжать ли стадию индукции или, может быть, пойти дальше? В любом случае, самое важное, чтобы вы оставались спокойными, удовлетворенными, а главное - здоровыми. Я хочу, чтобы вы хорошо себя чувствовали, были сытыми, довольными своим ежедневным меню и своим телом, уверенными в долговременном успехе своего начинания. Знайте, что на этот раз вы обязательно победите!

Не спешите на повторный анализ

Вы, конечно же, прислушались к моему совету и сделали развернутый биохимический анализ крови перед началом диеты Аткинса? Тогда вам уже не терпится как можно скорее повторить анализ, чтобы воочию увидеть результаты и избавиться от остатков сомнений. Не спешите! Вам обязательно надо пройти повторные анализы, но не сейчас. Двух недель недостаточно для существенных изменений в составе и биохимии крови. Подождите шесть недель, и тогда у вас в руках будет неопровержимое доказательство, свидетельствующее о мудрости вашего решения питаться по Аткинсу.

ВАЖНО!

- Минимальная продолжительность стадии индукции - две недели, но при необходимости ее можно существенно продлить без какого-либо вреда для здоровья,
- Уже после двух недель индукции большинство людей чувствует себя намного лучше.
- Такие симптомы, как головные боли, боли в мышцах и суставах, общее недомогание и нарушения сна часто связаны с избыточным весом и нестабильностью уровня сахара в крови.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Если вы проголодались между основными приемами пищи, съешьте легкую низкоуглеводную закуску (что-нибудь белковое или жирное).
- В рекомендуемое минимальное количество воды (8 стаканов) не входят кофе и чай без кофеина, травяные чаи и любые другие напитки, за исключением минеральной или питьевой воды.
- Чтобы предотвратить появление судорог в мышцах ног, принимайте препараты кальция, калия и магния.
- От момента начала стадии индукции до повторного анализа крови должно пройти минимум 6 недель.

13
Готовы ли вы ко второй стадии?

Две недели индукции позади, вы уже увидели первые положительные сдвиги в своем состоянии и впервые поняли, что вам по силам создать себя заново. В своих мыслях (а может быть, и в своем зеркале) вы видите совершенно другого человека - он стройнее, здоровее, увереннее и счастливее, чем вы были прежде, - и вас охватывает невероятная радость.

Пришла пора внимательно присмотреться к своему телу и решить, что делать дальше. Как вы хотели бы выглядеть? Будьте реалистами: скорее всего, вы не собираетесь становиться олимпийским чемпионом или топ-

моделью. Но не стоит впадать в другую крайность и ставить чересчур скромные цели. Неужели вам достаточно быть «симпатичной пышечкой» или «мужчиной с приятной полнотой»? Кстати, надо сказать, многие из моих пациентов до начала лечения с радостью согласились бы на такое определение - более того, об этом они не смели и мечтать!

Я абсолютно уверен, что вам следует ставить планку намного выше уровня «приятной полноты». Как насчет веса, соответствующего вашему росту, возрасту и строению костей? Как насчет отличного здоровья и удивительной для вашего возраста энергичности? Поверьте, это не пустые амбиции, а абсолютно реальные цели!

Сколько вы хотите весить?

Вспомните, в какой период жизни ваш внешний вид и самочувствие были наилучшими. Сколько вы весили в то время? Какой размер одежды носили? Смогли ли бы вы теперь с комфортом вернуться в свое прежнее тело? Не уходите от этих вопросов. Никто не знает ваше тело лучше, чем вы сами. Каким бы ни был вес вашей мечты, вы практически во всех случаях можете вернуться к нему. Итак, назовите число: 55, 65, а может быть, 75 килограммов?

Как правило, люди знают, каким должен быть их идеальный вес, потому что он оставался стабильным в течение долгого времени. Лишние килограммы появлялись лишь после каких-либо событий - скажем, замужества или женитьбы, рождения ребенка, отказа от курения, начала приема медикаментов (или их отмены), наступления менопаузы либо других гормональных сдвигов в организме. Почему бы не вернуться к прежнему весу?

К сожалению, теперь, когда вы стали старше на несколько десятилетий, достижение «идеального» веса не всегда реально. Так, женщинам после наступления менопаузы обычно бывает очень тяжело сохранить свой вес на прежнем уровне. Поэтому лучше задать себе вопрос, с каким весом вы будете комфортабельнее всего чувствовать себя сегодня. Цель должна быть высока, но достижима.

Приступая к диете Аткинса, тридцатичетырехлетний Тед Эшер задался целью довести свой вес до 76 кг. До этого при росте в 173 см он весил 102 кг - может быть, всему виной была его холостяцкая привычка питаться печеньем, запивая его лимонадом? И не из-за такого ли питания Тед периодически страдал от болей в желудке? Но как-то в пятницу вечером Теду попало в руки первое издание этой книги. За выходные он прочел книгу и решил начать питаться по Аткинсу.

Несколько месяцев Тед оставался на стадии индукции, а затем медленно двинулся вперед, переходя от одной стадии диеты к другой. Когда он дошел до поддерживающей стадии, в его рационе было меньше 100 г углеводов в день. На этой величине Тед решил остановиться. К тому времени он похудел на 21 кг, начал играть в гольф и порадовал своего доктора существенными улучшениями в анализах крови на холестерин и триглицериды. За время диеты Тед решил, что его 81 кг - это то, что надо. «Хорошо бы, конечно, сбросить еще пяток килограммов, но для этого мне придется как следует заняться физкультурой» - сказал Тед. Я надеюсь. Что он сдержит свое слово насчет физкультуры, но еще больше мне нравится в Теде отсутствие фанатизма по поводу последних пары- другой килограммов. Чего еще желать, если человек отлично выглядит и замечательно себя чувствует, а результаты медосмотра свидетельствуют, что внутри он так же здоров, как и снаружи?

Если вы даже не представляете, каким должен быть ваш вес, попробуйте определить его с помощью таблицы индексов массы тела (ИМТ). Имейте в виду, что эта величина приблизительна: так, если у вас очень объемная мускулатура, то ваш ИМТ может быть довольно высоким , (мышцы значительно тяжелее, чем жир).

Найдите в таблице строку, соответствующую вашему росту, и найдите в ней свой вес. В самом верху колонки вы найдете свой индекс массы тела. На основании ИМТ правительственные организации здравоохранения США разработали систему определения нормального и избыточного веса. Нормальным весом считается такой, при котором ИМТ не превышает 24,9. ИМТ 25 и выше свидетельствует об избыточном весе. Если он равен 26 или 27, то ваш вес выше нормы примерно на 20%. ИМТ в пределах от 25 до 34,9 при объеме талии более 100 см у мужчин и 87,5 см у женщин свидетельствует о высокой степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В большинстве случаев таблица ИМТ помогает людям, желающим похудеть, приблизительно определить диапазон нормального веса. Однако я повторяю вновь и вновь: идеальный вес - понятие индивидуальное. Ваш идеальный вес - тот, с которым вы чувствуете себя комфортно, нравитесь себе и другим и удовлетворены жизнью. Это должен быть вес, поддержание которого не потребует слишком больших усилий.

К примеру, у вашей подруги такой же рост и телосложение, как у вас, но она стремится стать стройной, как тростинка, а вы замечательно чувствуете себя с весом на 5-6 кг больше. Значит, так тому и быть. Самочувствие - вот что имеет решающее значение. Еще один момент: если вы регулярно занимаетесь физкультурой и у вас низкий ИМТ, то ваш вес может быть больше, чем у вашей сестры, для которой поднять упавший карандаш - уже физическая нагрузка.

Поймите, достичь желаемого веса несравненно проще, чем взойти на Эверест. За 40 лет в числе моих пациентов побывали тысячи людей, страдающих ожирением, и если ваш обмен веществ в общем такой же, как у них, то вы имеете великолепные шансы на успех.

Как сохранить достигнутый успех

А теперь давайте поговорим о том, как сделать так, чтобы вес и далее снижался так же успешно, как и в начале диеты. По количеству лишних килограммов, сброшенных за две недели индукции, вы можете безошибочно судить о степени своей метаболической резистентности. Например, двум женщинам надо сбросить по 18 кг, но за две недели индукции одна похудела всего на 1,5 кг, а вторая - на 3,5 кг. Это означает, что у первой из них степень метаболической резистентности выше, чем у второй. (Подробнее о метаболической резистентности пойдет речь в главе 20.)

Таблица индексов массы тела (ИМТ)

ИМТ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
РОСТ см	МАССА ТЕЛА кг																
145	41	43	45	47	49,5	52	53,5	56	58	60	62	64,5	66,5	69	71	73	75
147,5	42,5	44,5	47	49	51,5	53,5	56	57,5	60	62	64,5	66,5	69	71	73,5	75,5	78
150	43,5	46	48	50,5	53	55,5	57,5	60	62	64,5	66,5	69	71	73,5	75,5	78,5	80,5
152,5	45	47,5	50	52	55	57	59,5	61,5	64,5	66,5	69	71	74	76	78,5	81	83
155	47	49	51,5	54	56,5	59	61	64	66	69	71	74	76	79	81	83	86
157,5	48	51	53	56	58,5	60,5	63,5	65,5	68,5	71	73,5	76	79	81	83	86	88,5
160	49,5	52	55	57,5	60	63	65,5	68	70,5	73,5	76	78,5	81	83	86,5	88,5	92
162,5	51,5	54	56,5	59,5	62	65	67,5	70	73	75,5	78,5	81	83	86,5	89	92	94,5
165	53	56	58,5	61	64	66,5	70	72,5	75	78	80,5	83,5	86,5	89	92	94,5	97
167,5	54,5	57	60,5	63	65,5	69	71,5	74,5	77,5	80	83,5	86	88	92	95	97,5	100,5
170	56	59	62	65	68	71	74	77	79,5	83	85,5	88,5	91,5	94,5	97	100,5	103,5
172,5	57,5	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91,5	94	97	100,5	103,5	106
175	59,5	62,5	65,5	69	72	75	78,5	81,5	84,5	87,5	91	94	97	100	103	106	109,5
177,5	61	64,5	67,5	70,5	74	77,5	80,5	83,5	87	90	93,5	96,5	100	103	106	109,5	112,5
180	63	66	69,5	73	76	79,5	83	86	89,5	92,5	96	99,5	102,5	105,5	109	112,5	116
182,5	65	68	71,5	74,5	78,5	82	85	88,5	92	95,5	98,5	102	105,5	109	112,5	115,5	119
185	66,5	69,5	73,5	77	80,5	83,5	87,5	91	94,5	98	101,5	105	108,5	112	115	119	122,5
187,5	68,5	72	75,5	79	83	86,5	90	93,5	97	101	104,5	108	111,5	115	119	122,5	125,5
190	70	74	77,5	81	85	88,5	92,5	96	99,5	103,5	107	110,5	114,5	118,5	122	125,5	129

Источник: Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute (USA), June 1998.

Снижение веса за две недели жиросжигающей диеты для пациентов с различной степенью метаболической резистентности

Степень метаболической резистентности для мужчин

Снижение веса (кг) за первые 14 дней диеты

Планируемое снижение веса, кг	Высокая резистентность	Средняя резистентность	Низкая резистентность
Менее 9	2	2,5	3,5
9-22,5	2,7	4	5,5
Более 22,5	3,5	5,5	7

Степень метаболической резистентности для женщин

Снижение веса (кг) за первые 14 дней диеты

Планируемое снижение веса, кг	Высокая резистентность	Средняя резистентность	Низкая резистентность
Менее 9	1	2	2,5
9-22,5	1,5	2,5	4
Более 22,5	2	3,5	5,5

Вы, вероятно, уже догадались, что степень сопротивления снижению веса соответствует степени трудности перехода организма на глубокий липолиз. По сути, сопротивление снижению веса - это сопротивление липолизу.

На стадии индукции в вашем рационе было всего 20 г углеводов в сутки. В это время ваш рацион был настолько беден углеводами, что практически все, даже те, кому до перехода на диету Аткинса не помогала ни одна программа снижения веса, смогли войти в режим сжигания жиров.

Я уверен, что практически все из вас за эти две недели похудели. Если же нет, то перейдите к главе 20, где приводится план снижения веса, разработанный специально для людей с крайне высокой степенью метаболической резистентности. Но большинству из вас, наоборот, предстоит перейти на более мягкий режим питания.

Идти вперед или не спешить?

Прежде чем расстаться с индукцией и перейти к следующей стадии диеты, подумайте, не следует ли вам продлить индукцию. Многие полагают, что индукция всегда и во всех случаях должна длиться только две недели, но на самом деле ее при необходимости можно существенно продлить (в частности, если вы страдаете ожирением в тяжелой степени либо у вас высокая метаболическая резистентность и вес снижается очень медленно). Поверьте, результаты стоят того.

Принимая решение, следует учитывать веские аргументы в пользу перехода на следующую, более умеренную стадию диеты: относительно небольшой лишний вес (до 10-15 кг), чувство скуки и раздражения из-за ограниченности рациона, а также опасение стать «диетоманом», находящимся в психологической зависимости от радикальных диет. Испытав на себе легкость снижения веса за время стадии индукции, «диетоманы» начинают считать диету Аткинса одной из модных радикальных диет, позволяющих быстро избавиться от последствий неумеренности в еде. Эти люди не желают воспринимать диетологический метод Аткинса как один из элементов образа жизни. Для диетоманов индукция становится типичной «маятниковой» диетой, к которой прибегают при необходимости. На «маятниковых» диетах вес колеблется туда- сюда: человек садится на диету и быстро худеет, потом возвращается к прежнему образу жизни и быстро полнеет, затем опять худеет, а результат плачевен: в результате таких диет развивается метаболическая резистентность, и похудеть становится очень сложно.

На стадии активного снижения веса, второй стадии, диеты Аткинса, лишние килограммы могут уходить не так быстро, как на стадии индукции, и это - хороший знак. Чем медленнее идет похудание, тем стабильнее результаты. К тому же вы получаете достаточно времени, чтобы навсегда распрощаться с вредными привычками.

Итак, принимаем решение: идти дальше или пока что не спешить. Чтобы облегчить вам выбор, предлагаю ответить на следующие четыре вопроса:

1. Не надоела ли вам индукция?
2. Сколько лишних килограммов вам предстоит сбросить?
3. Какова степень вашей метаболической резистентности?
4. Согласны ли вы пожертвовать скоростью снижения веса в обмен на обогащение рациона?

Если ограниченный рацион индукции настолько надоел вам, что вы готовы нарушить строгие правила этой стадии диеты, по истечении двух недель непременно переходите на стадию активного снижения веса. Но если вы чувствуете себя вполне комфортно, а количество лишних килограммов велико, то смело можете существенно продлить стадию индукции - вплоть до 6 месяцев и даже больше. Тем, у кого не так много лишних килограммов, я все же рекомендую двигаться вперед, ведь вам предстоит пройти еще три стадии диеты.

При высокой метаболической резистентности снижение веса будет относительно медленным. В этом случае продление стадии индукции может принести дополнительную пользу, так как организм получает время для коррекции ряда нарушений обмена веществ (резистентность к инсулину, нестабильность уровня сахара в крови, зависимость от углеводных продуктов и аллергические реакции). После этого снижение веса может существенно ускориться.

Все вышесказанное следует учитывать, однако окончательное решение в значительной степени будет зависеть и от особенностей вашего характера и образа жизни. Если вы отличаетесь упорством и настойчивостью, если вы готовы организовать свою жизнь в соответствии со строгими правилами индукции - тогда, конечно, вы можете решиться задержаться на первой стадии диеты Аткинса до тех пор, пока как следует не похудеете. Если же вы живете в условиях стресса, если вас начал раздражать ограниченный выбор продуктов, то вы, вероятно, не станете упорствовать и перейдете к следующей стадии диеты. Готовы ли вы пожертвовать скоростью снижения веса в обмен на более широкий выбор продуктов питания? В конце концов, решать вам и только вам.

Все зависит от вас

Чтобы продемонстрировать, насколько важен индивидуальный подход в диетологическом методе Аткинса, я познакомлю вас с двумя из моих пациентов. Когда первый из них, Дэн Уилсон, директор средней школы, в гостях у тещи случайно увидел первое издание этой книги, он весил 145 кг при росте в 177 см. За две недели индукции, отказавшись от своего привычного завтрака в виде пакетика шоколадных драже и бутылки

лимонада, Дэн сбросил 8 кг. Довольный успехом, он перешел к стадии активного снижения веса, и на протяжении нескольких недель его дневной рацион содержал от 30 до 40 г углеводов.

До назначения на должность директора школы Дэн был учителем физкультуры, поэтому он вернулся к активным занятиям спортом. В результате его вес снижался так быстро, что уже через месяц он смог перейти к переходной стадии диеты. Употребляя 80 г углеводов в день (именно таков был его критический уровень потребления углеводов для снижения веса), всего за четыре месяца Дэн похудел на 43 кг.

Помните старинную басню о том, как заяц и черепаха соревновались в беге? Дэн Уилсон - типичный Заяц, а вот Кэрол Китченер оказалась настоящей Черепахой. Она соблюдала требования индукции на протяжении целых двух лет, все это время употребляя не больше 20 г углеводов в день. Кэрол - артистка, выступающая в ночном клубе. По ее собственным словам, в 24-м размере платья (объем груди 116-120 см) нет ничего красивого, даже если это роскошный сценический наряд с блестками и перьями. При росте в 165 см Кэрол весила 123 кг и страдала гипертонией.

До перехода на питание по Аткинсу она перепробовала всевозможные способы похудеть. Одну только программу «Weight Watchers», очень популярную в США, она проходила не менее 25 раз! Но ни она, ни любые другие диеты не давали стабильного результата, и вес, сброшенный ценой огромных усилий и жертв, очень быстро возвращался.

Только диета Аткинса помогла Кэрол. За 24 месяца женщина похудела на 58 кг, то есть в среднем она теряла по 2,5 кг в месяц. Порой стрелка весов подолгу застывала на одном месте, но даже в это время Кэрол чувствовала, что одежда становится свободнее, а самочувствие улучшается. В итоге Кэрол решила, что пусть вес идет так, как идет: медленно, но верно.

И Дэн, и Кэрол страдали ожирением в тяжелой степени, но у Дэна степень Метаболической резистентности была несравненно ниже, чем у Кэрол. Оба они выбрали абсолютно верный путь.

Если бы Дэн решил задержаться на стадии индукции, он похудел бы так быстро, что вряд ли согласился бы всю жизнь соблюдать требования поддерживающей стадии диеты. Если бы Кэрол поспешила перейти на следующую стадию диеты, то снижение веса замедлилось бы настолько, что она вполне могла бы в отчаянии махнуть рукой на всю затею и отказаться от диеты Аткинса. Но ни Дэн, ни Кэрол не совершили ошибки и успешно достигли своей цели.

Продвигайтесь вперед с осторожностью!

Если вы, взвесив все «за» и «против», решили перейти ко второй стадии диеты, позвольте напомнить: не думайте, что теперь можно отпустить поводья и разрушить все созданное за время индукции. Стадия активного снижения веса принципиально отличается от индукции по ряду параметров (см. главу 14), но в основном она очень похожа на индукцию, то есть основным источником углеводов для вас по-прежнему будут оставаться некрахмалистые овощи. В ваш рацион будут введены дополнительные порции овощей, а чуть позже на столе большинства из вас появятся орехи, семечки и даже ягоды. Важно, чтобы вы поняли: радикального сдвига от белков и жиров к углеводам не произойдет. Количество углеводов в вашем рационе будет увеличиваться очень постепенно и медленно.

Главное, чтобы ваш организм не вышел из режима липолиза. Если это случится, вам придется вернуться к стадии индукции или, как я говорю своим пациентам, «вернуться в пункт отправления». С другой стороны, этот факт имеет и положительные стороны: чуть что, вы всегда сможете на несколько дней вернуться к требованиям стадии индукции, чтобы вновь настроить свой обмен веществ на сжигание жировых запасов.

Умейте видеть общую картину

Как это ни парадоксально, стадия индукции - самая легкая из всех стадий диеты Аткинса. Вы следуете заданному жесткому режиму, который практически во всех случаях срабатывает. Теперь, изучив эту и несколько последующих глав книги, вы будете постепенно возвращаться в реальный мир. Разумеется, совершенно ни к чему возвращаться в мир чипсов, лимонадов и неудержимого обжорства. Вы возвращаетесь в мир свободного выбора, и в этом мире вы будете все время приближаться к своей цели.

Тем, кто страдал лишним весом на протяжении многих лет, очень важно не упустить предоставленной возможности. За несколько последующих месяцев вам предстоит научиться жить совершенно по-новому, освоить новый образ жизни, благодаря которому вы сохраните здоровье на многие десятилетия. Именно для этого и был создан диетологический метод Аткинса, а вовсе не только для избавления от лишнего веса.

Во время стадии активного снижения веса вам предстоит определить максимальный уровень потребления углеводов, при котором продолжается снижение веса. Прошу обратить внимание - я говорю о вашем индивидуальном критическом уровне потребления углеводов для снижения веса (КУСВ).

ВАЖНО!

- Будьте реалистом и определите для себя вес, с которым вы будете чувствовать себя комфортно в настоящее время.
- По количеству килограммов, сброшенных за две недели индукции, вы сможете судить о своей степени метаболической резистентности, то есть сопротивления вашего обмена веществ снижению веса, и исходя из этого правильно ставить цели и выбирать стратегию продвижения к ним.

- Решение о переходе со стадии индукции на стадию активного снижения веса принимайте исходя из ответа на главный вопрос: «Готов(а) ли я пожертвовать скоростью снижения веса в обмен на более широкий выбор продуктов питания?»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Имейте в виду, что индекс массы тела дает лишь приблизительные ориентиры.
- Люди с высокой степенью метаболической резистентности могут извлечь пользу от продления стадии индукции дольше минимально рекомендованных двух недель, чтобы организм получил время для коррекции ряда хронических нарушений обмена веществ.

14

Вторая стадия диеты Аткинса: активное снижение веса

Если вы переходите к стадий активного снижения веса (АСВ), значит, вы успешно прошли стадию индукции. Поздравляю - вы прошли первый этап пути к стройности и здоровью! Самые жесткие ограничения остались позади, теперь вы будете постепенно приспосабливать диету Аткинса к собственным вкусам. Именно эта возможность - уникальное отличие диеты Аткинса, благодаря чему выполнение ее требований превращается в удовольствие.

Все это время в вашем организме будет интенсивно сгорать жир, хотя будьте готовы к тому, что килограммы и сантиметры будут уходить несколько медленнее, чем во время индукции. Не волнуйтесь - так и должно быть. Повторю еще раз: более мягкий режим стадии активного снижения веса ни в коем случае не означает возвращения к старым вредным привычкам. Сахар, белая мука и другие рафинированные углеводы по-прежнему остаются под абсолютным запретом. В диете Аткинса качество углеводных продуктов не менее важно, чем их количество.

Советую вам сосредоточить все свое внимание на положительных изменениях, происходящих с вами. Теперь вашим аппетитом распоряжаетесь вы сами, а не вечно голодный демон без лица и имени, сидящий внутри вас. А какие деликатесы могут теперь появиться на вашей тарелке! Хрустящая жареная утка в китайском ресторанчике, омлет с сыром и толстыми ломтиками авокадо - да о таком во время своих экспериментов в низкожировыми диетами вы и мечтать не смели! К тому же ваш новый план снижения веса несравненно здоровее, чем любая из опробованных вами диет.

Я не забыл, что большинство из вас читает эту книгу в надежде справиться с лишним весом. Так вот, сейчас мы будем говорить о похудании, чтобы вы поняли, что именно благодаря стадии активного снижения веса вы станете бывшим толстяком.

Ставьте конкретные цели

Вы ставите перед собой достойную цель, и это замечательно! Но не забудьте, что цель должна быть конкретной: не «сбросить вес», а «сбросить 20 кг». Если у вас в уме не будет конкретной цели, вы похудеете, но, не исключено, не на 20 кг, а меньше, Конкретная цель - не что иное, как название пункта назначения. Вы должны точно знать, куда движетесь.

Я не зря все время сравниваю диету Аткинса с путешествием. Представьте, что вы сели в машину и поехали, сами не зная куда. Вы просто едете, никуда не стремясь, и в конце концов куда-нибудь приедете, но не обязательно туда, где вам понравится. Так же и с похуданием. Любой психолог скажет, что вероятность достижения цели будет тем выше, чем более четкая картина желаемого результата будет у вас в мозге.

Визуализируйте свой успех!

Другими словами, поставив четкую цель, представьте себе ее уже достигнутой. Вы сказали себе: «Я похудею на 20 кг и буду весить 65». Мысленным взором посмотрите на ваше новое тело. Представьте, как вы достаете из глубин шкафа любимую одежду, ставшую тесной, и с радостью надеваете. Представьте восхищенные взгляды родных и друзей. Представьте себя в шортах или купальнике. Представьте себя спускающимся на лыжах со склона горы или вышедшим на утреннюю пробежку. Согласитесь, что мир толстяков меньше и уже по сравнению с миром стройных людей.

Если вы приглашены на пикник у воды, вы находите десять оправданий, лишь бы только не лезть в воду. Когда дети просят поиграть с ними, вы отвечаете, что у вас нет сил бегать и прыгать. Во время загородной прогулки, поднимаясь с друзьями на вершину холма, вы плететесь позади всех, пыхтя и отдуваясь, а потом останавливаетесь и говорите: «Идите без меня, я подожду внизу». На работе, во время делового совещания, вам в голову приходит великолепная идея, но вы молча сидите на своем месте, потому что вам стыдно притягивать к себе взгляды всех коллег. Представьте себе все, что вы не могли или не решались сделать. Включите свое воображение на полную мощность. А затем - вперед, и ваши мечты станут явью!

Конкретная цель поможет вам точно оценивать свой прогресс. Если вы сбросили 10 из желаемых 20 кг, значит, полпути уже позади. Весы и сантиметр, так долго бывшие вашими врагами, превратились в друзей, не говоря уже о зеркале. Помните, как не любили вы в него смотреться? Помните, как из зеркала на вас смотрела какая-то малознакомая толстуха?

Еще раз хочу напомнить: диета Аткинса - это не автобус, в который можно зайти, а потом выйти. Именно из- за такого подхода люди терпят неудачу и разочаровываются. Я уже не раз говорил, что диетологический метод Аткинса, строго говоря, вовсе не «диета», а стиль питания. Чаще всего бросают на полпути те, кому надо сбросить, скажем, 30 кг, но уже на восемнадцатом килограмме они теряют интерес и начинают питаться так, как и прежде. Разумеется, через четыре-пять месяцев сброшенные килограммы благополучно возвращаются, да еще и с надбавкой. Вам этого хочется?

Вам дан еще один шанс

Позвольте мне представить вам человека, уже однажды прокатившегося в автобусе Аткинса и решившего выйти, не доехав до желаемой остановки. Но через какое-то время он вновь вошел в автобус, на этот раз решив стать постоянным пассажиром. Знакомьтесь - Гарри Риццио, сорокапятилетний программист из Колорадо. В 1979 г. он успешно сбросил 27 кг надаете Аткинса, но затем, находясь на постельном режиме из-за сломанного колена, начал «заедать тоску» сладостями. Вскоре он опять весил 112 кг и сохранял такой вес последующие 18 лет, пока с ним не случился микроинфаркт. Надо сказать, что наследственность у Гарри была не из лучших, среди его родных было немало случаев инфаркта и диабета. Врач вынес безжалостный приговор: «Или вы похудеете и займетесь физкультурой, или вы долго не протянете».

Для начала Гарри попробовал низкожировую диету. В результате за три недели он похудел на полкило. После такой неудачи он вспомнил, что когда-то лечился у меня, и пришел ко мне на прием. За 6 месяцев он похудел на 23 кг. За это время Гарри научился готовить и с удовольствием сооружает себе сложные омлеты с индейкой, авокадо, сметаной и сыром, яичницу с жареным луком, салаты с курицей и морепродуктами. Он занимается физкультурой 5 дней в неделю, по 40 минут в день.

Если бы Гарри не вернулся к даете Аткинса, у него неизбежно развился бы сахарный диабет. Врач определил у него преддиабетическое состояние и назначил прием лекарств, одно из которых впоследствии пришлось отменить, а прием другого - существенно сократить, так как уровень сахара приблизился к норме. Уровень холестерина в крови Гарри снизился с 212 до 178. Стоит ли удивляться, что при таких показателях здоровья Гарри великолепно себя чувствует? Вот только жаль, что для всего этого понадобился микроинфаркт. Я искренне надеюсь, что вам такой «звоночек» не потребуется.

Что сделает для вас стадия активного снижения веса

Чтобы достичь своей цели, а для значительного числа из вас - своей неизбежной судьбы, то есть похудеть и остаться стройным до конца дней, вам придется реалистично оценить, какое количество углеводов в рационе вы можете себе позволить.

На стадии активного снижения веса за счет продолжающегося интенсивного сжигания жировых запасов ваше физическое и эмоциональное состояние будет постоянно - улучшаться, а ваш рацион будет становиться все более разнообразным.

Вот что будет происходить с вами на стадии активного снижения веса:

- В вашем организме продолжатся интенсивное сжигание и распад жировых запасов.
- Вы сохраните контроль над своим аппетитом.
- Вы научитесь определять максимальный уровень потребления углеводов, при котором будет продолжаться снижение веса.
- Вам будет разрешен более широкий диапазон выбора здоровых продуктов, самые любимые из которых вы включите в свой рацион.
- Вы научитесь выбирать самые полезные и богатые питательными веществами углеводные продукты.
- Скорость снижения веса целенаправленно замедлится по сравнению со стадией индукции, чтобы ваш организм смог заложить фундамент для постоянного поддержания нормального веса.

Как питаться на стадии активного снижения веса

Между стадией индукции и стадией активного веса - три принципиальных отличия. Первое из них очевидно: на второй стадии диеты вам разрешено употреблять больше углеводов. Во-вторых, ваш рацион станет существенно богаче. На стадии индукции основу вашего питания составляли белки и жиры, а помимо них, вам разрешалось съесть всего лишь три стакана салата и овощей в день. На второй стадии диеты вы будете сами составлять для себя программу питания, руководствуясь моими рекомендациями. Теперь - и это третье принципиальное отличие от стадии индукции - подсчет граммов углеводов становится вашей первейшей обязанностью, за выполнение которой вы несете полную ответственность.

Если вы поленитесь считать углеводы, у вас могут возникнуть серьезные проблемы. К счастью, с помощью таблицы, помещенной в этой книге, считать углеводы будет совсем не сложно. Более подробная таблица содержания углеводов (на английском языке)размещена на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com. В США отдельным изданием вышел подробный справочник содержания углеводов «Dr. Atkins' New Carbohydrate Gram Counter». Через какое-то время вы обнаружите, что научились довольно точно определять количество углеводов в ваших привычных блюдах и продуктах на глазок, но все равно я рекомендую вам всегда иметь при себе таблицу, чтобы облегчить себе работу при покупке новых или незнакомых для вас продуктов.

Ваш персональный номер

Человеку XXI в. приходится запоминать множество чисел: свой номер телефона, банковского счета, страхового полиса и множество других персональных номеров. Теперь к ним добавится еще один, не менее важный для организации вашей жизни, чем номер банковского счета или страхового полиса. Запомните два главных принципа:

- Скорость снижения веса на диете Аткинса пропорциональна количеству потребляемых углеводов.
- Количество потребляемых углеводов можно измерить. Зная содержание углеводов в продуктах, вы определите количество продуктов, которое вы сможете включить в рацион без ущерба для снижения веса.

Пороговое количество углеводов, при котором вы еще способны худеть, я обозначил как критический уровень потребления углеводов для снижения веса (КУСВ). Чтобы похудение на стадии активного снижения веса было активным, вам необходимо ни в коем случае не превышать эту величину, в противном случае вы перестанете худеть.

Чтобы определить свой КУСВ, вы будете постепенно увеличивать количество углеводов в дневном рационе. Увеличение это будет происходить маленькими шажками - по 5 г один раз в неделю или, как я говорю, на один уровень в неделю.

На первой неделе стадии АСВ вы будете употреблять не 20, как во время индукции, а 25 г углеводов в день. Это один уровень. Я рекомендую добавить к рациону индукции что-нибудь из перечисленного: одну порцию салата, половинку авокадо, стакан цветной капусты, 6-8 побегов спаржи или аналогичное количество других овощей. Питайтесь так до конца недели. Если вес продолжает снижаться, поднимитесь еще на один уровень и всю следующую неделю употребляйте по 30 г углеводов в день. Если вы очень любите овощи, увеличьте количество салата или отварных овощей, но теперь углеводную прибавку можно сделать и за счет других продуктов - половины стакана домашнего творожного сыра, 30 г подсолнечных семечек или 10 орехов макадамия. Тем, кто уже затосковал по фруктам, можно съесть немного ягод, так как у них наиболее низкий гликемический индекс (5 г углеводов содержатся, например, в 30 ягодах клубники среднего размера).

На с. 208-209 в разделе «Могучая пятерка» вы найдете список «пятиграммовых» порций углеводных продуктов. Это и есть ваши добавочные порции. Вводить новые продукты в рацион следует в определенном порядке, который я назвал «Лестницей углеводов».

Сразу хочу предупредить: далеко не каждый из вас сможет за время стадии АСВ вернуть в рацион все перечисленные группы углеводных продуктов. Продукты, находящиеся во второй половине списка, обладают высоким гликемическим индексом, поэтому обычно их вводят в рацион уже на третьей, переходной стадии диеты. Очень важно не перескакивать через ступени Лестницы углеводов, чтобы не допустить резких скачков уровня сахара в крови и возникновения ложного чувства голода, чреватого нарушением диеты.

ЛЕСТНИЦА УГЛЕВОДОВ

1. Салаты и овощи из списка разрешенных продуктов.
2. Свежие сыры (или дополнительные порции выдержанных сыров).
3. Орехи и семечки.
4. Ягоды.
5. Сухое вино и другие спиртные напитки с малым содержанием углеводов.
6. Бобовые.
7. Фрукты, за исключением дыни.
8. Крахмалистые овощи.
9. Крупы.

Каждую неделю вы будете подниматься на один пятиграммовый уровень, пока, наконец, в вашем рационе не будет столько углеводов, что снижение веса остановится. Это и есть ваш КУСВ, превышать который нельзя ни в коем случае. Чем ниже уровень метаболической резистентности и чем выше физическая активность, тем большее количество углеводных продуктов вы сможете себе позволить.

Определив свой КУСВ, в беседе с другим сторонником диеты Аткинса вы сможете спросить: «А какой у Вас критический уровень для снижения веса? У меня - 45 (55, 25) граммов». Для каждой степени метаболической резистентности можно приблизительно указать диапазон КУСВ, что я и делаю (см. таблицу ниже). Как уже говорилось, точная величина метаболической резистентности зависит от возраста, пола, уровня физической активности, гормонального фона, приема медикаментов и ряда других факторов, поэтому разница в КУСВ для разных людей может быть огромной.

Как только вы выйдете за пределы КУСВ, об этом тут же возвестят ваши весы и сантиметр. В большинстве случаев бывает достаточно просто спуститься на уровень ниже, и вес опять начинает снижаться.

Во многих случаях точно определить КУСВ помогают тест-полоски для определения липолиза. Когда вы приблизитесь к своему КУСВ, они перестают изменять цвет. После этого достаточно добавить к рациону несколько граммов углеводов, и КУСВ достигнут. Правда, надо иметь в виду следующее: при употреблении свыше 50 г углеводов в день полоски вообще перестают менять цвет. Если ваш вес и объемы продолжают уменьшаться, а «звериный» голод и другие симптомы нестабильного уровня сахара в крови не возвращаются,

значит, все идет как надо: в вашем организме по-прежнему протекает активное сжигание жировых запасов, но при этом вырабатывается слишком мало кетонов, чтобы цвет полоски изменился.

И еще одно важное предупреждение. У каждого из вас на пути к идеальному весу неизбежно будут периоды, когда снижение веса приостановится - так называемые «плато». О том, как поступать в этом случае, речь пойдет в следующей главе.

Критический уровень употребления углеводов для снижения веса (КУСВ) для различных степеней метаболической резистентности

Степень метаболической резистентности	Приблизительный диапазон КУСВ, граммов углеводов в день
Высокая	<15
Средняя	15-40
Низкая	40-60
Регулярная физическая нагрузка*	60-90

* В данном случае под регулярной физической нагр1/3кой подразумеваются активные занятия физкультурой и спортом пять раз в неделю, минимум по 45 минут в день.

Величина КУСВ характеризует вашу степень метаболической резистентности еще точнее, чем количество килограммов, сброшенных за две недели стадии индукции. Взгляните на эту таблицу, и вы будете точно знать, в каком состоянии находится ваш организм.

Настройтесь на АСВ и будьте мудры

Ключ к успеху стадии АСВ - правильный выбор продуктов, их количества и качества. Вам предстоит научиться из огромного изобилия продуктов выбирать наиболее полезные и вкусные (и полезные, и вкусные одновременно!). Понемногу на ваш стол вернутся орехи, ягоды, а какое-то время спустя - каши из цельных круп. Основу вашего рациона по-прежнему должны составлять натуральные, непереработанные продукты, однако теперь вы сможете покупать все больше полуфабрикатов и готовых продуктов с пониженным содержанием углеводов. Как заклинание, повторяйте правило: «Всегда читать этикетки!» (См. с. 286, раздел «Как читать этикетки».)

В конце книги приводится большое количество рецептов различных блюд, во многие из которых входят низкоуглеводные продукты, разработанные специально для диет с контролируемым употреблением углеводов. Еще больше рецептов (на английском языке) вы найдете на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com, а также в кулинарной книге «Dr. Atkins Quick and Easy New Diet' Cookbook».

«МОГУЧАЯ ПЯТЕРКА»

В каждой из указанных порций продуктов содержится около 5 г углеводов. Группы продуктов расположены в порядке введения их в рацион.

Овощи

3/4 стакана отварного шпината
1/2 стакана красного болгарского перца
1 помидор средней величины
2/3 стакана отварной брокколи
8 побегов спаржи среднего размера
1 стакан цветной капусты
1/3 стакана рубленого репчатого лука
1/2 калифорнийского авокадо
2/3 стакана летнего кабачка

Молочные продукты

150 г домашнего творожного сыра
150 г сыра моцарелла
1/2 стакана творога
2/3 стакана сыра рикотта
1/2 стакана жирных сливок

Орехи и семечки

30 г орехов макадамия (примерно 10-12 орехов)
30 г грецких орехов (примерно 14 половинок)
30 г миндаля (примерно 24 ореха)
30 г орехов пекан (примерно 31 орех)
30 г очищенных подсолнечных семечек (примерно 3 ст. л)
30 г обжаренного арахиса, очищенного от скорлупы (примерно 26 орехов)
15 г орехов кешью (примерно 9 орехов)

Фрукты и ягоды

1/4 стакана голубики

1/4 стакана малины
1/2 стакана клубники
1/4 дыни канталупа или белой мускатной дыни

Соки

1/4 стакана лимонного сока
1/4 стакана сока лайма
1/2 стакана томатного сока

Готовые продукты и лакомства

В американских магазинах появилось множество разнообразных готовых продуктов с пониженным содержанием углеводов. Наиболее популярны разнообразные батончики, сладкие плитки и коктейли. При покупке обращайте особое внимание на содержание усвояемых углеводов (об усвояемых углеводах читайте в главе 8).

Пришла пора сделать повторные анализы

Почти наверняка вы уже стали чувствовать себя значительно лучше. После того как в ваших руках окажутся неопровержимые свидетельства положительных изменений, произошедших внутри вашего организма, ваше самочувствие и настроение станут еще лучше. Вы, конечно же, сделали все необходимые анализы перед началом диеты Аткинса? Теперь, по истечении минимум шести недель с момента начала диеты, вам пора сделать повторные анализы, за исключением пробы на толерантность к глюкозе.

Что вы увидите? Уровень липидов в крови должен существенно измениться в лучшую сторону. Если до начала диеты общий уровень холестерина превышал 200, то к настоящему моменту он должен был значительно снизиться. Если этого не произошло, посмотрите, не вырос ли уровень «хорошего» холестерина - липопротеинов высокой плотности (ЛВП). Обратите внимание на соотношение уровней «хорошего» холестерина ЛВП и «плохого» холестерина ЛНП (липопротеинов низкой плотности). Чем выше это соотношение, тем ниже степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Отлично, если после начала диеты ваш ЛВП повысился, а ЛНП понизился. Чтобы достичь такого же результата, очень многим американцам приходится принимать сильнодействующие медикаменты, обладающие множеством побочных эффектов.

Еще важнее изменения, произошедшие с уровнем триглицеридов. Как свидетельствуют данные исследований, повышенный уровень триглицеридов в крови, в особенности в сочетании с высоким уровнем «плохого» холестерина ЛНП, является основным из известных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний 1.

Если до начала диеты ваш уровень триглицеридов был повышен или находился на верхнем пределе нормы, то уже теперь должно наблюдаться его существенное снижение - у большинства последователей диетологического метода Аткинса оно находится в пределах 40-80%. Жировые запасы нашего организма состоят из триглицеридов, а диета Аткинса как раз нацелена на превращение жировых запасов в энергию. Если же вы не обнаружили положительных сдвигов, в первую очередь проверьте, все ли вы делали правильно. Можно повторить анализ, следя за тем, чтобы с момента последнего приема пищи до сдачи крови прошло не менее 14 ч.

Бывает и так, что анализ не выявляет существенного улучшения профиля холестерина (до уровней, свидетельствующих о снижении степени риска развития заболеваний), но несмотря на это, вы довольны снижением веса и улучшением самочувствия. Как быть в этом случае? Продолжайте диету, но одновременно начните принимать биологически активные добавки, способствующие нормализации профиля холестерина (см. с. 359, или обратитесь к книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution»). Через месяц сделайте повторные анализы крови, а затем повторяйте их каждые три месяца. После того как результаты придут в норму, проходите анализы один раз в год.

Теперь, когда простота стадии индукции осталась позади, почему бы вам не начать вести дневник питания? Выделите для этой цели блокнот или тетрадку и записывайте все, что съели на протяжении дня. Теперь, когда у вас есть возможность выбора, не стоит уповать только на силу воли. Лучше хотя бы частично компенсировать ее силой разума. Чем больше вы будете знать о содержании углеводов в продуктах, входящих (или готовящихся войти) в ваш рацион, тем эффективнее будет разработанная вами стратегия снижения веса.

Вес снижается все медленнее

Постепенно увеличивая употребление углеводов, вы заметите, что лишние килограммы уходят все медленнее. Впрочем, так было бы в любом случае, даже если бы употребление углеводов оставалось на прежнем уровне. Кстати, замедление снижения веса - еще один показатель степени метаболической резистентности вашего организма.

Для примера представим, что во время индукции (20 г углеводов в день) ваш вес снижался в среднем на 2-2,5 кг в неделю, причем в первую неделю потеря веса происходила в значительной степени за счет выведения из организма излишков воды (из-за выраженного мочегонного действия диеты на стадии индукции). Если

продлить индукцию еще на пару недель, то снижение веса замедлится и будет составлять до 1-1,5 кг в неделю, но это снижение будет происходить исключительно за счет уменьшения жировых запасов.

Но вот вы перешли на стадию активного снижения веса. В первую неделю стадии АСВ в вашем рационе будет 25 г углеводов в день, и вы худеете со скоростью около 1 кг в неделю. Еще через пару недель, когда к вашему рациону прибавятся очередные 10 г углеводов, вы будете терять 500-800 г в неделю, и так далее.

Может оказаться и так, что вы употребляете 40-45 г . углеводов в день, но скорость снижения веса остается относительно высокой - 0,5 кг в неделю (в особенности если вы - молодой, физически активный мужчина). Такие показатели говорят о среднем уровне метаболической резистентности.

С другой стороны, если к моменту перехода на стадию АС В, когда у вас еще оставалось не менее 15 лишних килограммов, такое медленное снижение веса может вас разочаровать.

В таких случаях я рекомендую увеличивать употребление углеводов очень медленно, делая пятиграммовую прибавку не раз в неделю, а раз в две недели, а то и реже. В любом случае важно увеличивать употребление углеводов постепенно и не делать резких скачков, чтобы вовремя заметить остановку снижения веса при достижении КУСВ, и поддерживать употребление углеводов ниже этого уровня.

Скорость снижения веса во многом зависит от вас. Главное, чтобы килограммы неуклонно исчезали, и вы шаг за шагом продвигались к поставленной цели. Предположим, вы решили, что для вас важнее избавиться от очередного килограмма, чем съесть на 10 г углеводов больше.

В этом случае вы можете задержаться на более низком уровне, с радостью осознавая, что решение принимаете вы и только вы. Необходимо только помнить, что в любой программе снижения веса (и диета Аткинса здесь не исключение) лишние Килограммы уходят тем медленнее, чем ближе ваш вес к норме.

Именно поэтому такое большое значение имеет третья стадия диеты - переходная, во время которой вы за несколько месяцев (не менее двух) расстанетесь с последними 2-5 кг, отделяющими вес от вашей цели. Без переходной стадии невозможно добиться постоянного поддержания нормального веса, о чем будет сказано подробнее в главе 16.

Счастливое меньшинство

Вы можете позволить себе 50-60 г углеводов в день, продолжая худеть? Вам повезло - у вас относительно низкая степень метаболической резистентности. Скорее всего, у вас не так много лишних килограммов, и с помощью поддерживающей диеты вы без особого труда навсегда останетесь стройными. Уже на стадии АСВ вы сможете наслаждаться полезными и здоровыми продуктами с относительно высоким содержанием углеводов, доступными для большинства последователей диетологического метода Аткинса лишь после перехода на третью стадию диеты. Только будьте осторожны и вводите эти продукты в рацион понемногу, чтобы не вернулась зависимость от углеводов и тяга к углеводным продуктам. Если вы не будете спешить, то время от времени даже сможете позволить себе поесть немного картошки или дикого риса. В будущем вас ждут всевозможные гастрономические радости.

Все же позвольте задать вам естественный вопрос: если с обменом веществ у вас, в общем-то, все в порядке, то откуда же взялись лишние килограммы? Пересмотрите свой образ жизни: у многих из нас есть вредные привычки, на которые мы не обращаем внимания, а ведь именно они часто становятся причиной проблемы с лишним весом. Проблеме избавления от вредных привычек (и соответственно, обучению здоровому образу жизни) целиком посвящена глава 21.

А если обмен веществ упрямится?

К сожалению, так повезло далеко не всем. Эта книга больше всего нужна людям с очень высокой степенью метаболической резистентности. Если вы за время индукции не похудели либо ваш вес снизился лишь незначительно, а затем вовсе застыл на месте, то вам придется привыкнуть к очень низкоуглеводному рациону - не более 20 г углеводов в день. Внимательно прочитайте главу 20: там вы найдете рекомендации по решению вашей проблемы.

Не забудьте, что невозможно оставаться здоровыми и стройными, не увеличив существенно физическую нагрузку. Я рекомендую регулярно и активно заниматься физкультурой абсолютно всем, но для людей с высокой метаболической резистентностью это жизненная необходимость, без которой похудеть будет очень и очень трудно.

Правила активного снижения веса

- Белки и жиры остаются основой вашего рациона.
- Увеличивайте количество углеводов в дневном рационе постепенно, делая прибавку в 5 г не чаще одного раза в неделю.
- Вводите в рацион углеводные продукты в порядке их расположения в Лестнице углеводов (см. с. 205).
- За один раз вводите в рацион углеводные продукты только из одной группы.
- Вначале ешьте продукты из новой группы не чаще трех раз в неделю, затем можно перейти к их ежедневному употреблению.

- Если новые продукты вызывают увеличение веса, либо возвращение симптомов, исчезнувших во время стадии индукции, либо увеличение аппетита и тягу к углеводам - немедленно прекращайте их употребление.
- Оставайтесь на стадии АСВ и не переходите на следующую стадию диеты, пока у вас не останется не более 2,5-5 лишних килограммов.

Глядя в будущее

По окончании стадии активного снижения веса - став за это время мудрыми, как совы - вы войдете в переходную стадию, имеющую ключевое значение в диете Аткинса, а затем перейдете на поддерживающую стадию диеты, которая на самом деле вовсе и не диета, а система питания, созданная с целью постоянного поддержания вашей стройности и здоровья. Но прежде чем начать разговор о переходной стадии, я хотел бы задержаться на проблемах так называемых «плато» - задержек в снижении веса на стадии АСВ. Об этом речь пойдет в следующей главе.

ВАЖНО!

- После перехода на стадию АСВ снижение веса будет постепенно замедляться. Не волнуйтесь - все должно быть именно так.
- Ключ к успеху стадии АСВ - определение вашего персонального критического уровня потребления углеводов для снижения веса (КУСВ).
- Постепенно увеличивая количество углеводных продуктов в рационе, вы будете приспосабливать свое питание к своим личным вкусам, потребностям и образу жизни.
- Величины КУСВ для разных людей могут существенно отличаться друг от друга.

ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ:

Можно ли на стадии АСВ употреблять орехи и семечки, ведь в них есть углеводы?

Как вам уже известно, питание по Аткинсу вовсе не означает отсутствия углеводов в рационе. Диета Аткинса предусматривает контролированное употребление углеводов. В нашу диету включены углеводные продукты, наиболее богатые витаминами и другими жизненно важными питательными веществами. В разных видах орехов содержится различное количество белков, жиров и углеводов. Я не рекомендую употреблять эти продукты в течение двух недель индукции, но на стадии АСВ, если ваш вес продолжает постоянно снижаться, добавьте к своему питанию немного орехов (см. раздел «Могучая пятерка») и посмотрите, впишутся ли они в ваш режим стадии АСВ. Обратите внимание: в орехах и семечках могут быть плесневые грибки, способные в отдельных случаях вызывать аллергическую реакцию.

Должен сказать, что орехи - одна из первых групп углеводсодержащих продуктов (наряду с сыром), которые я рекомендую своим пациентам возвращать в рацион после завершения стадии индукции. Однако не могу не напомнить, что есть орехи в умеренном количестве невероятно трудно. Орешек за орешком - и вот вы уже съели намного больше, чем следовало бы. Не покупайте орехи помногу, достаточно 30-50 г. Тогда у вас не будет ненужных искушений.

Можно ли после перехода на стадию АСВ употреблять спиртные напитки?

Организм может использовать спирт в качестве источника энергии. Пока организм сжигает спирт, он не трогает жировые запасы. Снижение веса от этого не прекратится, но замедлится. Алкоголь не превращается в организме в запасы гликогена, поэтому когда весь алкоголь будет использован и выведен, организм вернется в режим липолиза. Правда, в отдельных случаях употребление алкоголя может усиливать симптомы кандидоза (см. главу 25) и нарушать течение процесса похудания. По завершении стадии индукции вы можете время от времени позволить себе бокал сухого вина (разумеется, если из-за этого не прекратится снижение веса), но не забудьте учесть содержащиеся в нем углеводы при подсчете вашей дневной нормы. (В 100 г сухого вина содержится около 4,3 г углеводов.) Можно выпить немного виски, водки или джина, но только не в виде коктейлей с соком, тоником или лимонадом (в них есть сахар). Разбавляйте крепкие спиртные напитки газированной водой, диетическим тоником или диетическими лимонадами, не содержащими аспартама. Если после начала употребления спиртных напитков похудание внезапно прекратилось, полностью откажитесь от спиртного.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Чтобы повысить КУСВ, увеличьте уровень физической активности.
- Повесьте на холодильник фотографию «себя прежнего», до начала диеты Аткинса.
- В ресторанах, кафе и столовых не ешьте ничего жареного. Кляр (жидкое тесто для обжарки) делают из муки, а во фритюр очень часто добавляют гидрогенизированные жиры.
- Ягоды и фрукты ешьте в сочетании, с сыром, орехами или сметаной, чтобы не допустить резкого скачка уровня сахара в крови.

15
Если машина забуксовала, или Как пройти через плато

До сих пор все шло просто отлично, килограммы слетали с вас, как шерсть с собаки во время весенней линьки, и вдруг на тебе - все остановилось. Не переживайте: вы просто вышли на плато. Его можно пройти и вновь начать подъем к цели.

Плато, как я называю необъяснимые остановки в процессе снижения веса, не вызванные негативными изменениями в питании и образе жизни, - довольно распространенное явление, обычно наблюдающееся на более поздних стадиях, когда значительное количество лишних килограммов уже ушло. К счастью, плато редко бывает непреодолимым. В своей практике я приступаю к «агрессивным» действиям не сразу, а лишь в случаях, когда умеренная тактика оказалась недействительной. Но прежде чем говорить о тактике продвижения вперед, необходимо выяснить, действительно ли вы вышли на плато.

Что такое «плато»

Чтобы пауза в снижении веса в полной мере могла считаться плато, должны соблюдаться следующие критерии:

- Снижения веса или объемов тела не наблюдается на протяжении минимум четырех недель. Если благодаря активным занятиям физкультурой у вас нарастают мышцы, весы могут ввести вас в заблуждение, так как мышцы намного тяжелее жира. В этом случае показателем похудения является уменьшение объемов тела, а не снижение веса.
- Вы не начинали прием новых лекарственных препаратов (в частности, гормональных), не снижали уровень физической активности и не предпринимали других существенных перемен в образе жизни.
- Вы тщательно изучили свое физическое состояние и пришли к выводу, что у вас нет симптомов расстройств, связанных с питанием (см. главы 24-27) либо дисфункции щитовидной железы.
- Вы внимательно рассмотрели свои пищевые привычки и можете абсолютно честно заявить, что по-прежнему строго придерживаетесь правил здорового питания с контролируемым содержанием углеводов, благодаря чему уже достигли значительного успеха в борьбе с лишним весом.

А теперь давайте рассмотрим эти критерии подробнее.

Снижение веса - это далеко не все

К сожалению, слишком часто люди, начав программу борьбы с лишним весом, буквально «зацикливаются» на стрелке весов. Кое-кто из моих пациентов начинал паниковать, стоило стрелке весов застыть на месте на три дня. Можете себе представить, что происходит с такими людьми, если Их вес не меняется целых четыре недели!

Пожалуйста, запомните две вещи. Во-первых, ваш организм - не машина и не точная копия организма любого другого человека. Ваш организм уникален и неповторим, и у него свое «расписание» и своя «повестка дня». Личность, управляющая организмом (то есть вы) почти во всех случаях может направить организм туда, куда этой личности необходимо, но для этого потребуется довольно значительное время. Если же брать короткие промежутки времени, то порой организм по неизвестным для нас причинам может ненадолго отклоняться от намеченного вами маршрута и направляться туда, куда сочтет нужным. Не выходите из себя из-за такого поведения организма. Поверьте, он вполне хорош, и другого у вас нет. К тому же, он уже прошел вместе с вами немалую часть намеченного вами пути. Наберитесь терпения. Ведь теперь вы можете позволить себе немного подождать.

Во-вторых, снижение Веса - не единственный показатель успеха. Есть и другие, не менее важные. Улучшилось ли ваше самочувствие? Может, вы стали энергичнее и теперь ваша жизнь протекает намного активнее? Если да - значит, все в порядке, процесс идет. А как насчет одежды, становится ли она свободнее? Примерьте брюки или юбку, которая еще несколько недель назад была вам «чуть- чуть тесновата». Надеюсь, вы не забываете регулярно снимать мерки (объем груди, талии, верхней части рук и ног)? Если сантиметры продолжают уходить, то вскоре за ними последуют и килограммы.

Может, что-то случилось?

Если на протяжении свыше четырех недель не уходят ни килограммы, ни сантиметры, надо искать, в чем тут причина. Очень часто люди начинают переживать, если снижение веса останавливается хотя бы на одну-две недели, но даже не пытаются найти причину задержки. Может быть, вес прекратил снижаться как раз тогда, когда вы начали принимать какое-нибудь новое лекарство (в том числе препараты гормонозаместительной терапии и гормональные противозачаточные средства). Лекарства могут оказывать существенное влияние на обмен веществ, и очень часто именно из-за назначения новых лекарственных препаратов вес перестает снижаться. Этой проблеме будет посвящена глава 20, в которой я назову наиболее проблемные из лекарств, а также предложу альтернативные препараты, которые ваш врач сможет назначить вам взамен вызывающих проблемы.

На скорость обмена веществ влияют и существенные перемены в привычном образе жизни. Может, у вас на работе аврал, из-за которого вы на целых три недели вросли в офисное кресло? В эти дни у вас не остается

времени на привычную прогулку в обеденный перерыв, на занятия в спортклубе, на вечернюю пробежку в парке вместе с мужем - вы приходите домой поздно вечером, ужинаете и ложитесь спать.

Если вы уже перешли на стадию активного снижения веса (см. главу 14) или переходную стадию (см. главу 16), то этого будет вполне достаточно, чтобы вес перестал снижаться. Мало того, что ваш организм теперь расходует меньше калорий: при снижении уровня физической активности обмен веществ замедляется (а при повышении уровня активности, как вы уже знаете, - наоборот, активизируется). Еще и еще раз Повторяю: дорогие мои читатели, физкультура - это лучшее средство для укрепления здоровья. Если бы у меня была такая вакцина, чтобы я смог сделать всем своим пациентам и читателям моих книг прививку любви к спорту! Насколько легче и приятнее после этого стала бы ваша жизнь!

Говоря о возможных переменах в образе жизни, хочу сказать и об очевидном. Может, вы только что вернулись из отпуска, во время которого позволили себе хорошо покушать, причем это были блюда сомнительного происхождения? Может, за эти три недели вы минимум четыре раза побывали в гостях и на дружеских вечеринках, где столы гнулись от кулинарных шедевров? Говорите, было такое? А теперь вы обвиняете меня, да? (Надеюсь, что в этот момент вы покраснели, если за вами действительно числятся подобные грешки.) Что ж, вы отлично провели время, а теперь пора возвращаться на верный путь. Но как быть, если ничего из описанного в этом разделе с вами и близко не случалось? Тогда давайте рассмотрим более серьезные проблемы, способные остановить процесс снижения веса.

Кандидозы, пищевая непереносимость и дисфункции щитовидной железы

Причиной плато на второй и третьей стадии диеты Аткинса может быть метаболическая реакция, вызванная каким-либо продуктом, возвращаемым в рацион после временного отсутствия. Проблемам профилактики и лечения заболеваний, связанных с нарушениями питания, я посвящаю часть четвертую этой книги. Речь идет о проблемах, вызванных или спровоцированных не программой похудения, а многолетним неправильным питанием. Давайте рассмотрим некоторые из этих заболеваний с точки зрения их возможного влияния на задержку в снижении веса.

КАНДИДОЗЫ

Если вы в течение многих лет налегали на сладкие и высокоуглеводные блюда, то за это время в вашем организме могли расплодиться микроскопические дрожжевые грибки Candida albicans. Чаще всего они поселяются в желудочно-кишечном тракте и на слизистых оболочках, вызывая воспаление аллергического характера. После соприкосновения с плесенью (к примеру, в подвале вашего дома) или после употребления продуктов, содержащих дрожжи, могут появиться такие типичные симптомы, как запор или понос, скопление газов в кишечнике, вздутие живота, изжога, колики, зуд в заднем проходе и влагалище. Другие симптомы (постоянная усталость и быстрая утомляемость, головные боли, в том числе приступы мигрени, депрессия, заложенность носа и насморк, «затуманенность» мышления и отеки) могут возникнуть вследствие аллергической реакции на плесневые грибки во внешней среде или продуктах, в том числе сыре и орехах.

Помимо всех перечисленных симптомов, более чем неприятных сами по себе, дрожжевые грибки и вызванная ими аллергия может вызвать тягу к сладкому, что однозначно не даст вам похудеть. Употребление сладостей вызывает колебания уровня сахара в крови, из-за чего тяга к углеводам только усиливается. Сахар - идеальная среда для размножения дрожжевых грибков, но вы ведь питаетесь по Аткинсу, а значит, уже давно послали всю эту сладкую гадость в далекую сибирскую ссылку. Правда, в диете Аткинса разрешено употреблять сыр, орехи, уксус, грибы, квашеную капусту, маринованные овощи и другие продукты, в которых прошла так называемая ферментация, или брожение. Все эти продукты могут спровоцировать симптомы кандидоза. Если вы подозреваете у себя кандидоз (тем более, если он у вас обнаружен), вам придется отказаться от всех этих продуктов хотя бы на какое-то время, чтобы дать организму отдых.

Каким образом дрожжевые грибки могут остановить снижение веса? Предположим, вы плохо переносите сыр. Раньше, когда вы ограничивали употребление жиров, вы ели сыр изредка и понемногу, а может быть, вообще его не ели. Теперь вы питаетесь по Аткинсу, а значит, едите сыр гораздо чаще, что вызвало размножение дрожжевых грибков или аллергическую реакцию.

Еще один возможный вариант развития событий: для лечения острого гайморита врач прописал вам антибиотики, которые вместе с болезнетворными микробами уничтожили и полезные, не позволявшие разрастаться дрожжевым грибкам. Третий сценарий - влажная жаркая погода, при которой создаются идеальные условия для размножения дрожжевых грибков во внешней среде, откуда они попадают в ваш организм. И, наконец, рост дрожжевых грибков может быть вызван гормональными изменениями в организме.

Любая из перечисленных причин может иметь отношение к остановке снижения веса, хотя механизм связи между размножением дрожжевых грибков и задержкой процесса похудания пока что до конца не ясен. Тем не менее, как свидетельствует моя врачебная практика, дрожжевые грибки представляют собой довольно распространенную проблему. Чтобы узнать, нет ли у вас чувствительности к дрожжевым грибкам, ответьте на вопросы анкеты, приведенной в главе 25 на с. 385-386 Эта глава целиком посвящена проблеме хронических кандидозов. Если вы страдаете хроническим кандидозом, то задержка снижения веса на той или иной стадии более чем вероятна.

ПИЩЕВАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

По моему глубокому убеждению, второй наиболее существенной причиной задержки снижения веса (после кандидоза) являются пищевые аллергии (более точное название - индивидуальная пищевая непереносимость). Сами того не зная, вы можете ввести в свой рацион продукт, вызывающий у вас аллергическую реакцию. Наиболее часто люди страдают непереносимостью пшеничной муки и продуктов из нее. Другие типичные продукты-аллергены - молоко, сыр, яйца и соя. Употребление продукта, вызывающего аллергию, может приводить к расстройствам желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, болям в суставах и появлении кожной сыпи 1-2. Тем, кто хочет похудеть, важно знать: употребление продукта, вызывающего у вас аллергию, может стать причиной неудержимой тяги к углеводам. Очень важно (хотя и непросто) вовремя обнаружить пищевую непереносимость и выявить продукт-аллерген. Для этого прошу вас очень внимательно изучить главу 26.

ДИСФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Во многих случаях причиной задержки снижения веса становится нарушение работы щитовидной железы. Этот маленький орган в форме бабочки несет ответственность за выработку энергии в клетках нашего тела. Если активность щитовидной железы снижена (это состояние называется гипотиреоидизмом), то вы станете вялыми, и у вас появится лишний вес.

Пониженная активность щитовидной железы нередко возникает с возрастом или сопровождает гормональный дисбаланс. Когда лучшая из всех известных программ снижения веса (а именно программа, которой посвящена эта книга) не дает никаких результатов, я в первую очередь подозреваю, что у пациента проблемы со щитовидкой.

Тем, для кого диета Аткинса по любой из перечисленных причин не сработала, я рекомендую сразу же перейти к главе 20 и внимательно изучить ее (проблемам медицинской диагностики и лечения гипотиреоидизма посвящены с. 314-315). Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, обязательно обратитесь к эндокринологу. К счастью, в наше время существуют эффективные и доступные лекарственные препараты для коррекции гипотиреоизидма.

Если диета Аткинса вначале действовала, а затем вдруг перестала, то это еще не значит, что щитовидная железа ни при чем. Продолжительная диета (любого типа) в некоторых случаях может вызывать снижение функции щитовидной железы 3. Дело в том, что уход лишних килограммов может запустить механизм стабилизации веса, предусмотренный природой на случай голодных времен. Защищаясь от возможного истощения, организм замедляет обмен веществ. Подробнее об этом рассказывается в главе 20.

Если у вас обнаружен хронический кандидоз, пищевая непереносимость либо дисфункция щитовидной железы, как можно скорее займитесь решением этих проблем, иначе со временем они будут становиться все серьезнее.

Все же я надеюсь, что ваши проблемы значительно проще, чем те, о которых только что шла речь. Тогда читайте следующий раздел, и вы узнаете, как пройти через плато.

Задержать углеводного лазутчика!

Может быть, вы просто стали небрежны? Вы уверены, что следуете правилам диеты Аткинса так же строго, как и в самом ее начале? А может быть, быстрый успех вскружил вам голову? Тогда радуйтесь - это не настоящее плато.

Вероятнее всего, вы стали жертвой невольной ошибки. Может быть, вы, сами того не зная, добавили к своему рациону не 5 г углеводов, а намного больше.

Внимательно проверьте, что вы ели за последние пять-шесть дней (вот тут и пригодится дневник питания), и сравните со своим рационом двух-трехнедельной давности.

Порой мои пациенты обнаруживали, что вместо 5 или 10 г углеводов они положили в свою тарелку все 30 г.

Обязательно ведите дневник питания, и вы всегда сможете 1/3нать, что именно затормозило ваш прогресс на пути к желаемому весу.

Могло ли так случиться, Что вы забыли основные правила диеты Аткинса? На всякий случай я дам вам совет, как избежать наиболее распространенных ошибок.

- Не покупайте продуктов с пониженным содержанием жира. Эти продукты не такие вкусные, как натуральные, поэтому производители добавляют в них сахар и другие высокоуглеводные наполнители. Подобным искусственным продуктам не место в диете Аткинса и вообще в здоровом питании, они вредны не только для тех, у кого проблемы с лишним весом, но и для абсолютно здоровых людей. Отправьте их в мусорное ведро - это для них самое подходящее местечко!
- Ищите скрытые углеводы в готовых продуктах - консервированных и порошкообразных супах, салатных заправках, соусах, бульонах и мясных подливах, замороженных блюдах из овощей с соусами. В них очень часто добавляют всевозможные загустители и наполнители - крахмал, сухое молоко и даже сахар.
- Будьте осторожны с приправами. В кетчупах, шашлычных соусах и других приправах очень часто (почти всегда) содержится сахар в той или иной форме. В столовой ложке соуса терияки 3 г углеводов. Любите соус терияки - не забудьте учесть содержащиеся в нем углеводы при расчете дневной нормы. Столовая ложка обезжиренного молока или лимонного сока содержит 1 г углеводов, столовая ложка

бальзамического уксуса - свыше 2 г углеводов. Обязательно учитывайте эти граммы, тем более если ваша «столовая ложка» скорее похожа на четверть стакана.

- Избегайте употребления аспартама (искусственного заменителя сахара). Клинические наблюдения свидетельствуют, что при избытке аспартама скорость снижения веса падает. Аспартам продается под торговыми марками «NutraSweet» и «Equal».
- Откажитесь от кофеина. Как показали исследования, избыток кофеина (он содержится не только в кофе, как иногда думают, но и в чае, шоколаде и многих разновидностях лимонадов) вызывает гипогликемическую реакцию (резкое падение уровня сахара в крови), результатом чего становятся неудержимая тяга к углеводам и переедание 4. Возможно, отказ от кофеина покажется вам слишком большой жертвой, но мой врачебный опыт неопровержимо свидетельствует: многие из моих пациентов, у которых наблюдались остановки в снижении веса, после отказа от кофеина и аспартама опять начинали худеть.
- Не злоупотребляйте сыром и орехами. Это вполне допустимые для диеты Аткинса продукты, но в них есть углеводы. Если вы знаете, что любите поесть, попробуйте сократить употребление сыра и орехов и посмотрите, что из этого выйдет. Не помогло? Полностью откажитесь от них на недельку-другую.

Преодолеть барьер

Итак, вы прочитали все вышеизложенное и поняли, почему застряли на плато. Те из вас, кто до этого перепробовал уже не одну диету, с удивлением могут заметить, что и раньше их вес останавливался на примерно той же величине. Это означает, что по достижении данного веса ваш организм начинает упорно сопротивляться дальнейшему похуданию. Не исключено, что это абсолютно естественное явление, просто вы неадекватно воспринимаете собственное тело и задались нереальной целью. Это очень нездоровый подход. Если вам сорок пять, вряд ли вы станете такой же худенькой, какой были в семнадцать. Вполне может быть, что ваш организм отказывается худеть просто-напросто потому, что вы уже достигли нормального веса!

Если же это определенно не так, то вы вполне можете продолжать худеть. Только не паникуйте - ваш заглохший двигатель можно завести.

Я рекомендую в течение недели тщательно изучить свой рацион. Заведите дневник питания, потому что о возможных отклонениях от диеты очень легко забыть. Попробуйте немного сократить употребление углеводов и вернитесь к режиму предыдущей недели. Не исключено, что вы вышли за пределы КУСВ.

Если вы на какое-то время выходили из режима липолиза и теперь возвращаетесь к нему, снижайте употребление углеводов постепенно, по 5 г, пока тест-полоска для определения липолиза не начнет менять цвет. Если ничего ни помогает, вернитесь к режиму индукции. После трех-пяти дней питания по правилам индукции вес обычно вновь начинает снижаться. Иногда организм нужно слегка подтолкнуть, чтобы он опять заработал в режиме сжигания жиров. Поэтому на этот раз, возвращаясь к стадии АСВ после кратковременной индукции, наращивайте употребление углеводов медленнее и осторожнее, чем в прошлый раз. Не исключено, что у вас довольно высокая метаболическая резистентность.

Если вы серьезно настроены питаться по Аткинсу до конца своих дней, напомню еще раз: обязательно занимайтесь физкультурой! Наше тело создано для активного движения, что бы там ни говорило на этот счет современное общество. Для человека неестественно сидеть на одном месте, неестественно работать в офисе, неестественно ездить на машине на расстояние в один квартал. Вся современная Жизнь в значительной степени неестественна для человеческого организма. Поэтому спокойно паркуйте свою машину в самом дальнем углу стоянки (ведь ей абсолютно все равно, где стоять) и пройдитесь- ка пешком. Для тех, кто питается по Аткинсу, физическая нагр1/3ка не желательна, а обязательна. Физкультура - неотъемлемая часть программы Аткинса. Многие думают, что это не так и важно, что можно обойтись и без этого, но если вы не занимаетесь физкультурой, то вы не выполняете требования диетологического метода Аткинса, даже если контролируете каждую крошку, попадающую к вам в рот. Если вы до сих пор не дружили с физкультурой, прочитайте главу 22. Увеличение физической нагр1/3ки - один из наилучших способ преодолеть плато.

Как бы сильно ни разочаровывала вас задержка в снижении веса, все же она не должна взять над вами верх. Бывает так, что люди остаются на плато по месяцу, затем худеют на пару килограммов, потом опять застревают на плато, и так повторяется много раз. Так и знайте: если вы сдадитесь и начнете нарушать режим питания, вы потеряете все, чего уже достигли. Перечитайте эту главу два, три, четыре раза, если вас продолжают мучить сомнения. Поверьте, вы обязательно станете победителем!

ВАЖНО!

- Плато - это остановка в снижении веса, продолжающаяся минимум месяц и не вызванная изменениями в питании и образе жизни.
- Плато - естественное и распространенное явление на более поздних этапах программы снижения веса.
- Причинами плато могут стать, в частности, начало приема новых медикаментов, снижение уровня физической активности, хронические кандидозы, дисфункция щитовидной железы и пищевая непереносимость.
- Остановка снижения веса, вызванная небрежностью в подсчете углеводов либо употреблением приправ и консервов, содержащих скрытые углеводы - это не плато.

- Если вам не удается преодолеть плато, это может свидетельствовать об очень высокой степени метаболической резистентности (см. главу 20).

ТИПИЧНЫЙ ВОПРОС:

Мы с мужем соблюдаем диету Аткинса. Муж неуклонно худеет, хотя нередко позволяет себе отклонения от режима. Я же соблюдаю диету с религиозной тщательностью, но уже не раз застревала на плато. Может быть, у мужчин есть какие-то преимущества?

Да, есть. К сожалению, принцип равных возможностей в данном случае не действует, значительную роль играют ваш пол и возраст. Мужчины (особенно молодые) худеют быстрее и легче, чем женщины (особенно немолодые).

Во-первых, для мужчин характерны более развитые мышцы, чем для женщин, благодаря чему мужской организм сжигает больше калорий, чем женский. Во-вторых, для женского организм типично колебание гормонального фона в соответствии с менструальным циклом, что влияет на действие инсулина и уровень сахара в крови. В третьих, эстроген (женский половой гормон) подавляет функцию щитовидной железы, из-за чего обмен веществ замедляется, и вам становится труднее похудеть.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Дневник питания и таблица содержания углеводов в продуктах - эффективные инструменты для обнаружения причин задержки снижения веса.
- Полностью откажитесь от употребления аспартама, кофеина, сыра, орехов, приправ и диетических сладостей с заменителями сахара. Это может помочь вам преодолеть плато.
- Попробуйте уменьшить дневное потребление углеводов на 5 г, а если это не поможет - еще на 5 г. Если вес не начинает снижаться, на пять дней вернитесь к режиму индукции.

16

Переходная стадия: стройным стать, стройным оставаться

Вы славно потрудились, и ваши труды были не напрасны. Теперь до желанной цели вас отделяет всего ничего - каких-то 3-5 кг. Молодец! Похвалите себя как следует, вы этого заслуживаете!

А теперь я обязан предупредить вас. Сразу скажу, мои слова могут кое-кому не понравиться, но для вас жизненно важно услышать их и прислушаться к ним.

Я хочу сказать вот что: если до сих пор вы неслись к заветной цели на всех парах, то теперь пришла пора нажать на тормоза. Как бы вам ни хотелось сказать: «Да я сброшу эти пару кило за две недели! Я же знаю, как это делается!», - не поддавайтесь соблазну! Я настоятельно рекомендую вам поступить как раз наоборот. Снижение веса на переходной стадии, играющей важнейшую роль в достижении долговременного успеха, должно быть очень медленным, еле заметным. Я понимаю, как это тяжело - двигаться черепашьим шагом, когда цель уже видна. Но все же не следует забывать, что ваша конечная цель - не просто достижение желаемого веса, а его постоянное поддержание.

Нет никакого сомнения, что вы сможете достичь желаемого веса (и вы обязательно достигнете его). Сумеете ли вы удержаться в этом весе на всю жизнь - вот вопрос. Теперь вашей целью становится не избавление от лишних килограммов, а создание такой программы питания, чтобы вам захотелось соблюдать ее всю жизнь.

На стадии АСВ вы постепенно замедляли снижение веса, понемногу добавляя к своему рациону дополнительные порции углеводов, а ваше питание становилось все разнообразнее. Теперь я попрошу вас еще сильнее замедлить ход событий. Чем прочнее вы усвоите правила здорового питания за то время, пока будете понемногу избавляться от оставшихся лишних килограммов, тем лучше. Ваша цель - настолько замедлить похудание, чтобы вы теряли не более полкило в неделю. Рацион за это время существенно расширится, что принесет вам пользу и огромное удовольствие. В идеале, третья стадия диеты Аткинса должна длиться не меньше месяца, а лучше два или даже три. Людям, страдавшим ожирением и неправильно питавшимся на протяжении долгого времени, необходимо привыкнуть к нормальному весу и здоровому питанию, обеспечивающему поддержание нормального веса. Можете считать, что на время переходной стадии диеты Аткинса вам выданы ученические водительские права. Пока что вы имеете право садиться за руль только в присутствии опытного водителя. Вам предстоит провести «за рулем» еще не один час, пока вы настолько не освоитесь с дорогой, что сможете ездить самостоятельно.

Именно поэтому чрезвычайно важно крепко-накрепко запомнить: переходная стадия и поддерживающая стадия диеты Аткинса - это далеко не одно и то же! Если первая из них - тренировочная программа, то вторая - стиль питания на всю оставшуюся жизнь. Если вы думаете пропустить переходную стадию и сразу перескочить на поддерживающую, прошу вас ни в коем случае не делать этого. Переходная стадия крайне необходима для постоянного поддержания нормального веса и нормальной фигуры. Не поленюсь повторить еще раз: те, кто решит пропустить переходную стадию, почти наверняка обречены со временем оставить завоеванные рубежи и опять набрать вес.

Чем медленнее вы будете расставаться с последними лишними килограммами, тем лучше. Мэджи О'Хара убедилась в этом на собственном опыте. Когда она впервые пришла ко мне на прием, она весила 70 кг при

росте 155 см, и ей предстояло похудеть до 52 кг. За первый месяц Мэджи сбросила 10 кг, и я подозреваю, что не менее трех килограммов из этих десяти составляла вода. На стадии АСВ, продолжавшейся месяц, пациентка избавилась еще от 3 кг, после чего перешла на переходную стадию, продолжавшуюся три месяца. За это время она рассталась с последними 5 кг.

К тому времени, когда вес Мэджи достиг нормы, она уже твердо знала, как ей следует питаться всю жизнь, и освоила контроль за употреблением углеводов до полного автоматизма.

Чему вы научитесь за время поддерживающей стадии

Теперь, когда вы уже знаете о важнейшей роли поддерживающей стадии, являющейся мостом между снижением веса и поддержанием нормального веса, можно сказать и о том, что именно сделает для вас эта фаза диеты Аткинса:

- Постепенно увеличивая количество углеводов в рационе, вы определите свой новый КУСВ и критический уровень потребления углеводов для поддержания веса (КУСП).
- Вы будете вводить в свой рацион все новые и новые продукты, одновременно учась не злоупотреблять ими.
- Вы будете предупреждены о том, что употребление некоторых продуктов, как и определенные жизненные ситуации, могут заставить вас позабыть о своей долговременной цели.
- Научившись оценивать свою реакцию на те или иные продукты, вы сможете во всех обстоятельствах делать сознательный выбор.
- Вы убедитесь, насколько гибок диетологический метод Аткинса,
- Вы научитесь правильно реагировать на искушения.
- Вы научитесь немедленно избавляться от проблем, вызванных употреблением нездоровых продуктов, и благодаря этому сможете избежать «маятниковых» колебаний веса.
- Вы разработаете свой стиль питания на всю оставшуюся жизнь.

Не диета, а образ жизни

Переходная стадия диеты Аткинса имеет решающее значение не только для постоянной стройности, но, что несравненно важнее, для вашего здоровья. Нет более эффективного средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и сахарного диабета, чем поддержание нормального веса. При всем при том принимать решение о здоровом питании будете вы сами - не ваш муж или жена, не родители, не друзья и даже не ваш врач.

Как только вы осознаете, что ваше питание, ваша внешность и ваше здоровье - в ваших руках, вам будет легче взять под свой контроль и все остальные стороны своей жизни. Если раньше вы переживали из-за того, что думают о вашей фигуре другие, то теперь вы наконец-то поймете: важно, как вы сами относитесь к своему внешнему виду и самочувствию. Попросту говоря, вы научитесь управлять своей жизнью и станете ее хозяином.

Офицер Фил Монте, сотрудник исправительного учреждении, больше всего мечтал именно об этом. К обеду он чувствовал себя таким усталым, что после обеда засыпал прямо на месте службы, под шумные разговоры заключенных. Как вы думаете, что сделает человек, у которого 14 кг лишнего веса? Разумеется, прежде всего попробует сесть на низкожировую диету и начнет питаться макаронами, хлебом, рисом и картошкой. Что стало с Филом от такого питания, можете представить сами.

После этого Фил решил прислушаться к словам своего брата, который на диете Аткинса, по его собственным словам, сбросил целую тонну. От брата Фил ушел с экземпляром первого издания этой книги. После этого рацион Фила сразу же и радикальным образом изменился. «Готовлю поджарку по-китайски из курятины с овощами - капустой, чесноком, болгарским перцем, луком и соевым соусом. Раньше я щедро добавлял сюда крахмал, чтобы было погуще, и ел с рисом. Теперь, разумеется, обхожусь без риса и крахмала. А еще я люблю мясо, жаренное в гриле, с салатом. Очень вкусно», - рассказывает Фил.

Фил благополучно избавился от лишних килограммов. Лечащий врач Фила, увидев результаты анализа на холестерин, сказал: «Ну вот, теперь вашему сердцу ничего не угрожает». Тридцатипятилетний Фил стал для сослуживцев «инструктором по диете Аткинса» и регулярно отвечает на их вопросы о правильном питании. Его уверенность в себе настолько возросла, что он выпустил две видеокассеты с уроками игры в гольф (Фил - замечательный гольфист) и издал книгу о гольфе. Но самое интересное произошло на свадьбе сестры, когда родственники, знавшие Фила всю жизнь, не сразу узнали его! Этот случай стал для Фила наивысшей похвалой за достигнутый успех.

Как правильно питаться на переходной стадии

На стадии активного снижения веса вы увеличивали употребление углеводов очень медленно, по 5 г в неделю. Теперь же вы ускорите шаг и будете прибавлять не по 5, а по 10 г углеводов в неделю. Так будет продолжаться до тех пор, пока вы не прекратите худеть. (См. раздел «Могучая десятка» на с. 241-243 и таблицу подсчета углеводов, приведенную в этой книге.) По мере увеличения количества углеводов в рационе ваш КУСВ также будет понемногу расти, а скорость снижения веса - уменьшаться.

Через какое-то время вы заметите, что перестали худеть. Если вы уже достигли желаемого веса, не увеличивайте употребление углеводов в течение месяца, а затем прибавьте еще 10 г и посмотрите, не будет ли у вас прибавки в весе. Если вы начнете поправляться, вернитесь на предыдущий уровень употребления углеводов - эта величина и будет вашим критическим уровнем употребления углеводов для поддержания веса (КУПВ).

Если после очередной 10-граммовой прибавки вы перестали худеть или даже начали поправляться, еще не достигнув желаемого веса, вам также придется вернуться на предыдущий уровень. Вам может потребоваться определенное время, чтобы «поиграть» с дневными нормами употребления углеводов, то увеличивая их, то опять уменьшая. Так вы сможете точно определить свой критический уровень употребления углеводов для поддержания веса.

На избавление от последних лишних килограммов и установление КУПВ у вас может уйти до трех месяцев. Специально повторяю для торопыжек: на этой стадии крайне важно продвигаться к цели черепашьими шагами, без этого можно даже не рассчитывать на долговременный успех! Как и на стадии АСВ, вводите в рацион новые продукты понемногу и очень осторожно, внимательно изучая реакцию своего организма. Вам необходимо определить, можно ли вам употреблять потенциально «проблемные» продукты вроде цельнозернового хлеба, бобовых и крахмалистых овощей. Для людей с очень высокой метаболической резистентностью (и соответственно - очень низкой толерантностью к глюкозе) третья стадия диеты Аткинса по строгости ограничений будет во многом похожа на стадию АСВ или даже индукции.

Отклонения от правил

Помимо методики, описанной выше, можно проводить переходную стадию несколько иначе: питаться так же, как в конце стадий АСВ, два-три раза в неделю позволяя себе съесть порцию пищи, в которой содержится 20 г углеводов (например, бурого риса или сладкого картофеля). Время от времени можно выпить немного белого вина, светлого пива или водки. На этой стадии вы можете изредка позволить себе готовые лакомства с пониженным содержанием углеводов, имеющиеся в продаже. Тем, у кого невысокая метаболическая резистентность, можно лакомиться чаще.

Третий подход к проведению переходной стадии - учет употребления углеводов не за день, а за неделю. К примеру, ваш КУСВ равен 80 г углеводов. В четверг вы снижаете эту величину до 60 г, а в пятницу вечером позволяете себе порцию тушеного мяса с картофелем и морковью (100 г углеводов). Общее недельное потребление углеводов остается неизменным. (На предыдущих стадиях, когда ваш вес быстро снижался, я рекомендовал вам равномерно распределять дневную норму углеводов на протяжении дня. Теперь же вы можете позволить себе съесть относительно много углеводов в один прием пищи, но обязательно сопровождайте их большим количеством белка, жиров и клетчатки, чтобы избежать резкого скачка уровня сахара в крови.) Однако если подобные отклонения будут вызывать у вас тягу к углеводам, лучше прекратить эксперименты и вернуться к основной методике проведения переходной стадии диеты - употреблению определенного количества углеводов, равномерно распределенного на протяжении дня.

Будьте осторожны! Не повторяйте двух типичных ошибок, становящихся причиной неудачи:

- не забывайте, что переходная стадия диеты Аткинса довольно строго ограничивает употребление углеводов по сравнению с вашим высокоуглеводным питанием до начала диеты;
- не забывайте, что при выходе организма из режима липолиза аппетит вновь начинает улучшаться и может выйти из-под контроля.

Правила переходной стадии диеты Аткинса

- Увеличивайте дневное употребление углеводов не более чем на 10 г один раз в неделю.
- Новые продукты вводите в рацион по одному.
- Если новый продукт вызывает у вас увеличение веса, возвращение симптомов, исчезнувших во время стадии индукции, увеличение аппетита или появление отеков - немедленно прекратите его употребление.
- Если после очередной углеводной прибавки вес начал расти, вернитесь на предыдущий уровень употребления углеводов.
- В вашем рационе должно быть достаточно белков и жиров.
- Продолжайте регулярный прием витаминно-минеральных препаратов.

Именно из-за этих ошибок так важно не спеша пройти переходную стадию. За это время вы привыкнете к умеренному употреблению углеводов. Вы заметили, что стали худеть намного медленнее? В вашем организме теперь сгорает все меньше жировых запасов, и аппетит, прежде подавленный за счет глубокого липолиза, начинает увеличиваться. Чтобы держать его под контролем, необходимо держать под контролем уровень сахара в крови, то есть не пропускать приемов пищи и не злоупотреблять углеводами. Если аппетит начал выходить из-под контроля, это означает, что вы зашли слишком далеко и следует отступить на несколько шагов назад.

Вполне вероятно (вы могли догадаться об этом и сами), что кетоз в вашем организме уже прекратился. Тем не менее, на переходной стадии диеты сжигание жировых запасов будет продолжаться (во всяком случае,

какое-то время). В это время ваш организм переключается то на сжигание жиров, то на сжигание глюкозы. Естественно, ваш аппетит немного увеличится, и в этом, как правило, нет ничего страшного. Важно лишь не забывать, что сытость и переедание - далеко не одно и то же. Большая свобода в составлении рациона не дает вам права на обжорство. К тому же, в отличие от низкожировых диет, на диете Аткинса вам не приходится бороться с постоянным чувством голода.

Как быть, если зависимость возвращается?

Если у вас опять появляются признаки зависимости от углеводов, значит, вы опять начали есть продукты, употребление которых для вас нежелательно. Может случиться так, что после введения в рацион хлеба, фруктов или ферментированных (например, квашеных) продуктов вы внезапно обнаруживаете, что не можете прожить без них и дня. С уменьшением липолиза ваша физиологическая защита постепенно ослабевает, и теперь вам предстоит настоящая битва за сохранение самоконтроля. Внимательно следите за реакцией своего организма! Это будет не просто мысль: «Хорошо бы поесть макарон, они такие вкусные!» При физиологической зависимости от углеводов (зачастую сопровождающейся аллергическими реакциями или пищевой непереносимостью) каждая клетка вашего организма будет громко кричать, требуя макарон. Это состояние невозможно спутать ни с чем иным.

Ничего стыдного или недостойного в пищевой зависимости нет. Это явление носит физиологический, биохимический, метаболический характер, оно не зависит от вашего желания или нежелания. Именно поэтому вам необходимо полностью отказаться от употребления продуктов, вызывающих у вас зависимость. Большинство из вас слишком хорошо знает, что тяга к углеводам сильнее вас. Не позволяйте ей вновь взять над вами верх!

Как только вы почувствовали, что зависимость от углеводов возвращается, немедленно начинайте действовать, иначе вам грозит большая беда. Можно на несколько дней вернуться к стадии индукции, пока зависимость не исчезнет. Строго соблюдайте правила переходной стадии, и тогда пищевая зависимость больше никогда не сможет подчинить вас себе.

Между переходной и поддерживающей стадиями диеты нет четкой границы. К моменту, когда вы достигнете своего желаемого веса, вы уже будете находиться на поддерживающей стадии. Я подчеркиваю: переходная стадия диеты должна плавно перерасти в поддерживающую, никаких резких скачков ни в коем случае быть не должно! О правилах заключительной, четвертой стадии диеты, которая станет вашим стилем питания на всю жизнь, пойдет речь в следующей главе.

«МОГУЧАЯ ДЕСЯТКА»

В каждой из указанных порций продуктов содержится около 10 г углеводов. Группы продуктов расположены в порядке введения их в рацион.

Орехи и семечки

1/2 стакана миндаля
1/4 стакана орехов кешью
1/2 стакана фундука
1/2 стакана орехов макадамия
30 г обжаренного арахиса
3/4 стакана орехов пекан
1/2 стакана кедровых орешков
1/4 стакана фисташек
3/4 стакана грецких орехов
1/3 стакана тыквенных семечек
1/3 стакана семени кунжута
30 г подсолнечных семечек

Крахмалистые овощи (отварные или тушеные)[7]

1/2 стакана моркови
1 стакан зимнего кабачка
1/4 стакана ямса или сладкого картофеля
1/2 стакана очищенного зеленого горошка
1/4 стакана плантейна (зеленого банана)
3/4 стакана свеклы
1/3 стакана пастернака
1/4 стакана белого картофеля

Бобовые (отварные или тушеные)

1/4 стакана фасоли (различных сортов)
1/4 стакана бобов
1/4 стакана чечевицы
1/4 стакана нута (бараньего гороха)

[7] Величины порций приведены для приготовленных овощей, бобовых и круп. - Прим. автора.

Фрукты
1/2 яблока
12 вишен
1 персик
12 виноградин
1 стакан клубники или земляники
1/3 грейпфрута
3/4 стакана нарезанной дыни сорта «канталупа»
1 киви
1 стакан нарезанного арбуза
1/2 стакана фруктового коктейля (консервированного без добавления сахара)
1 слива
1/3 банана
1 гуава
1/3 манго

Крупы (готовые каши) и хлеб
1/4 стакана длиннозерного бурого (нешлифованного) риса
1/2 стакана каши из овсяных хлопьев
1/4 стакана кукурузной каши
1/3 стакана каши из цельнозерновых пшеничных хлопьев
1/4 стакана ячменной (перловой) каши
1 ломтик цельнозернового пшеничного хлеба
1/4 стакана макарон со шпинатом (приготовленных)

ВАЖНО!

- Ключ к успеху переходной стадии - медленное продвижение к желаемому весу. Вы должны терять не более 0,5 кг в неделю на протяжении двух-трех месяцев.
- Наиболее эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и сахарного диабета II типа - поддержание нормальной массы тела.
- На переходной стадии вводите в рацион новые продукты очень осторожно и постепенно, увеличивая дневную норму употребления углеводов не более чем на 10 г в неделю до тех пор, пока снижение веса не прекратится.
- Грань между похуданием, поддержанием нормального веса и увеличением веса очень тонка. Вам может потребоваться определенное время, чтобы «поиграть» с дневными нормами употребления углеводов, то увеличивая их, то опять уменьшая. Так вы сможете точно определить свой критический уровень употребления углеводов для поддержания веса (КУПВ).

ТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ:

Почему у меня увеличился аппетит и что с этим делать?

Увеличение аппетита возможно при выходе организма из режима липолиза. Не исключено также, что вы начали употреблять продукты, вызывающие у вас нестабильность уровня сахара в крови, из-за чего возникает сильное чувство голода или неудержимая тяга к углеводам.

Пересмотрите все последние прибавки к рациону. Нет ли в каком-нибудь из новых продуктов рафинированной муки или сахара в той или иной форме? Удостоверьтесь, что вы регулярно съедаете достаточное порции белков и жиров. Если увеличение порций (речь идет о допустимых продуктах, а не углеводах) не приводит к увеличению веса - ешьте немного больше, в соответствии с улучшившимся аппетитом.

Если ничего не помогло и аппетит выходит из-под контроля, откажитесь от углеводных добавок к рациону, сделанных в последнее время, пока аппетит не уменьшится.

Каждый день показания весов несколько отличаются друг от друга, иногда на килограмм-полтора. Есть ли другие способы определить время, когда пора прекратить увеличивать употребление углеводов, кроме взвешивания?

Колебания веса - явление совершенно естественное. Именно поэтому с самого начала диеты я рекомендовал вам не взвешиваться каждый день.

Главный показатель похудения - уменьшение объемов тела. Каждую неделю ваша одежда должна становиться немного свободнее. В отдельных случаях, 10-граммовых углеводных прибавок бывает слишком много. Попробуйте, как на стадии АСВ, прибавлять по 5 г углеводов один раз в неделю.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Считайте переходную стадию диеты Аткинса своей «водительской стажировкой» перед получением прав на самостоятельные поездки.

- В ресторане попросите официанта заменить рис или картофель на овощной гарнир.
- На случай, если вам вдруг захочется полакомиться, имейте при себе десертный батончик или баночку готового коктейля с пониженным содержанием углеводов. Тогда у вас не будет соблазнов потянуться к булочкам или конфетам.

17
Поддерживающая стадия диеты Аткинса - стиль питания на всю жизнь

Пусть звенят колокола и развеваются флаги - вы у цели! Теперь у вас есть то, о чем мечтают миллионы толстушек и толстяков во всем мире - нормальный вес. Не правда ли, теперь ваша жизнь не1/3наваемо изменилась к лучшему во всех отношениях?

Полюбуйтесь на себя в зеркало, примерьте обновки или влезьте в старую любимую одежду, долго пылившуюся без дела в шкафу, а затем (о счастье!) принимайте заслуженные комплименты. Могу поспорить, что теперь вы в любой компании становитесь центром внимания, и это вполне справедливо - избавление от лишнего веса всегда притягивает взгляды. Кто же не хочет выглядеть как можно лучше?

А теперь позвольте слегка остудить ваши эмоции. Как вы думаете, вы уже выиграли битву с лишним весом или пока еще только-только закончили курс молодого бойца? Могу с полным правом заявить, что настоящая битва у вас еще впереди. Очень часто за существенным снижением веса следует его увеличение, что документально зафиксировано в научной литературе. Некоторые из вра- - чей, настроенные особенно цинично, даже советуют своим тучным пациентам оставить все дальнейшие попытки нормализовать вес 1. К счастью, диета Аткинса дает несравненно больше поводов для оптимизма, чем любая другая диета. Правда, для сохранения достигнутых рубежей потребуется план поддержания нормального веса и неусыпная бдительность. Первое вы найдёте в этой главе, второе зависит исключительно от вас.

Моя пациентка Мэри-Энн Эванс была одной из тех, кто сдался. «Я пришла к выводу, что мне суждено всю жизнь оставаться толстой, - вспоминает Мэри-Энн. - Когда я впервые пришла к вам, я весила 94 кг. Последние двадцать лет я только полнела, особенно после родов».

Такой вес для сорокадвухлетней женщины ростом 165 см чреват серьезной опасностью для здоровья, о чем я без обиняков сказал пациентке. До встречи со мной Мэри-Энн перепробовала бесчисленное количество самых разнообразных диет - от низкокалорийных, включая популярную в США программу «Weight Watchers», до жидкобелковой, на которой она за три месяца сбросила 15 кг, уже через четыре месяца вернувшихся с прибавкой.

Кстати, Мэри-Энн пришла ко мне вовсе не в надежде похудеть (она уже махнула рукой на свой вес), а из-за серьезных проблем со здоровьем: давление 160/100, множественные аллергические реакции, а главное - непреходящее сильное чувство усталости, мучившее мою пациентку уже не один год. Я порекомендовал Мэри-Энн питаться по Аткинсу, она согласилась.

«Уже на второй неделе стадии индукции я почувствовала себя по-настоящему хорошо, - вспоминает пациентка. - Ко мне вернулась энергия, а постоянный голод, преследовавший меня на моих прежних диетах, куда-то исчез».

За пять недель питания по Аткинсу Мэри-Энн похудела на 9,5 кг, а ее давление пришло в норму. (120/78). Через девять месяцев после начала диеты вес пациентки достиг 62,5 кг. «Я ела свои любимые блюда, - говорит Мэри-Энн, - и похудела без особых хлопот. Не могу высказать в словах, как изменилась теперь моя жизнь. Раньше я целый день сидела, теперь меня на месте не удержать. Я с удовольствием хожу в походы с младшим сыном, а прошлым летом я ездила к Скалистым горам кататься на лошадях. Мои коллеги по лаборатории, где я работаю, глазам своим не верят, глядя на меня. Я хожу на обед вместе с женщинами, сидящими на диетах, но они практически не худеют и им все время хочется есть. А я сижу с ними за одним столом и уплетаю сочную котлету с большой порцией салата».

С тех пор прошло два года, но вес Мэри-Энн остается постоянным, в пределах 63-64 кг. Несколько раз в неделю за ужином она выпивает по бокалу сухого вина, и съедает две картофелины в неделю. Остальные углеводы в ее рационе - это всевозможные овощи и салаты. Здоровье Мэри-Энн в порядке, давление в норме, она полна энергии.

Не собирается ли Мэри-Энн бросить диету? Зная ее целеустремленность, я могу не сомневаться, что этого не будет. Такая же сила внутреннего убеждения необходима и вам.

У финишной прямой

Я надеюсь, что вы прошли переходную стадию диеты не спеша, как я и просил вас, и в один прекрасный день поняли, что вышли На поддерживающую стадию, потому что ваш вес не менее двух недель оставался постоянным, колеблясь в пределах килограмма. Переход от стадии индукции к стадии активного снижения веса, а от нее - к переходной стадии был результатом вашего решения и происходил в конкретное, выбранное вами время, а вот момент перехода на поддерживающую стадию определить совсем не просто, потому что переходная стадия постепенно перерастает в поддерживающую, и между ними нет четкой границы. Можно сказать, что вы автоматически перешли на поддерживающую стадию. Но именно теперь вы берете на себя полную ответственность за свое здоровье. Каждый день вам предстоит принимать сознательные решения, и очень важно, чтобы эти решения были верными.

Что даст вам поддерживающая стадия диеты Аткинса

Вообще-то я мог бы об этом и не говорить. Пройдя три стадии диеты Аткинса, вы знаете все, что я собираюсь сказать, не хуже меня. Тем не менее я считаю, что в данном случае повторение не будет лишним. Итак, вот что сделает для вас поддерживающая стадия:

- обеспечит вас стилем питания, благодаря которому вы сможете всегда оставаться стройными;
- позволит вам определить максимально допустимое для вас количество полезных для здоровья углеводных продуктов, при котором ваш вес будет отклоняться от желаемого не более чем на 1-2 кг;
- предотвратит возвращение пищевой зависимости, от которой вы избавились на предыдущих стадиях диеты, так как не позволит вам часто сталкиваться с проблемными продуктами;
- научит вас при необходимости возвращаться на предыдущие стадии диеты, чтобы вернуть контроль над весом;
- научит вас выбирать самые полезные из углеводных продуктов, что позволит вам сохранять контроль за своим питанием и поддерживать отличное состояние здоровья (нормальное давление, уровень холестерина и другие показатели) и высокую энергичность;
- научит вас изменять количество углеводов в рационе в соответствии с изменениями в обмене веществ, не дожидаясь увеличения объема талии или веса;
- снизит вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета и других болезней, связанных с нарушением баланса инсулина и сахарного обмена;
- на всю жизнь обеспечит вас самоуважением и чувством уверенности в собственных силах.

Как правильно питаться на поддерживающей стадии

Теперь, когда вы достигли желаемого веса, ваш рацион будет оставаться разнообразным, а количество углеводов в нем - максимально допустимым для вашего организма. Правда, я вынужден еще раз повторить: все сказанное не дает вам никакого права возвращаться к старым привычкам, с которыми вы благополучно расстались после перехода на питание по Аткинсу. Слишком часто люди побеждают в битве за похудание, но проигрывают войну за подержание нормального веса. Чтобы вес оставался на прежнем уровне, вы должны твердо знать метаболические потребности вашего организма. Об этом скажет ваш критический уровень потребления углеводов для поддержания веса (КУПВ), определенный вами еще на переходной стадии диеты, то есть максимальное количество углеводов, которое вам можно употребить в течение дня. Придерживайтесь этой величины, и ваш вес будет колебаться не более чем на 1-2 кг, что абсолютно естественно из-за колебаний уровней гормонов, содержания жидкости в клетках и т. д. Позже я расскажу, как вносить поправки в КУПВ в зависимости от изменений, происходящих в обмене веществ.

Критический уровень употребления углеводов для поддержания веса (КУПВ) для различных степеней метаболической резистентности

Степень метаболической резистентности	Приблизительный диапазон КУСВ, граммов углеводов в день
Высокая	25-40
Средняя	40-60
Низкая	60-90
Регулярная физическая нагрузка*	90 и более

* В данном случае под регулярной физической нагрузкой подразумеваются активные занятия физкультурой и спортом пять раз в неделю, минимум по 45 минут в день.

А еще вам придется научиться противостоять искушениям так называемого «реального мира» и неустанно сопротивляться возвращению вредных привычек. Постоянное поддержание нормального веса потребует преодоления не только физических, но и психологических трудностей, причем вторых будет едва ли не больше, чем первых. В частности, вы должны научиться правильно питаться в любой ситуации, даже в условиях сильного стресса. Обычно в такой ситуации люди тянутся к сладкому и мучному, еда становится успокоительным средством. И далеко не всем известно, что правильное питание способно ослаблять воздействие стресса на организм человека. Кроме этого, вам необходимо освоить стратегию питания в выходные и праздничные дни. И не забудьте о ресторанах и кафе: вам предстоит научиться твердо формулировать свои требования, чтобы для вас готовили именно то, что вы сможете есть без опаски. (Этим и другим подобным проблемам посвящена глава 19 «Питание в реальном мире».)

На поддерживающей стадии, как и на трех предыдущих стадиях диеты Аткинса, контроль за весом остается одним из главных приоритетов в вашей жизни. Чтобы успех не улетучился, необходимо соответствующее (очень серьезное) отношение к тому, что вы делаете. Вот хорошее средство отрезать себе пути к отступлению: полностью избавьтесь от своего «толстого» гардероба. Когда вы вдруг почувствуете, что одежда становится вам тесновата, лучше, если у вас не будет «убежища» на размер-другой больше. Тогда волей-неволей вам придется как можно скорее приводить себя в порядок. Если вы будете постоянно следить за своим весом, не допуская его отклонения от желаемой величины больше чем на 2-3 кг, то возврат к прежней жизни вам не грозит.

Я уже почти готов позволить вам (разумеется, изредка и в умеренных количествах) наслаждаться блюдами, которые вы когда-то очень любили, разумеется, если это позволяет ваш обмен веществ. (Единственное исключение - сахар, с которым вы распрощались раз и навсегда). Но будьте очень осторожны. Увы, слишком часто мне приходилось лечить пациентов с избыточным весом, по четыре и более раз худевших до нормального веса, а затем вновь набиравших вес. Причиной неудачи становилась фатальная ошибка: эти люди хотели усидеть сразу на двух стульях, стараясь сделать свой рацион как можно более похожим на прежний, но и не отказываясь полностью от диеты Аткинса. Я надеюсь, вы поняли, что возврата к прежнему быть не может.

Пообещайте себе, что вы будете взвешиваться раз в неделю. Установите максимально допустимый предел колебания веса в сторону увеличения (2-2,5 кг). Дайте себе клятву, что при достижении максимально допустимого веса вы сразу же (не позже чем через неделю после обнаружения прибавки в весе) на несколько дней вернетесь на стадию индукции, а затем перейдете на стадию Активного снижения веса и будете оставаться на ней, пока ваш вес не вернется к установленной величине. Если вы будете поступать так всегда, вам никогда в жизни не придется худеть больше чем на 2-2,5 кг.

Основные принципы поддерживающей стадии диеты Аткинса

Главным критерием для составления рациона для вас должно стать ваше самочувствие - несравненно более рациональный критерий, чем максимальный уровень потребления углеводов, допускаемый вашим обменом веществ. Это значит, что в вашем рационе вполне может быть несколько меньше углеводов, чем допускает ваш КУПВ. Многие обнаруживают, что лучше всего чувствуют себя при очень низком содержании углеводов в рационе (25-30 г в день), ограничиваясь салатами и другими овощами. Такой рацион может быть вполне здоровым, если только в нем достаточно белков и жиров, а из овощей выбираются наиболее богатые витаминами и другими питательными веществами. Другие лучше всего чувствуют себя на вдвое большем количестве углеводов. У вас есть возможность составить свою индивидуальную диету, идеально подходящую для вашего организма. Помните, что наилучший из возможных уровней употребления углеводов - тот, при котором вы чувствуете себя лучше всего как физически, так и психологически, без прибавки в весе и возвращения тяги к сладкому и мучному.

Правила поддерживающей стадии

- Не превышайте свой критический уровень потребления углеводов для поддержания веса (КУПВ).
- Ешьте натуральные, не прошедшие глубокой промышленной переработки углеводные продукты, богатые витаминами и другими питательными веществами.
- Регулярно занимайтесь физкультурой.
- Принимайте витаминно-минеральные препараты, согласуя их подбор и дозировку в соответствии с потребностью организма.
- Разработайте стратегию борьбы с искушениями.
- Никогда не допускайте увеличения веса более чем на 2-2,5 кг.

Не диета, а наслаждение на всю жизнь

Дойдя до поддерживающей стадии, подавляющее большинство моих пациентов обнаруживают, что их новый режим питания бесконечно разнообразен и настолько богат, что способен удовлетворить даже самого придирчивого гурмана.

Несколько лет назад ко мне на прием пришла Донна Миллер, жалуясь на вялость и отсутствие энергии, множественные аллергические реакции и 13 кг лишнего веса. Всю жизнь Донна была страстной любительницей хлеба, булочек и пиццы. За четыре месяца диеты Аткинса ее размер одежды уменьшился с 12 (который, по словам Донны, трещал на ней по всем швам) до 8 (объем груди 84 см). Стоило пациентке отказаться от мучного, сахара и молока, как к ней вернулась энергичность. Все бы хорошо, но эта пища была основой рациона Донны. Что же ей теперь есть?

К счастью, Донна не была лишена изобретательности. Я надеюсь, что ее новый рацион понравится вам не меньше, чем в свое время мне. Вот примерное меню Донны: на завтрак у нее рыба с салатом или яичница из двух яиц с соевым сыром тофу, на обед - овощи по-японски (обжаренные или тушеные с солониной, рыбой или мясной котлетой), на ужин - курица, говяжья отбивная или рыба с цуккини, баклажанами или спаржей. Донна обнаружила, что она может есть чечевицу, горох и гречневую кашу, не опасаясь прибавить в весе. В кашу она иногда добавляет ломтики яблока и корицу - получается что-то вроде десерта.

Перейдя на питание по Аткинсу, Донна открыла для себя богатый мир всевозможных овощей. По ее словам, до этого она ни разу в жизни не пробовала водяной кресс-салат, эруку и эндивий. Только теперь Донна поняла, насколько бедным и однообразным было ее сахарно-Мучное питание. Новый рацион Донны состоит исключительно из полезных и питательных продуктов, и это радует меня больше всего. Честно говоря, я сомневаюсь, что кто-то сможет предложить более разнообразную, гибкую и роскошную диету для похудания и поддержания нормального веса, чем программа Аткинса.

Как справиться с прибавкой в весе

Но что делать, если вы чувствуете себя замечательно и вполне счастливы, и вдруг замечаете, что мерзкие сантиметры и килограммы опять начинают возвращаться? Тот факт, что вы перешли на поддерживающую стадию, говорит о том, что вы уже достигли желаемого веса и больше не худеете, то есть ваш организм больше не работает в режиме липолиза.

Именно здесь скрывается западня, которую замечают далеко не все: стоит лишь чуть-чуть превысить критический уровень потребления углеводов для поддержания веса, как вес начинает расти.

Для мужчины со средней степенью метаболической резистентности КУПВ в среднем равен 50 г. Если в дневном рационе этого человека будет 40 г углеводов, он может стать слишком худым, а при 60 г углеводов в день начнется увеличение веса.

Разумеется, в реальной жизни не бывает идеальной точности. Ваш вес не застынет на мертвой точке, а будет незначительно колебаться вверх-вниз. Лучший способ сохранить идеальный вес - не допускать, чтобы его увеличение вышло из-под контроля. Стоит допустить прибавку в весе больше 2-3 кг, и вы опять покатитесь под горку.

Советую вам знать свой вес, ведь это один из важнейших показателей состояния здоровья, следить за которым совсем не сложно. Еженедельное взвешивание - необходимое условие успешного поддержания нормального веса. Как только вы заметили, что ваш вес вырос на 2-2,5 кг или одежда стала вам тесновата, как можно скорее принимайте меры. Промедление чревато поражением!

Защищайте свои достижения

Вы потратили немало физических и душевных сил, чтобы привести свой вес и здоровье в норму. Но так как у вас есть склонность к лишнему весу (а мы с вами знаем об этом более чем хорошо), то вам необходимо следить в оба, чтобы вовремя заметить первые признаки возвращения старых проблем. Может быть, приближается Рождество, или ваш день рождения, или день рождения жены, или отпуск? Но вот праздники (и сопутствующие им гастрономические излишества) миновали, и вы замечаете, что у вас не два-три лишних килограмма, а все шесть-семь. Не ждите, а немедля начинайте действовать!

Только не впадайте в панику и депрессию, не опускайте рук. Даже если вы временно «сошли с рельсов», продолжайте активно заниматься физкультурой и принимать витаминно-минеральные препараты. Крайне важно, чтобы вы не пустили дело на самотек. Как можно скорее возвращайтесь на стадию индукции, а затем - на стадию АСВ и оставайтесь на ней, пока вновь не достигнете желаемого веса. Только сбросив все лишние килограммы, вы можете вновь перейти к режиму поддерживающей стадии. Увеличьте физическую нагрузку, это поможет вам быстрее прийти в норму.

Вернуться к режиму стадии индукции не сложнее, чем сесть на диету «с нуля». Просто помните: нельзя возвращаться к поддерживающей стадии, не сбросив всех набежавших килограммов. Ведь это так просто: салатик, порция овощей, изобилие белков и жиров - и готово: уже через шесть-восемь дней, максимум через две-три недели (в зависимости от степени метаболической резистентности) вы опять в норме.

Естественно, с возрастом наш обмен веществ замедляется, и поддерживать нормальный вес становится, труднее, чем в молодые годы. Мало кому из нас посчастливилось в зрелые годы оставаться таким же стройным, как в юности. Ваш КУП В в 40 лет может быть не таким, - каким был в 30, и уж наверняка он не останется таким еще через несколько десятилетий. У вас есть два варианта: уменьшать употребление углеводов или увеличивать физическую нагрузку, а может быть, и то и другое одновременно.

Ваша стратегия поддержания веса - стратегия вратаря, который может выйти за линию ворот, но не настолько далеко, чтобы пропустить удар нападающего. Вам можно «выйти за линию» не более чем на 2-2,5 кг. При выходе за эти пределы у вас есть верное средство - переход на стадию индукции. Как свидетельствует мой врачебный опыт, после достижения идеального веса на диете Аткинса начинают поправляться (и затем не худеют) те из пациентов, кто после отклонения от правильного питания пренебрегает возвращением к режиму стадии индукции, а сразу начинает питаться по правилам поддерживающей стадии.

За увеличением веса обязательно должна следовать кратковременная стадия индукции, во время которой стабилизируются биохимические показатели крови и утихнет вернувшаяся тяга к мучному и сладкому. Благодаря этому вы опять обретете контроль над своим телом. Помните, что без соблюдения этого правила невозможно успешно поддерживать желаемый вес.

Не злоупотребляйте индукцией!

Режим индукции служит не только для запуска процесса снижения веса, но и в качестве надежного средства, позволяющего преодолеть плато в снижении веса или вернуться к правильному питанию после срыва. Что бы ни стало причиной вашего отхода от правил поддерживающей диеты, вы всегда можете вернуться на какое-то время к стадии индукции, и она запусти ваш заглохший двигатель.

Если отклонение после достижения желаемого веса было непродолжительным и не успело серьезно навредить вам, не надо сидеть на стадии индукции слишком долго. Ваша цель - запустить процесс липолиза. О том, что это произошло, вы 1/3наете по снижению аппетита. Помните, как порадовало вас это открытие через 48 ч после начала индукции в самом начале диеты Аткинса?

До сих пор речь шла о правильном использовании режима индукции. К сожалению, индукцией нередко злоупотребляют, и это может нарушить способность вашего организма к поддержанию здорового веса. Во-первых, вы поддерживаете свои вредные привычки, вместо того чтобы дать им бой. В самом деле, зачем соблюдать строгие правила диеты Аткинса, если можно как следует покушать запрещенных продуктов, а затем как ни в чем не бывало «сесть на диету». Если отклонение было незначительным или продолжалось не более одного дня, нет смысла возвращаться к режиму индукции: просто сократите на пару дней употребление углеводов на 5-10 г или вернитесь к предыдущей стадии диеты. Постоянные зигзаги между индукцией и поддерживающей стадией говорят о том, что новый стиль питания еще не стал неотъемлемой частью вашей жизни.

К тому же, что гораздо хуже, подобные скачки туда-сюда вредят вашему обмену веществ. (См. раздел «Как не надо соблюдать диету Аткинса» на с.265-267). Не раз мне приходилось слышать: «Хорошая это штука - диета Аткинса! В выходные хорошо покушаешь, а в понедельник опять начинаешь индукцию, вот и все». На какое-то время такая стратегия действительно может сработать, но ненадолго, и вред от нее очень велик. Более чем вероятно, что ваш обмен веществ приобретет устойчивость к подобным встряскам, и тогда вам будет несравненно труднее избавиться от лишних килограммов, чем вначале. К тому же, не забывайте, мы не становимся моложе, а с возрастом обмен веществ естественным образом замедляется. Но это еще не все: постоянные переключения энергосистемы организма с глюкозы на жиры и обратно не проходят даром для вашего здоровья.

Если вы постоянно перепрыгиваете с поддерживающей стадии на стадию индукции и обратно, это уже не питание по Аткинсу, а очередная радикальная диета. Действительно, при необходимости можно воспользоваться режимом индукции, но этого ни в коем случае нельзя делать регулярно, надеясь, что эффект будет таким же значительным, как и в первый раз. Вас может поджидать жестокое разочарование.

Изобильный мир поддерживающей стадии

Для людей с высокой степенью метаболической резистентности режим поддерживающей стадии не будет существенно отличаться от стадии активного снижения веса. Если же вам посчастливилось сохранить нормальный обмен веществ, то вам можно будет употреблять практически все овощи (в том числе крахмалистые), фрукты, бобовые и крупы. Очень может быть, что время от времени вы даже сможете позволить себе полакомиться картошкой. Понемногу начинайте готовить блюда, содержащие углеводы (например, телячьи отбивные в панировочных сухарях). Однако не рассчитывайте, что вам можно будет есть все упомянутые продукты в один день. На поддерживающей стадии вам по-прежнему придется считать углеводы, следя, чтобы их количество не превышало КУПВ.

Но самым опасным искушением для вас будут сладости. Честно говоря, я рекомендую вам ограничить употребление натурального сахара кусочком торта на свадьбе или дне рождения. Можно поступить так: с благодарностью принять угощение, а затем незаметно переложить предложенный вам кусочек торта на тарелку соседа по столу. Для тех, кто долгое время страдал от тяги к сладкому, это будет лучшим решением.

Вряд ли вам удастся убедить лучшую подругу, чтобы она специально для вас, с учетом ваших потребностей, заказала низкоуглеводный свадебный торт. Но что мешает вам создать свой собственный сладкий мир у себя на кухне? За последние годы появилось много новых заменителей сахара, одобренных органами здравоохранения. (См. раздел «Искусственные подсластители» на с. 155- 156). В разделе рецептов, завершающем эту книгу, вы найдете новые, не содержащие сахара варианты многих классических лакомств.

От склонности к полноте невозможно вылечиться

Увы, но это так, и вы прекрасно об этом знаете. Ваши жировые запасы, которые вы не так давно отправили куда подальше, были симптомом хронического расстройства обмена веществ. Ваша склонность к лишнему весу никуда не делась и не денется. Дисбаланс уровня сахара в крови, о котором я рассказал вам в главе 5, не исчезнет из-за того, что вы нашли способ его обойти. Стоит вам хотя бы частично вернуться к прежнему стилю питания, превысив максимально допустимую для вас норму потребления углеводов, и вы разбудите спящего демона. Ваша поджелудочная железа опять начнет выбрасывать в кровь огромные дозы инсулина, и у вас вновь появятся симптомы реактивной гипогликемии - озноб, ухудшение мышления, приступы усталости в середине дня и т. д. Пройдет совсем немного времени, и вы опять начнете полнеть.

Надо ли говорить, что вам хочется этого меньше всего?

Что делать с вредными привычками?

Если вы действительно хотите оставаться здоровыми и стройными, вам придется забыть о возможности возвращения к прежней беспечной жизни. Легкомысленное отношение к питанию вам абсолютно противопоказано. Одна из главных целей этой книги - привить вам полезные привычки и помочь избавиться от вредных. Конечно, вредные привычки есть у всех. Еда всегда имеет огромное психологическое значение, даже если в данный момент с точки зрения физиологии в ней нет никакой необходимости. Мы едим не только для того, чтобы обеспечить организм энергией и питательными веществами. Еда приносит нам удовольствие и помогает успокоиться.

После напряженной рабочей недели вы решили позволить себе как следует покушать. Я тоже порой устраиваю для себя маленький «праздник живота». Весь вопрос в том, чем лакомиться. Чаще всего люди объедаются шоколадом, десертами, печеньем, мороженым и конфетами. Но теперь в американских магазинах продается множество низкоуглеводных лакомств, и я настоятельно рекомендую включить их в рацион на поддерживающей стадии диеты Аткинса, чтобы не лишать себя удовольствия и не подвергаться ненужным искушениям. Важно только знать, что злоупотребление этими замечательными продуктами не сулит ничего хорошего. К примеру, в низкоуглеводном шоколадном батончике всего около 2 г усвояемых углеводов, а в обычном шоколадном батончике такого же размера - 17-20 г углеводов. Но съесть пять низкоуглеводных батончиков за один раз так же плохо, как и объесться обычными сладостями.

У вас два выбора. Во-первых, лакомиться умеренно (в конце концов, на то оно и лакомство). Если же вам нестерпимо хочется, пардон, как следует пожрать, пусть это будет что-нибудь белковое. Не стану утверждать, что несколько бараньих отбивных, съеденных в один присест, никак не отразятся а вашей талии, но, тем не менее, у белковых продуктов есть замечательное свойство - их невозможно поглощать в неограниченных количествах. Наверное, каждому из нас доводилось за один раз уничтожать целую коробку печенья, а с жертвами углеводной зависимости такое случалось сотни раз. Но многим ли под силу съесть десяток крутых яиц? Белки в сочетании с жирами насыщают очень быстро. Вряд ли кому захочется без конца жевать белковую пищу. (Пожалуй, единственное исключение из этого правила - орехи и семечки, но все же они несравненно лучше, чем печенье.) Куриная грудка - прекрасная закуска, а если к ней добавить еще что-нибудь, то получится великолепное мини-пиршество.

Белки, в отличие от углеводов, не способны породить метаболическое цунами. Зависимость от белков - большая редкость. После салата из тунца не будет резкого взлета и падения уровня глюкозы в крови, как после куска пирога. Именно нестабильность уровня глюкозы заставляет вас съесть еще один кусок, а затем еще один.

Я не собираюсь пугать вас ужасным будущим, в котором вам уже никогда не суждено попробовать бабушкиных пирогов. Если вы не страдали от тяжелой углеводной зависимости и ожирения, избавиться от которых смогли только с помощью диеты Аткинса, то можно (разумеется, с осторожностью) провести эксперимент - дать себе поблажку и посмотреть, не будет ли нежелательных последствий.

К продуктам, вызывавшим у вас физиологическую зависимость (арахис, шоколад, чипсы и что угодно еще), возврата быть не может! Если вы заметили, что ждете не дождетесь дня, когда наконец съедите очередную порцию желанного продукта, полностью откажитесь от его употребления или по крайней мере ограничьтесь одной порцией в неделю, например, в пятницу вечером. Вам решать, какой из двух вариантов предпочесть. Важно только, чтобы он действовал. (О том, как свести к минимуму последствия пирушек, читайте в главе 19.)

У тех, кто не страдал углеводной зависимостью, остается простор для маневрирования. Время от времени допустимо позволить себе ломтик пиццы или стаканчик мороженого, хотя я не рекомендую идти на такие компромиссы. Я просто понимаю, что человеческая природа не идеальна. Будьте очень, очень осторожны и не забывайте, что вы не должны удаляться от своего идеального веса более чем на 2-2,5 кг. Поэтому держите себя в руках. Постоянно помните, что начинать борьбу с прибавкой в весе следует сразу же после ее обнаружения. Очень часто одна эта мысль помогает сохранять контроль над собой. Еще лучше выбрать для мини-обжорства, скажем, мороженое из цельного (жирного) молока и без сахара.

Не забывайте, что теперь вы соблюдаете режим здорового питания, а от мучного и сладкого нет никакой пользы, один лишь вред. Конечно, после длительного воздержания мороженое и пицца покажутся вам невероятно вкусными, но после них у вас могут появиться симптомы, о которых вы уже позабыли. Мои пациенты говорили, что от одной-единственной попытки съесть что-нибудь рафинированное и сладкое после нескольких месяцев диеты Аткинса им становилось так плохо, что это раз и навсегда отбивало у них охоту к подобным экспериментам над собой.

То, что не зависит от вас

Вы уже знаете, что диета Аткинса состоит из четырех стадий, и вам необходимо пройти их все, не торопясь и не делая скачков. Для чего это необходимо? Ответ может показаться вам неприятным: для того, чтобы вы смогли справиться с трудностями, неизбежными в процессе поддержания достигнутого нормального веса. Помимо аппетита, ваш вес может меняться под действием целого ряда факторов, и далеко не все из них зависят от вас. В вашей жизни могут быть моменты, когда вы опять немного поправитесь. Из-за перехода на сидячую работу, гормональных изменений в организме, назначения тех или иных медикаментов и просто в силу возраста обмен веществ замедляется.

К счастью, теперь вы знаете, как с этим бороться. Необходимо своевременно вносить изменения в КУПВ, а при необходимости возвращаться на неделю-другую на одну из предыдущих стадий диеты, включая индукцию. Если вы питаетесь, как обычно, и вдруг начинаете полнеть, попробуйте уменьшить дневную норму углеводов на 5 г и посмотрите, не стабилизируется ли после этого ваш вес. Если стабилизируется, то это количество углеводов будет вашим новым КУПВ. Разумеется, вы вполне можете избавиться от набежавших килограммов, на какое-то время ограничив употребление углеводов.

Несколько советов на прощание

Пришла пора мне расстаться с теми из вас, кто успешно похудел и научился поддерживать нормальный вес. Наше совместное путешествие подходит к концу. Вам больше не нужен инструктор, дальше вы поедете сами. На прощание я оставляю вам восемь базовых принципов питания по Аткинсу на протяжении всей жизни.

1. Помните, что нам предназначено природой питаться свежим мясом, рыбой, птицей, овощами, орехами, в меньшей степени - фруктами и крупами. Покупая всякую дрянь в красивой упаковке, вы кладете деньги в чей-то карман и забиваете свой желудок мусором. Помните, что другого организма у вас не будет. Обратите внимание, как замечательно выглядит теперь ваше тело, как замечательно оно себя чувствует. Не портите его!
2. Берегитесь (берегитесь как огня!) любых продуктов, содержащих сахар, кукурузный сироп, белую пшеничную муку и крахмал. Внимательно читайте состав продукта на этикетке и, если обнаружите там сахар в той или иной форме, кукурузный сироп и мед, бегите от таких продуктов, как от чумы! Выбирая продукты, обязательно смотрите на содержание углеводов, указанное на этикетке.
3. Приспособьте диету к своим вкусам и потребностям. Пробуйте новые для вас продукты, стараясь максимально разнообразить свой рацион. Чем больше у вас будет любимых продуктов и блюд из числа разрешенных, тем меньше будет соблазн вернуться к некогда любимым, но очень вредным для вас блюдам. Постарайтесь найти низкоуглеводную замену этим блюдам. Помимо рецептов, приведенных в конце книги, вы найдете большой раздел рецептов на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com. Я настоятельно рекомендую вам есть аппетитные, вкусные и сытные блюда. Здоровое питание должно доставлять удовольствие, тогда я могу быть абсолютно спокойным за ваше диетическое будущее.
4. Продолжайте принимать витамины и минеральные добавки в соответствии с уже привычной для вас программой, в эффективности которой вы не сомневаетесь. Кое-что на эту тему я уже сказал, остальное вы найдете в главе 23.
5. Кофеин и алкоголь употребляйте только в умеренных количествах.
6. Помните, что воздержание - единственный способ победить зависимость.
7. При обнаружении прибавки в весе немедленно начинайте бороться с ней. Вернитесь на стадию индукции, а затем - на стадию активного снижения веса и оставайтесь на ней, пока вес не придет в норму. Поклянитесь, что вы никогда не позволите себе поправиться больше чем на 2-2,5 кг, а если это произойдет, то вы перейдете на режим стадии индукции не позже чем через две недели после обнаружения прибавки в весе.
8. Регулярно занимайтесь физкультурой.

Напоследок хотелось бы сказать вам вот что. Хорошо известно, что практически ко всем, кому удалось похудеть, сброшенные с таким трудом килограммы возвращаются за пят лет, а то и раньше 2. Но на диете Аткинса возвращение лишнего веса происходит редко. Во-первых, эта диета изменяет качественный состав рациона, не ограничивая количество съеденного; во-вторых, обучающая переходная стадия и «правило 2 килограммов» на поддерживающей стадии, если следовать им со всей точностью, не оставляют сброшенным килограммам шансов на возвращение. Моя многолетняя врачебная практика подтверждает, что это действительно так.

Зачем вам возвращаться в неуютный мир толстяков? Четыре стадии диеты Аткинса приглашают вас навсегда поселиться в чудесном дворце стройности.

Как не надо соблюдать диету Аткинса

Уже не первый год я удивляюсь, как часто люди напрочь игнорируют рекомендации, приведенные в этой книге, и начинают вносить в диетологический метод Аткинса свои изменения, сводящие к нулю пользу от питания по Аткинсу. Вот девять наиболее распространенных искажений диеты Аткинса:

1. **Ошибка**. Диетологический метод Аткинса можно использовать в качестве кратковременной радикальной диеты.
   Реальность. Если за две недели индукции вы похудели на 4 кг, а после этого вернулись к своему прежнему питанию, то это не диета Аткинса, а очередная радикальная диета, не имеющая ничего общего с моими рекомендациями. Такая диета при многократном повторении способна нанести организму серьезный урон.
2. **Ошибка**. Похудев на диете Аткинса, можно вернуться к прежнему стилю питания.
   Реальность. В этом случае произойдет то же, что уже не раз происходило с вами на ваших прежних диетах: сброшенный вес неизбежно вернется. Возврата к прежнему питанию быть не может, если вы не хотите вновь набрать лишние килограммы.
3. **Ошибка**. Можно сосредоточить все усилия на похудении, а поддержание достигнутого веса не так важно.
   Реальность. Любая диета, не предусматривающая методики поддержания нормального веса, обречена на провал.

4. **Ошибка**. Можно есть все что угодно, лишь бы общее количество углеводов в рационе не превышало 20 г в день.
   Реальность. Если вы вместо овощей будете употреблять мучное, сладкое и другие высокоуглеводные продукты, бедные питательными веществами, то от такой диеты не будет никакой пользы для вашего здоровья.
5. **Ошибка**. Можно питаться по Аткинсу, чтобы похудеть, но обойтись без физкультуры и витаминов, если нет проблем со здоровьем.
   Реальность. Если вы не будете принимать витаминно-минеральные добавки и регулярно заниматься физкультурой, то вы, возможно, и похудеете, но не укрепите свое здоровье. Физическая активность необходима абсолютно всем - не для похудения, а для здоровья.
6. **Ошибка**. Можно оставаться на стадии индукции до тех пор, пока не будет достигнут желаемый вес.
   Реальность. На стадии индукции вы будете худеть быстрее, но не научитесь поддерживать нормальный вес, если не пройдете все стадии диеты Аткинса. Кроме того, при чрезмерно длительной индукции вы лишите свой организм необходимых ему питательных веществ, содержащихся во фруктах и других натуральных углеводных продуктах.
7. **Ошибка**. Когда лишний вес сброшен, можно вновь начать употреблять любимые продукты и блюда.
   Реальность. Вполне вероятно, что именно любимые блюда и продукты стали причиной ваших проблем с лишним весом и здоровьем. Если вы не определите, что именно вызывает у вас физиологическую зависимость, и не научитесь с ней бороться, вы обречены на возвращение дисбаланса уровней инсулина и сахара в крови, а вместе с этим - на возвращение лишних килограммов.
8. **Ошибка**. Можно всю неделю соблюдать правила индукции, а в выходные позволить себе «сойти с рельсов», но все равно продолжать худеть или сохранить стабильно нормальный вес.
   Реальность. Если после недели, проведенной в режиме индукции, вы позволите себе отклониться от диеты Аткинса, то после этого на несколько дней в вашем организме прекратится сжигание жировых запасов. Получится, что ваш организм будет работать в режиме липолиза всего лишь около трех дней в неделю. К тому же такие скачки могут усилить инсулиновую реакцию организма, из-за чего усилится дисбаланс, обмена веществ, ставший причиной проблем с лишним весом. Когда ваш организм работает в режиме сжигания жировых запасов, он активно сжигает и жиры, поступившие с пищей. Но если в вашем рационе много и углеводов, и жиров (а типичный американец питается именно так), вы ставите под угрозу свою сердечно-сосудистую систему.
9. **Ошибка**. Можно питаться по Аткинсу, одновременно ограничивая количество жира в рационе.
   Реальность. Чтобы запустить процесс сжигания жировых запасов, необходимо существенно сократить употребление углеводов и употреблять в основном продукты, богатые белками и жирами. Не забудьте, что для нормального обмена веществ необходимы эссенциальные (незаменимые) жирные кислоты. Жир необходим и для стабилизации уровня сахара в крови, и для достижения чувства сытости. При недостатке жира в рационе организм не сможет активно сжигать собственные жировые запасы. Более того, при ограничении употребления и углеводов, и жиров рацион будет состоять преимущественно из белка, а избыток белка способен превращаться в глюкозу, из-за чего организм не сможет войти в режим липолиза.

ВАЖНО!

- Поддерживающая стадия диеты Аткинса даст вам стиль питания, который позволит вам до конца жизни оставаться стройными.

- Чтобы поддерживать нормальный вес, необходимо знать метаболические потребности организма.
- Не позволяйте своему весу превышать желаемую величину на 2-2,5 кг.
- Не бойтесь при необходимости на несколько дней вернуться на стадию индукции или АСВ, чтобы вновь запустить механизм сжигания жировых запасов.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Избегайте употребления продуктов, содержащих сахар в любой форме.
- Если вас тянет устроить себе маленькое обжорство, не хватайтесь за чипсы или конфеты, а съешьте побольше крутых яиц или готовых лакомств с пониженным содержанием углеводов.
- Разнообразие придает нашей жизни особый вкус. Постоянно пробуйте новые для вас продукты.

18
Как запустить процесс снижения веса

Лето в самом разгаре, через две недели - отпуск. Подруга, проживающая в приморском городке, пригласила вас погостить на недельку-другую. В предвкушении поездки вы решаете примерить свои купальники, и тут... Какой ужас! Они буквально трещат по все швам! Слезами горю не поможешь: плач - не слишком эффективный способ сжигания лишних калорий и килограммов. Вам необходимо средство помощней и понадежней, такое, чтобы этот кошмар никогда больше не повторился. И такое средство у вас есть.

Но с чего начать? Прочитав все предыдущие главы книги, вы так толком и не поняли, как действовать. Вот если бы вы могли встретиться со мной, чтобы мы вместе разработали для вас программу новой жизни! Увы, я просто не в силах принять всех желающих. Поэтому я решил выделить целую главу под конкретные рекомендации, расписав все по пунктам. Делайте все в точности так, как я скажу - и вы встанете на путь, ведущий к крепкому здоровью, отличному самочувствию и красивой внешности. А заодно вы легко влезете в свои любимые купальники.

Я уже не раз повторял, что диета Аткинса - это индивидуализированный диетологический подход, учитывающий особенности каждого человека. Однако мой врачебный опыт свидетельствует, что в некоторых случаях для гарантированного успеха необходимо дать человеку точный, подробно расписанный план действий. Если вы составите свое меню, в точности следуя моим указаниям, то почти наверняка похудеете. Подробное меню на неделю вы найдете в конце главы. Если вы начали читать книгу с этой страницы, не лезьте сразу в конец главы, а обязательно прочитайте инструкции по организации правильного питания. Для всех остальных, читающих книгу с самого начала, все нижесказанное будет полезным напоминанием.

Я не рекомендую худеть слишком быстро, теряя свыше 0,5 кг в день. (Исключение составляют те, кто страдает тяжелым ожирением; в первое время у них может наблюдаться снижение веса более чем на полкило в день. В самом начале диеты Аткинса снижение веса в значительной степени происходит за счет выведения из организма излишней жидкости, и это абсолютно нормально.) Более быстрое похудание чревато негативными последствиями для здоровья. Обмен веществ не успевает приспособиться к быстрому уменьшению веса, организм теряет слишком много воды и минеральных солей, из-за чего вы будете чувствовать себя очень плохо. Ради Бога, не спешите, а в случае чего не говорите, что я вас не предупреждал. Научитесь прислушиваться к своему телу.

Специально для тех, кто все-таки совершил немыслимое и начал читать книгу с этой главы, повторяю важнейшее предупреждение: диета Аткинса полностью противопоказана людям, страдающим тяжелыми заболеваниями почек. Беременным и кормящим женщинам противопоказаны стадии диеты Аткинса, на которых происходит снижение веса.

Приготовились...

Позвольте мне напомнить вам основные принципы снижения веса по методу Аткинса. Они настолько важны, что я лучше повторю их еще раз, чтобы они не ускользнули от внимания даже самых торопливых читателей.

- На первой стадии диеты Аткинса, стадии индукции, организм переключается на использование жировых запасов в качестве основного источника энергии 1-5.
- При контролируемом употреблении углеводов (когда основой рациона становятся белки и жиры) стабилизируется уровень сахара в крови, что положительно влияет на показатели общего состояния здоровья.
- Типичные результаты низкоуглеводной диеты - уменьшение аппетита, ослабление тяги к сладкому и мучному, возвращение энергичности.

ВНИМАНИЕ...

Помните, что дневное содержание углеводов в рационе на стадии индукции не должно превышать 20 г (в виде некрахмалистых овощей и других разрешенных продуктов). На этой стадии диеты из рациона полностью исключается сахар в любой форме, зерновые (хлеб, макароны, крупы, хлопья, мука), картофель и фрукты. Когда потребление углеводов снизится до определенного уровня, организм будет вынужден переключиться на альтернативный источник энергии - собственные жировые запасы. Этот процесс начнется только через 48 ч, так

как в организме есть резервный запас углеводов надвое суток. На протяжении первых двух-трех суток диеты возможно возникновение сильного чувства голода и ухудшение самочувствия. Наберитесь терпения и знайте, что очень скоро это пройдет.

СТАРТ!

1. Ешьте три раза в день. Эффективность диеты с контролируемым содержание углеводов базируется на стабилизации уровня сахара в крови. На протяжении дня не оставайтесь голодными дольше 6 ч подряд. Можно разделить общее количество пищи на 4-5 приемов, важно только, чтобы дневное употребление углеводов не превышало 20 г.
2. Употребление белковых продуктов, не содержащих углеводов (яиц, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов) не ограничивается. Можете есть столько говядины, свинины, курятины, индейки, утятины, дичи, телятины, баранины и креветок, сколько потребуется вашему организму. Основное правило: ешьте досыта, но не переедайте.
3. Употребление натуральных животных жиров и растительных масел (в том числе сливочного масла, «домашнего» натурального майонеза, оливкового и других растительных масел, остающихся жидкими при комнатной температуре) не ограничивается. Полностью откажитесь от употребления маргарина, мягкого масла и других продуктов, содержащих гидрогенизированные растительные масла и «растительные жиры».
4. Можно употреблять специи и пряности, не содержащие сахара.
5. Употребление зрелых сыров из жирного молока (твердых, мягких и полумягких) ограничивается в количестве 90-120 г в день. На стадии индукции следует полностью исключить из рациона творог и свежие творожные сыры (домашний и др.), так как в них слишком много углеводов.
6. В день разрешается съедать до трех стаканов (неплотно наполненных) сырых салатных овощей. К числу разрешенных относятся различные сорта салата, шпинат и другие зеленые листовые овощи, сельдерей, редис, зеленый болгарский перец и огурцы, а также грибы. (Более подробный список салатных овощей - на с. 151).
7. Помимо салатных, можно употреблять до одного стакана низкоуглеводных некрахмалистых овощей, сократив количество салата до двух стаканов. Разрешены, в частности, следующие овощи (более подробный список - см. с. 152, раздел «Другие некрахмалистые овощи»):
    - Сердцевина артишока
    - Спаржа
    - Проростки фасоли
    - Брокколи
    - Цветная капуста
    - Баклажан
    - Кольраби
    - Окра (бамия)
    - Лук репчатый
    - Лук зеленый
    - Тыква
    - Ревень
    - Квашеная капуста
    - Молодой зеленый горошек
    - Кабачок сорта «спагетти»
    - Стручковая фасоль
    - Помидоры
    - Репа
    - Цуккини
8. Помимо перечисленных овощей, можно употреблять следующие углеводные продукты, соблюдая 20-граммовую дневную норму употребления углеводов:
    - Оливки (до 20 шт)
    - Авокадо (половинка маленького плода)
    - Сок лимона или лайма без добавок (2-3 ст. л.)
    - Сливки или сметана (2-3 ст. л.)
9. Необходимо ежедневно выпивать минимум восемь стаканов чистой негазированной воды в день. Это может быть фильтрованная, питьевая, минеральная, артезианская или родниковая вода. Кроме воды, можно в неограниченных количествах пить травяные чаи (без сахара), но только сверх указанного количества чистой воды.
10. Можно пить кофе и чай без кофеина, с разрешенными заменителями сахара (см. п. 13).
11. Алкоголь в любом виде запрещен.

12. По возможности старайтесь избегать употребления продуктов, в которых содержится искусственный подсластитель аспартам (продается под марками «NutraSweet» и «Equal»), в частности, диетических лимонадов и желе. Всегда внимательно изучайте состав продукта, указанный на этикетке, это относится и к продуктам, продающимся как низкоуглеводные.
13. В день можно использовать до трех пакетиков сукралозы (продается под маркой «Splenda») - искусственного заменителя сахара, учитывая содержащиеся в ней несколько граммов углеводов. При покупке продуктов, подслащенных сукралозой, также не забывайте учитывать эти граммы углеводов.
14. На стадии индукции из рациона полностью исключаются следующие продукты:
    - сахар в любой форме (в том числе мед, кукурузный сироп и кленовый сироп),
    - молоко и йогурт (сливки разрешены в ограниченных количествах),
    - фрукты и фруктовые соки,
    - мучные продукты (хлебобулочные и макаронные изделия) и другие продукты, содержащие муку,
    - крупы,
    - злаковые хлопья и мюсли,
    - бобовые,
    - крахмалистые и сладкие овощи (картофель, ямс, кукуруза, сладкий горох, пастернак, свекла, морковь),
    - готовые приправы, содержащие сахар (кетчупы, соусы, бальзамический уксус и др.),
    - готовые заправки для салатов, содержащие сахар и большое количество углеводов (внимательно изучите состав продукта, указанный на этикетке),
    - творог и свежие творожные сыры (домашний и др.),
    - орехи и семечки.
15. В ресторанах и кафе остерегайтесь так называемых «скрытых» углеводов (в частности, в соусах, панировке и мясных подливах). Скажите официанту, что вам назначена диета, полностью исключающая сахар, муку и крахмал в любой форме.
16. Каждый день занимайтесь физкультурой, пусть даже это будет всего лишь прогулка вокруг квартала. Физическая активность - неотъемлемая часть программы Аткинса на всех ее стадиях. Физкультура укрепляет здоровье и существенно ускоряет процесс снижения веса.
17. Принимайте витаминно-минеральные препараты. Подробные рекомендации по их выбору и дозировке приводятся в главе 23. На стадии индукции необходимо, как минимум, принимать поливитаминно-минеральный препарат широкого спектра, содержащий калий, кальций и магний, но не содержащий железа.

Время строгости

Тем, кто собирается приступить к диете Аткинса, крайне важно знать, что перечисленные правила следует выполнять с точностью до последней буквы. Помните, что организм переключается в режим сжигания жиров не сразу, а лишь через два-три дня после начала диеты. Малейшее отклонение - и организм вернется в прежний режим сжигания углеводов, уничтожив результаты двух-трех дней диеты. Если вы думаете, что можно всю неделю питаться по Аткинсу, а в выходные лакомиться, чем захочется, не ждите от такой диеты заметных результатов.

Хочу особо подчеркнуть два важнейших момента:

1. Возможно, вы слышали, что на диете Аткинса можно есть сколько угодно, лишь бы это были разрешенные продукты. Это абсолютно не так. Избыток белка превращается в организме в глюкозу, поэтому не следует набивать желудок отбивными и бифштексами. Ешьте досыта, но не «до отвала». Очень часто люди, страдающие ожирением, так давно привыкли переедать, что уже забыли, что такое нормальное чувство сытости без ощущения набитого живота. Экспериментируйте с количеством съеденного, чтобы остановиться в тот момент, когда вы уже сыты, но вполне могли бы съесть еще. Лучше недоесть и перекусить через час-другой после еды, чем переесть.
2. Среди правил диеты Аткинса под номером 16 значится физкультура. Она упомянута не для красного словца. Физкультура существенно облегчает похудение, но это не главное. Физическая активность активизирует обмен веществ и создает фундамент для крепкого здоровья.

Теперь можно перейти к подробному меню стадии индукции. На второй неделе диеты питайтесь так же, как и на первой. Рецепты блюд, обозначенные звездочкой (*), приведены в конце книги, в разделе рецептов.

Меню на неделю для стадии индукции

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Яичница-болтунья из двух яиц
Две колбаски из индейки

Обед

Салат по-гречески (из салата-латука сорта «ромэн», половинки помидора, сыра фета и оливок), заправленный оливковым маслом и уксусом с укропом
Маленькая банка консервированного тунца в собственном соку
Ужин
Эскалоп из телятины с соусом из белого вина*
Шпинат, тушенный на сковороде
Желе на сукралозе со взбитыми сливками без сахара
Закуска
Клубничный низкоуглеводный коктейль

ВТОРНИК
Завтрак
«Пирог без пирога»*
Два ломтика помидора
Обед
Салат из курицы с огурцом, редисом и водяным кресс-салатом
Ужин
Жареный лосось в кленовом сиропе с горчицей*
Тушеная брокколи с красным болгарским перцем
Маленькая порция зеленого салата, заправленного оливковым маслом и уксусом
Закуска
10-20 оливок

СРЕДА
Завтрак
Рулетики из копченого лосося и сливочного сыра
Два крутых яйца
Обед
Домашний куриный суп*
Ужин
Бифштекс
Печеная репа*
Салат из эруки (аругулы) и латука сорта «бостон»
Закуска
Рулетик из индейки и салата «ромэн» с майонезом

ЧЕТВЕРГ
Завтрак
Омлет с зеленой сальсой
Обед
Овощной бульон с тертым белым редисом
Салат из креветок и зелени
Ужин
Отбивные котлеты из индейки с острым соусом из зеленого перца-горошка*
Пюре из цветной капусты и лука-порея*
Желе на сукралозе со взбитыми сливками без сахара
Закуска
30 г швейцарского сыра

ПЯТНИЦА
Завтрак
60 г сливочного сыра, посыпанного корицей и льняным семенем
Два низкоуглеводных крекера «Bran-a-Crisp»
Обед
Салат шеф-повара с заправкой из сыра рокфор
Ужин
Рубленые котлеты из свинины
Салат из краснокочанной капусты со сметаной и майонезом*
Грибы, жаренные на кунжутном масле
Закуска
Низкоуглеводный кофейный десерт

СУББОТА

Завтрак
Рыбный салат
Два ломтика помидора
Обед
Омлет с ветчиной, шпинатом и сыром
Салат из зеленых листовых овощей
Ужин
Жареная курица с пряными травами и лимоном*
Стручковая фасоль со сливочным маслом
Миндальный крем по-итальянски*
Закуска
Свежий сельдерей с чесночно-овощной пастой*

ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак
Полтора ломтика орехового хлеба с цуккини*
30 г сливочного сыра
Обед
Чизбургер (без булочки), запеченный в духовке
Большая порция салата из зеленых листовых овощей с двумя ломтиками помидора
Ужин
Свиные отбивные по-каджунски*
Тушеная китайская капуста с чесноком
Закуска
Ванильный низкоуглеводный коктейль

Видите, как просто? А теперь позвольте задать вам один вопрос: собираетесь ли вы теперь читать книгу до конца? И сам же отвечу: это необходимо, так как от того, насколько внимательно вы прочтете книгу, будут зависеть ваше здоровье и самочувствие. Позвольте напомнить, что в этой главе приводится меню на две недели стадии индукции, и это - только начало диеты Аткинса. С вашими проблемами невозможно справиться за две недели. Единственное решение - образ жизни, способствующий укреплению и сохранению отличного здоровья и стройной фигуры.

19
Питание в реальном мире

Я очень люблю цитировать Оскара Уайльда: «В мире есть лишь одно, против чего я не в силах устоять, и это - искушение». К сожалению, осваивая искусство борьбы с лишним весом, каждый из нас убедился, насколько истинны эти слова. Искушение приходит, скрываясь под самыми разными масками.

На пути к стройности нас поджидают сотни и тысячи ловушек и ям, и самая большая из них называется реальный мир. В реальном мире случаются неприятные и печальные события, после которых мы с горя тянемся к своим старым друзьям-лакомствам, которые так замечательно успокаивают (см. главу 21 «Психология борьбы с лишним весом»). Но и приятные события могут причинить нам не меньше вреда: все эти выходные, отпуска, праздники, свадьбы и дни рождения, званые обеды, семейные торжества и просто импровизированные вечеринки под девизом «а давайте-ка откроем бутылочку шампанского» могут серьезно затормозить наше продвижение по пути к стройности. А еще бывают командировки, ярмарки и кафе быстрого питания на автозаправках... Каждый, кто хочет избавиться от лишних сантиметров и килограммов, должен иметь наготове стратегию борьбы с искушениями, а также стратегию возвращения на путь истинный (на случай, если первая стратегия не поможет).

Что делать с искушениями

Соблазны подстерегают нас повсюду. Единственная возможность избежать их - полностью отказаться от общения с людьми, уйти с работы, закрыться в четырех стенах и никогда в жизни больше не ходить в кафе и рестораны. Ну и как вам такая жизнь? Я не сомневаюсь, что лучший способ преодоления соблазнов - не сила воли, которой нам слишком часто не хватает, а неисчерпаемая сила разума.

Представьте себе: все идет замечательно, вы успешно худеете, чувствуете себя прекрасно, хорошеете не по дням, а по часам, со всех сторон слышите восторженные слова в свой адрес, и тут... на тебе! Ни с того ни с сего вам с невероятной силой захотелось съесть что-то абсолютно запретное. Что же делать? Мой ответ: быть готовым к искушениям!

Предлагаю вам три стратегии на выбор:

1. Отговорить себя от сиюминутного желания и удержаться на диете.
2. Целенаправленно нарушить диету, но сделать это с умом. Вам хочется поесть картошечки, или полакомиться десертом, или выпить стаканчик вина? Выберите что-нибудь одно, но только одно, а

затем сразу же возвращайтесь к диете Аткинса. Эта стратегия, если применять ее изредка (я подчеркиваю: изредка), бывает весьма успешной.

3. Найти низкоуглеводную замену запретному блюду. Купите (или приготовьте сами) низкоуглеводное мороженое, мусс, хлеб, крекеры, чипсы или шоколадное печенье.

Знаете ли вы, как возникает тяга к углеводам? Эти знания помогут вам даже в самых трудных жизненных ситуациях оставаться на диете Аткинса. Наиболее вероятная причина возникновения навязчивого желания съесть что-нибудь запретное - снижение уровня сахара в крови. Чтобы стабилизировать уровень глюкозы, организм начинает требовать сладкого. (Эта теория верна лишь в случае, если вас тянет на продукты, содержащие «быстрые» углеводы - мучное и сладкое.) Однако для решения проблемы вам не следует слушать просьбы голодного мозга о сахаре, а утолить голод чем-нибудь питательным. Это должен быть продукт, богатый белком и жиром, но почти не содержащий углеводов. После такой закуски уровень глюкозы в крови стабилизируется, и неудержимое желание съесть булочку или конфету исчезает.

Лучшая еда в такой ситуации - орехи, богатые белками и жирами, а особенно орех макадамия - лучший друг любого последователя диеты Аткинса. Хороши и грецкие орехи, бразильские орехи и орехи пекан. Эффективно останавливают тягу к углеводам сливочный сыр, сыр маскарпоне и другие сыры. Попробуйте также съесть десерт на сукралозе со взбитыми жирными сливками. Можно смешать жирные сливки с низкоуглеводной смесью для коктейлей и взбить миксером - получится мусс. Неплохо утоляют тягу к сладкому некоторые из сортов низкоуглеводных десертных батончиков. Если вас неудержимо тянет на шоколад, съешьте низкоуглеводную шоколадную плитку. (На стадии индукции шоколадные плитки запрещены.)

В большинстве популярных диет, орехи макадамия попали в список абсолютно запрещенных продуктов, так как они очень калорийны, но нам важна не калорийность орехов, а их способность влиять на биохимические показатели крови и стабилизировать уровень сахара в крови. Благодаря высокому отношению жиров к углеводам орехи помогают держать под контролем аппетит, что в итоге оборачивается меньшим потреблением калорий. К тому же орехи занимают очень мало места, пакетик орехов всегда можно положить в карман или сумочку. Если из-за напряженного графика деловых встреч и командировок вы не всегда имеете возможность съесть горячий обед или часто сталкиваетесь с неприемлемой для вас едой, носите с собой орехи - и вам всегда будет чем подкрепиться без угрозы для диеты.

Второй чудо-продукт - авокадо, один из немногих фруктов, содержащих жиры (да-да, авокадо - не овощ, а фрукт!), и не просто жиры, а мононенасыщенные, наиболее полезные для здоровья. Авокадо особенно хорош для тех, кому нестерпимо хочется чего-нибудь свежего, натурального и сытного. Возьмите половинку авокадо, выньте косточку и нафаршируйте авокадо салатом из креветок, крабов или тунца - и у вас получилось изысканное блюдо для обеда. В половинке калифорнийского или хаасского авокадо (это сорт с темной шероховатой кожурой) содержится около 5-6 г усвояемых углеводов. Авокадо можно подать и на завтрак, в качестве гарнира к омлету. Очень вкусен авокадо с мексиканским соусом гуакамоле (рецепт - на с. 461).

С тягой к углеводам мы разобрались. А как быть, если желание отведать «запретного плода» - это не сиюминутная тяга, которую легко подавить, изменив биохимию крови? Как быть, если днем и ночью вы безутешно тоскуете по когда-то любимому блюду, попавшему в черный список - пицце, картошке, оладьям, спагетти и... (продолжите список сами).

Найдите замену любимым блюдам

Одна из наиболее успешных стратегий борьбы с искушениями без отклонения от диеты - употребление низкоуглеводных заменителей привычных блюд. Если вам каждую ночь снятся вышеперечисленные блюда (а также йоркширский пудинг, мороженое, сырный пирог, шоколадные трюфели или клубничный молочный коктейль), купите или приготовьте блюда, по вкусу похожие на них, но низкоуглеводные. Некоторые из рецептов вы найдете в конце книги и (на английском языке) на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com. Обязательно научитесь готовить низкоуглеводные блюда, и они станут такой же привычной составной частью вашего меню, как жареная курица. (Следует помнить, что не все рецепты и продукты, входящие в них, подходят для стадии индукции.)

Важно понять, что низкоуглеводная пицца - это не обычная пицца на мучном корже, а низкоуглеводный пирог - не обычный пирог, в котором много сахара. В обычных продуктах порой в десять раз больше углеводов, чем в низкоуглеводных, где сахар заменен сукралозой, а пшеничная мука - соевой. Интересно, что по существующему американскому законодательству продукты имеют право именоваться низкокалорийными, если их калорийность ниже обычной не менее чем на 33%, тогда как разница между обычными и низкоуглеводными продуктами бывает намного большей - содержание углеводов в низкоуглеводных продуктах составляет лишь 10% от обычных.

Одного куска обычной пиццы или порции мороженого достаточно, чтобы остановить процесс липолиза и сопутствующего ему кетоза. Низкоуглеводную пиццу и мороженое можно есть без опаски - разумеется, в умеренных количествах. Съешьте пять кусков низкоуглеводной пиццы или полкило низкоуглеводного мороженого, и вы нанесете своему организму такой же вред, как и при «обычном» приступе обжорства.

В ответ на запросы многотысячной армии сторонников диеты Аткинса в американских магазинах появились разнообразные продукты с контролированным содержанием углеводов - питательные и десертные батончики, смеси для выпечки, смеси для приготовления коктейлей, мороженое, хлебобулочные изделия и даже шоколад. Благодаря огромному успеху диеты Аткинса число фирм-производителей низкоуглеводных

продуктов постоянно растет, как и ассортимент выпускаемой продукции. При покупке убедитесь, что продукт, заявленный как низкоуглеводный, является таким на самом деле. Проверьте, не входит ли в состав продукта подсластитель аспартам. Внимательно изучайте состав продукта, указанный на этикетке (см. раздел «Как читать этикетки»). Не покупайте продукты, если у вас возникают сомнения в их качестве. Купив новый для вас низкоуглеводный продукт, обязательно попробуйте его, чтобы проверить реакцию организма. Не съедайте всю порцию сразу. Если продукт вызывает у вас тягу к углеводам или любую другую нежелательную реакцию, разумнее всего будет отказаться от него.

Среди обычных продуктов есть один, который с полным правом можно считать низкоуглеводным: пшеничные или ржаные хрустящие хлебцы с отрубями. Моя жизнь на диете стала намного приятнее, когда я обнаружил, что они могут стать прекрасной заменой обычному хлебу (например, для бутербродов) и печенью. Хрустящие хлебцы, воздушные и тонкие, появились вначале в Скандинавии, но быстро завоевали популярность в других странах, в том числе в Америке. В каждом хлебце, в зависимости от сорта, содержится 3-6 г углеводов, часть из которых приходится на клетчатку. Клетчатка не влияет на уровень сахара в крови и способствует профилактике запоров. При подсчете количества усвояемых углеводов, учитываемых в диете Аткинса, следует вычесть содержание клетчатки из общего содержания углеводов в продукте. Если в одном хлебце, к примеру, 6 г углеводов, и 3 из них - клетчатка, то при расчете дневной нормы учитываются лишь оставшиеся 3 г усвояемых углеводов. Тем не менее, следует помнить, что хрустящие хлебцы, какими бы легкими они ни были, состоят в основном из углеводов, поэтому ими нельзя злоупотреблять. Просит душа чего-нибудь хрустящего - съешьте один-два хлебца, а остальные уберите подальше!

Не лишним будет подчеркнуть, что любой из рекомендуемых мной продуктов, если он вызывает у вас проявление аллергии или пищевой непереносимости, следует полностью исключить из рациона. Пшеница и рожь относятся к числу основных продуктов-аллергенов, и об этом следует помнить. Само собой, нельзя есть хлебцы, в состав которых входит сахар, даже если в них очень много клетчатки.

Как читать этикетки (Что скрывается за цифрами и фактами)

Американское Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов требует, чтобы на этикетке всех выпускаемых продуктов помещалась информация об их составе (ингредиенты перечисляются по весу в порядке уменьшения) и пищевой ценности. Это требование было принято с целью информировать покупателей о том, что они покупают, но, тем не менее, полной информации, в особенности о содержании углеводов, покупатель все же не получает. Поэтому последователям диеты Аткинса, рассчитывающим дневную норму потребления углеводов, крайне важно научиться правильно читать этикетки.

Как определяется содержание углеводов

Вся информация, помещенная на этикетке, получена с помощью лабораторных анализов, методика которых стандартизирована и определяется Управлением по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов. Лабораторный анализ точно определяет, сколько в продукте жиров, белков, воды и золы (содержание воды и золы указывать не обязательно). Единственное исключение - углеводы: их содержание определяется не прямым анализом, а рассчитывается по завершении анализа. Все, что не относится к воде, золе, жирам и белкам, считается углеводами.

Не все углеводы одинаковы

Но на этом сложности с определением содержания углеводов не заканчиваются. Углеводы подразделяются на несколько подгрупп: пищевая клетчатка, сахара, полиолы (сахарные спирты - ксилит, сорбит и др.) и «другие» углеводы (к последней подгруппе относятся всевозможные растительные камеди (смолы), лигнаны, органические кислоты и флавоноиды, содержание которых может быть точно определено лабораторными методами). Американское Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов требует, чтобы на этикетке обязательно было указано общее содержание углеводов, а также содержание сахара и клетчатки. Некоторые из производителей идут дальше и добровольно указывают содержание сахарных спиртов и «других» углеводов.

Попав в организм, различные разновидности углеводов ведут себя по-разному. Углеводы, превращающиеся в глюкозу и поступающие в кровь (в том числе сахароза - обычный столовый сахар) называются «усвояемыми». В отличие от них сахарные спирты оказывают минимальное влияние на уровень глюкозы в крови, а клетчатка проходит через желудочно-кишечный тракт, не перевариваясь и не оказывая никакого воздействия на уровень глюкозы в крови.

Как определить содержание усвояемых углеводов

К сожалению, Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов пока что не учитывает принципиального различия в воздействии разных групп углеводов на биохимические процессы, протекающие в организме человека. Глядя на этикетку, вы не видите, сколько в том или ином продукте усвояемых углеводов, повышающих уровень сахара в крови (то есть именно тех углеводов, которые учитываются в диете Аткинса). К счастью, не надо быть диетологом или математиком с научной степенью, чтобы рассчитать эту величину. Просто отнимите содержание клетчатки от общего содержания углеводов - вот

и все. Немного арифметики - и желаемое число у вас в руках. К сожалению, эта величина носит приблизительный характер, так как компании-производители почти никогда не указывают на продуктовых этикетках содержание полиолов и «других» углеводов.

Что такое «порция»?

В прежние времена, когда вы ели и пили что придется, вы как-то не задумывались над этим вопросом. Вы покупали, к примеру, пол-литровую бутылку лимонада в твердой уверенности, что это и есть ваша порция. Ничего подобного: посмотрите на таблицу пищевой ценности, и вы увидите, что порция - это не вся бутылка, а один стакан. Рассчитывая пищевую ценность продукта, производители предполагали, что вы разделите бутылку лимонада с другом, и еще полстакана останется для кого-нибудь третьего! На этикетке указано содержание углеводов и калорий в одном стакане лимонада, а не в целой бутылке (это относится только к продуктам производства США, в странах Европы пищевая ценность рассчитывается на 100 г продукта, а не на порцию определенного размера. - Прим. перев.).

Поэтому при покупке продуктов, чтобы случайно не выйти за пределы дневной нормы углеводов, будьте особо внимательны, изучая указанный на этикетке размер порции. Если вы собираетесь съесть несколько порций, умножьте содержание углеводов в порции на количество порций.

Вот как выглядит таблица пищевой ценности на этикетках американских продуктов, и на что следует обратить особое внимание при покупке (как правило, в европейских странах на продуктовых этикетках указывается только содержание белков, жиров и общее содержание углеводов. - Прим. перев.):

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТА
Размер порции: 1/4 стакана (30 г)
Количество порций в упаковке: около 18
В 1 порции содержится:
Калорийность 110 ккал
Калорийность за счет жиров 18 ккал

	% от рекомендуемой дневной нормы*
Жиры 2 г	3%
в том числе насыщенные жиры 0 г	0%
Холестерин 0 г	0%
Натрий 220 мг	8%
Калий 550 мг	13%
Углеводы 6 г	2%
в том числе: пищевая клетчатка 3 г сахар менее 1 г	12%
Белки 18 г	36%
Витамин А 0%	Витамин С 0%
Кальций 5%	Железо 15%

* Рекомендуемые дневные нормы рассчитаны для суточного рациона в 2000 килокалорий. Дневные нормы могут быть больше или меньше указанных, в зависимости от потребности организма в калориях:

	Калорийность рациона		
		2000 ккал	2500 ккал
Жиры	Не больше	65 г	80г
в том числе насыщенные жиры	Не больше	20г	25 г
Холестерин	Не больше	300 мг	300 мг
Натрий	Не больше	2400 мг	2400 мг
Углеводы		300 г	375 г
в том числе пищевая клетчатка		25 г	30 г
Калорийность на 1 г продукта: за счет жира - 9 ккал, за счет углеводов - 4 ккал, за счет белков - 4 ккал			

- Размер порции. Если хотите съесть несколько порций, умножьте содержание углеводов в порции на количество порций.
- Общее содержание углеводов на порцию указанного размера.
- Содержание пищевой клетчатки на порцию указанного размера. Для расчета количества усвояемых углеводов, учитываемых в диете Аткинса, вычтите содержание клетчатки из общего содержания углеводов.
- Содержание сахара на порцию указанного размера.

Полное разоблачение

Моя продовольственная компания «Atkins», производящая продукты питания для диет с контролируемым содержанием углеводов, стремится обеспечить покупателей всей информацией, необходимой для расчета дневной нормы потребления углеводов в диете Аткинса. Надеюсь, что вы, читая эту книгу, уже поняли: об углеводах следует знать как можно больше. Мне бы хотелось, чтобы все фирмы, производящие продукты питания, давали потребителям максимально полную информацию о качественном и количественном составе углеводов, содержащихся в продуктах. На продуктах моей компании информация об углеводах выглядит так:

Углеводы (общее содержание)	15 г
Углеводы некалорийные и/или не влияющие на уровень сахара в крови	12,5 г
в том числе: полидекстроза/клетчатка	9 г
глицерин	2,5 г
полиолы	1 г
Всего углеводов, учитываемых в диете Аткинса	2,5 г

Когда отступление превращается в обжорство

Порой может случиться так, что вы не просто превысите дневную норму потребления углеводов, а съедите что-нибудь из списка абсолютно запрещенных продуктов. После этого, не исключено, проснется давно уснувшая зависимость и неудержимая тяга к углеводам. И тогда - берегитесь! Именно с этого начинается самый настоящий приступ обжорства.

Обжорство может принимать всевозможные формы и размеры, порой превращаясь в подобие лесного пожара, безжалостно уничтожающего все результаты диеты. Вес увеличивается с такой огромной скоростью, что порой ее можно измерять в килограммах в день! Естественно, чем дольше будет длиться обжорство, тем ужаснее итог.

В такой ситуации ваша первейшая обязанность - осознать, что вы попали в беду, и начать действовать немедленно. Я обнаружил, что наиболее эффективно действует прием пиколината или полиникотината хрома (по 400 мкг три раза в день на протяжении двух дней), L-глютамина (по 500- 1000 мкг три раза в день) плюс однократный прием комплекса витаминов группы В (50 мг). Одновременно необходимо перейти на рацион стадии индукции: много жира и белка и очень мало углеводов. Ешьте жирную рыбу, птицу, мясо, сливочный сыр, пейте белковые коктейли или диетический лимонад, смешанный с жирными сливками. Через два дня после запуска процесса липолиза, сопровождающегося кетозом, тяга к обжорству должна утихнуть. Когда вы вновь обретете контроль над аппетитом, набранный за время обжорства вес начнет снижаться и вскоре достигнет прежней величины. Поздравляю: можете считать, что вы вне опасности. Еще раз подчеркиваю: принимать меры надо как можно быстрее, через день-два после «схода с рельсов».

Обретя контроль над собой, обязательно выясните, какой продукт (или сочетание продуктов) стал причиной случившегося. Ведь вам, конечно, вряд ли захочется еще раз наступить на те же грабли.

Именно здесь обнаруживается трудноразрешимая проблема: как быть, если что-то в диетологическом методе Аткинса вам не по душе, а именно - недоступность самых любимых продуктов и блюд. «И зачем, - думаете вы, - я пообещал никогда в жизни больше этого не есть? И надо ли мне слово в слово держать свое обещание? Неужели «всегда» - на самом деле всегда, а «никогда» на самом деле никогда?»

Вопрос этот имеет очень большое значение, и на него существует несколько ответов. Во-первых, задумайтесь над тем, что происходит с алкоголиком, избавляющимся от пагубной зависимости. Наверное, каждому из нас ясно, что для алкоголика обещание «никогда больше» означает именно никогда в жизни, ни капли, ни-ни-ни, а иначе - беда. То же самое должны сказать себе и вы, если отклонение от диеты Аткинса пробуждает в вас зависимость от мучного и сладкого. Как это ни грустно, в этом случае я вынужден сказать вам, как сказал бы алкоголику: «Ни кусочка, никогда в жизни, ни-ни-ни».

Если же вы уверены, что не страдаете углеводной зависимостью, а просто хотите полакомиться и получить удовольствие, то я могу разрешить вам рискнуть. Лучше съесть немного и успокоиться, чем страдать от неудовлетворенности, а позже, в минуту слабости, потерять контроль над собой и удариться в обжорство. Съешьте совсем чуть-чуть, не превышая дневную норму потребления углеводов, а затем следите за своим самочувствием в оба глаза, чтобы вовремя заметить возвращение тяги к углеводам или других симптомов, исчезнувших после перехода на питание по Аткинсу. (Важное примечание: на стадии индукции такие эксперименты недопустимы.)

Питание вне дома

В большинстве ситуаций соблюдение требований диеты Аткинса не вызывает никаких трудностей. На работе и в выходные, в ресторанах и деловых командировках обычно у вас не должно быть причин для беспокойства, если только кто-нибудь не запрет вас в кондитерском магазине. Разумеется, программу Аткинса не всегда можно приспособить к меню званых обедов, когда всем гостям подают одно и то же. В этом случае вам потребуется определенный дипломатический талант, чтобы тактично и с достоинством выйти из ситуации.

А теперь давайте по одному рассмотрим возможные варианты питания вне дома. Даже в рабочее время вас может подстерегать множество соблазнов. Вот буфетчица везет мимо вашего офиса тележку с кофе и аппетитными булочками. Вот вы идете на еженедельное совещание в конференц-зал, где на столах красуются аппетитные бутерброды. Но что вам эти соблазны, если на завтрак у вас был омлет с грибами и сыром, а в полдень вы съели обед из трех блюд? Когда человек сыт, ему не нужны бутерброды и булочки.

Разузнайте, есть ли неподалеку от вашей работы кафе или столовая, где готовят подходящие блюда. Если нет - вам придется обходиться «ссобойкой». Положите в пакет ломтики ветчины или сыра, куриную ножку, горсть отварных креветок или пару крутых яиц, а в баночку - салат из зелени. Вот вам и правильный обед по Аткинсу.

Рестораны - чаще всего не враги, а друзья последователей низкоуглеводных диет. Ведь умение приспособиться к потребностям посетителей наряду с умением готовить вкусную еду - главное условие выживания ресторанного бизнеса. (Другое дело - кафе быстрого питания, см. раздел «Можно ли подружиться с фаст-фудом?» на с. 299-300). Большинство основных блюд вполне пригодно для питания по Аткинсу, главное - не соблазниться гарнирами и десертами. Лучше, если вы будете твердо знать, что закажете, еще не войдя в ресторан. Научитесь не тянуться к углеводным блюдам, стоящим у вас перед самым носом. Когда вы хорошо ознакомитесь с меню и научитесь избегать скрытых ловушек, вы сможете питаться в ресторане или столовой каждый день.

Если вы часто посещаете один из ресторанов или кафе, поговорите с официантом, поваром или владельцем ресторана. Объясните, что вы соблюдаете диету, при которой сахар в любом виде строго исключается. Так вы сможете избежать «скрытого» сахара, который порой можно обнаружить не только в салатных заправках, но даже в готовых мясных и рыбных блюдах. Иногда для приготовления блюд используются фруктовые соки, которые для вас ничуть не лучше сахара.

Просмотрите меню и выберите закуску, основное блюдо и салат - все низкоуглеводное. Откажитесь от соусов, панировки и мучных подлив. Скрытые углеводы порой можно обнаружить в совершенно неожиданных местах: в котлету может быть добавлена мука, в крабовое мясо - панировочные сухари. Будьте бдительны и не допустите, чтобы одно «неправильное» блюдо уничтожило результаты целого дня диеты и отбросило вас назад на неделю.

Сделав выбор, позовите официанта и вежливо, но предельно четко объясните, что вам нужно. Не стесняйтесь спросить (если потребуется - настойчиво), из чего состоит то или иное блюдо. Вряд ли ваша настойчивость обидит официанта, если вы вежливо объясните, для чего вам нужна такая подробность. В конце концов, он ведь собирается получить от вас чаевые? Кстати, мне не раз рассказывали, что официантка, приняв заказ, сама начинала говорить о своем успешном опыте похудания на диете Аткинса. Ничего удивительного, ведь за последние годы программа Аткинса помогла миллионам людей.

Самое приятное начинается, когда вы обнаружите рестораны, где подают великолепные блюда, полностью отвечающие требованиям диеты Аткинса. Не так уж и трудно найти хорошо приготовленную порцию мяса, рыбы или птицы без грамма углеводов. Я, наверное, съел в ресторанах не одну тысячу блюд, на сто процентов соответствующих диете Аткинса. Я знаю, где в моем районе (на Манхэттене) подают лучшие отбивные, ростбифы, омаров, румяную утку и отварного лосося. Я знаю, где подают лучшую форель в орехах макадамия, телятину «а-ля триестина», креветки по-китайски, мексиканские гуакамоле и чилес релленос. Дамы и господа, эти роскошества пришлись бы по вкусу любому гурману. Я всегда говорю: «Если хотите похудеть, ешьте досыта и питайтесь изысканной пищей». Самое главное при посещении ресторана - в ожидании заказанного блюда не начать есть то, что стоит на столе. Чтобы не соблазниться хлебом или чипсами, попросите принести вам тарелку с нарезанным сельдереем и маслинами. Если ваши компаньоны хотят хлеба, отодвиньте хлебницу на другой конец стола, чтобы она не маячила у вас под носом. И помните, что лучший способ избежать соблазна десертом - не оставлять свободного места в желудке.

Настоящей проблемой могут стать званые обеды, где порой у вас не будет выбора. Там, где подают только блюда из макарон, для вас может не найтись ничего подходящего. Еще раз предупреждаю: всего лишь одно неправильное блюдо может на неделю затормозить процесс снижения веса. Лучше всего перед началом обеда сказать хозяйке, что доктор прописал вам особую диету, и вежливо спросить, что будут подавать. Если основное блюдо вам не подходит, ограничьтесь салатом и холодной закуской, содержащей белок и жир. Если вы боитесь, что белковых блюд может на всех не хватить (например, на шведском столе), прихватите с собой что-нибудь подходящее, хотя бы те же орехи макадамия.

И, наконец, длительные авиаперелеты - Последний Рубеж Вредной Пищи. Ваша тактика обороны - заранее заказать особое меню. Скажите, что вы соблюдаете низкоуглеводную диету. Не зря говорят, что «за спрос не бьют в нос», так что не бойтесь спрашивать и просить. В конце концов, чем больше клиентов будут требовать низкоуглеводных обедов, тем скорее авиакомпании прислушаются к просьбам. Если авиакомпания не может предложить вам ничего подходящего, возьмите ссобойку. Приготовьте все заранее, так как у вас должно быть достаточно еды на всю дорогу. У вас не должно оставаться ни малейшего шанса проголодаться так сильно, что вы будете вынуждены съесть то, что дают. Будет очень грустно, если ваша железная сила воли, до сих пор защищавшая вас от всевозможных соблазнов, в один момент испарится там, где (как считают многие) подают самую отвратительную еду.

В пути

Автомобиль или самолет, автобус или поезд, любое путешествие - это всегда стресс. Внезапно вы оказываетесь вдали от привычного окружения, придававшего вам уверенность. Мало того что со всех сторон вас атакуют соблазны, каких вы ни за что не допустили бы в привычной обстановке, так еще и вы в этот момент уязвимы как никогда. (Вы только вспомните этот вездесущий запах булочек с корицей, которым буквально пропитаны все аэропорты!) В периоды стресса очень часто возникает тяга к нездоровой пище.

Ключ к соблюдению дисциплины - тщательная подготовка к поездке, в том числе психологическая. Следующие советы помогут вам не растерять в дороге свой успех:

- Думайте о главном. Не превращайте поездку в повод для отхода от программы. Помните, что вы никогда не достигнете цели, если постоянно будете отклоняться от намеченного маршрута.
- Возьмите еду с собой. Может случиться так, что деловая встреча затянется, и вы опоздаете на свой поезд или самолет. На этот случай у вас должен быть с собой, скажем, сыр в пластиковой упаковке или что-нибудь другое, не менее подходящее. Если вы едете на машине, не забудьте положить в автомобильный мини-холодильник запас ветчины или сыра. Не поленитесь взять с собой мешочек с нарезанным салатом и баночку с подходящей салатной заправкой. На худой конец, прихватите несколько питательных низкоуглеводных батончиков или пакетиков порошка для белкового коктейля.
- Как следует поешьте перед дорогой. Начав путь с вкусной, сытной еды, вы сразу настроите себя на правильный лад.
- Если вы уже миновали стадию индукции, не забывайте об орехах. Макадамия, миндаль, грецкие орехи, фундук и пекан, подсолнечные и тыквенные семечки богаты белками и жирами, быстро насыщают и помогают держать аппетит под контролем.
- Ни в коем случае не пропускайте приемов пищи. Вам хочется сэкономить время, отказавшись от завтрака или обеда? Не делайте этого! Позже, проголодавшись как волк, вы легко можете потерять контроль над собой и наброситься на первую попавшуюся еду.
- Летайте правильно. Если вас ждет длительный перелет, во время которого планируется обед, обязательно раз1/3найте, что будет в меню. Возможно, вы найдете что-нибудь подходящее для себя.
- Пейте воду. В дороге очень важно пить как можно больше воды, тогда вас не будет мучить голод. Однако следует избегать кофеина и диетических лимонадов, подслащенных аспартамом (и то, и другое может стать причиной тяги к углеводам).
- Возьмите с собой витамины. Вы уже привыкли принимать поливитаминно-минеральные препараты? Замечательно! Не расставайтесь с ними и в поездках. Иначе может случиться так, что из-за отсутствия одного из элементов здорового образа жизни ваши новоприобретенные полезные привычки начнут трещать по всем швам. Даже если вы по какой-либо причине отклонились от правильного питания, ни в коем случае не прекращайте принимать витамины и другие БАД, и это поможет вам вернуться на истинный путь.
- При отклонении от диеты необходимо действовать немедля. Через день-два, не позже, возвращайтесь на стадию индукции. Помните, что с каждым днем вам будет все труднее и труднее вернуться к диете Аткинса.
- Будьте готовы идти на разумные компромиссы, не отказываясь от всей программы. Если вы обнаружили, что в дороге нет ничего идеально подходящего для вас, выберите то, что ближе всего к диете Аткинса. Увеличьте количество съедаемого салата и овощей выше обычной нормы, но не ешьте хлеб и макароны. Лучше чуть-чуть отклониться от курса, чем развернуться на 180° и пойти в противоположном направлении.

Как перевоспитать родных и близких

Даже если вам удастся благополучно справиться с соблазнами, подстерегающими вас за стенами вашего жилища, остается одно из самых труднопреодолимых препятствий реального мира - люди, те самые люди, к которым вы всегда обращались за помощью и поддержкой. Под влиянием газет, журналов и телевидения, твердящих о пользе низкожировых диет и бесполезности диеты Аткинса, ваш муж или жена, близкие родственники и друзья тоже начинают повторять: «Да брось ты этот жир, от него один только вред!». При этом родные и близкие часто не имеют и понятия о научной стороне вопроса.

Что ответить человеку, искренне желающему вам добра? Скажите, что нельзя судить о том, чего не знаешь. На вашем месте я посоветовал бы людям, с которыми вы проживаете вместе или ежедневно общаетесь, прочесть эту книгу, ведь без их помощи и поддержки вам не обойтись. Так и скажите: «Мне очень нужна твоя поддержка. Сперва узнай, что говорит сам доктор Аткинс, а тогда берись опровергать, если, конечно, у тебя что-нибудь получится». Если ваш оппонент отказывается читать всю книгу, убедите его хотя бы посмотреть на впечатляющий список научных статей, ссылки на которые приводятся в книге. Особенно эффективно этот список действует на сомневающихся врачей.

Поддержка со стороны ближайшего окружения необходима еще и потому, что бороться с искушениями намного легче, если вы не видите своих некогда любимых блюд, попавших в черный список, и не ощущаете их ароматов. Кстати, равнодушное окружение ничуть не лучше, чем окружение противников. Как вы будете себя

чувствовать, когда вам говорят: «Хочешь худеть - худей, это твои проблемы, а я буду есть, что пожелаю»? Здесь следует действовать по очень прагматичному принципу: «Перетяни на свою сторону тех, кого не в силах победить». Постарайтесь убедить своих родных испытать диету Аткинса на себе. Если они тоже страдают лишним весом, у вас есть великолепная зацепка - обещание безболезненного похудания. Непреклонному приверженцу низкожировых диет можно предложить провести дружеское соревнование и сравнить эффективность действия каждой издает. Я могу гарантировать, что после подведения итогов такого соревнования ваш оппонент изменит свое мнение о диете Аткинса. Причем сравнивать надо не только изменения в весе, но и улучшение самочувствия и состояния здоровья, а также психологический комфорт (чувство сытости во время диеты), позволяющий поддерживать нормальный вес и в дальнейшем.

А что делать, если похудеть предстоит только вам? Предложите своим родным «сокращенную версию» диеты Аткинса, при которой из рациона исключаются наиболее вредные углеводные продукты (сахар, белая пшеничная мука и другие рафинированные углеводы, гидрогенизированные жиры и все продукты, прошедшие глубокую промышленную переработку). Остаются некрахмалистые овощи и цельнозерновые крупы, а также умеренное количество фруктов и крахмалистых овощей. Более чем вероятно, что уже через несколько недель самочувствие ваших оппонентов улучшится настолько, что им будет нечего возразить.

И еще один очень важный момент. Нередко искушение прячется под маской сладостей, купленных «для детей». Зря вы думаете, будто таким образом делаете для своих детей что-то хорошее. По моему глубокому убеждению, сахар в любой форме - самая вредная из всех кулинарных добавок, какие только существуют на планете. Если вы хотите сделать своим детям подарок на всю жизнь, научите их правильно питаться. Кому будет наибольший вред от вещества, способствующего возникновению диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии, как не малышам, у которых вся жизнь впереди? Позволять детям питаться по принципу удовольствия, а не по принципу здоровья - значит исполнять свой родительский долг не лучшим образом. Так что наберитесь твердости и скажите: «В моем доме сахара не будет!». Поверьте, это пойдет на пользу всей семье.

Можно ли подружиться с фаст-фудом?

Совсем не обязательно обходить стороной кафе быстрого питания, окружающие нас на каждом шагу. Достаточно лишь знать, что можно есть, а что нельзя. Вот несколько советов:

- **Котлетные**. Гамбургеры, как правило, вполне подходят для последователя диеты Аткинса[8]. Да, да, даже чизбургеры с беконом! Только не забудьте оставить на тарелке булочку. Майонез и горчица годятся (разумеется, если в них не добавлен сахар), а вот от кетчупа лучше отказаться, потому что сахар в нем есть всегда. Ломтики помидора и зеленый салат можете есть смело, но не берите ничего, что именуется «низкожировым», потому что слово «обезжиренный» обычно означает «высокоуглеводный».
- **Бутербродные**. Можно заказать салат из курицы или тунца, индейку, ростбиф или сыр. По возможности избегайте колбас и копченостей, так как они содержат нитраты. Попросите, чтобы вам подали заказанное не в виде бутерброда, а на тарелке, без хлеба.
- **Салат-бары**. Закажите салат из разрешенных овощей, а к нему - крутые яйца, индейку или курятину. В салат из свежей капусты и моркови нередко добавляют сахар, поэтому лучше его не брать. Разумеется, салаты с макаронами тоже не для вас. Попросите заправить салат растительным маслом и белым винным уксусом, но не готовой заправкой или бальзамическим уксусом, в которых очень часто содержится сахар. Картофельные салаты и любые блюда из картофеля - под абсолютным запретом.
- **Гриль-бары**. Избегайте блюд, приготовленных в соусе барбекю (как правило, такие соусы содержат много сахара). Даже если вы снимете кожу с цыпленка в соусе барбекю, нет гарантии, что сладкий соус не впитался в мясо. Надежнее всего заказать курятину-гриль, пусть даже в виде сандвича (булочку придется оставить на тарелке). Курятина, жаренная в панировочных сухарях, тоже не для вас. В крайнем случае, если другого выхода нет, можно соскрести панировку с жареной куриной грудки.
- **Вам сюда нельзя**! Пирожковые, мексиканские закусочные и кафе-мороженое - места, которых вы должны избегать под любым предлогом. Если вас вдруг занесет в пиццерию, закажите салат. Если же вам больше негде поесть, кроме как в пиццерии, закажите пиццу (убедившись, что в ней нет сахара) и съешьте начинку, а корж оставьте на тарелке. Это может показаться не очень удобным, но вы же не станете есть тесто, в котором нет никаких питательных веществ, а только пустые углеводы?

И, наконец, не забывайте, что решение принимать вам и только вам. Зайдя в кафе или ресторан, не стесняйтесь спрашивать, из чего приготовлены блюда, и давать инструкции.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Всегда следите за своим питанием. Вы в ответе за все, что попадает к вам в рот.
- Любая поездка - это стресс, а стресс порой может вызвать тягу к углеводным продуктам. Будьте к этому готовы и всегда имейте при себе запас подходящей еды.

---

[8] В странах Восточной Европы в котлеты очень часто добавляют муку или хлеб. - Прим. перев.

- Лучшее средство для борьбы с неудержимой тягой к сладкому и мучному - продукты, богатые белками и жирами одновременно.
- Если приступ обжорства все же начался, не позже чем через день-два переходите на уровень стадии индукции. Чем дольше будете откладывать, тем труднее будет остановиться и вернуться к диете.
- В ресторане и кафе не пожалейте времени и разъясните официанту особенности своего питания.
- В кафе быстрого питания, купив сэндвич или бутерброд, съешьте белковую начинку, а хлеб оставьте на тарелке. Избегайте кетчупов.
- Запаситесь альтернативными низкоуглеводными лакомствами - десертными батончиками, готовыми коктейлями, сиропами и мороженым.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
О здоровье телесном и душевном

20
Метаболическая резистентность: причины и способы преодоления

Эта глава посвящена всем мученикам борьбы с лишним весом, всем тем, кому, несмотря на любые усилия и ухищрения, не удавалось похудеть. «Просто вы слишком много едите», - слышат эти люди день ото дня. Увы, все намного сложнее. У людей, страдающих ожирением, очень часто серьезно нарушен обмен веществ. Именно это нарушение не только становится причиной ожирения, но и не дает избавиться от лишнего веса.

Отношение к эпидемии ожирения, охватившей Соединенные Штаты в последние десятилетия, остается во многом ошибочным. Принято считать, что все тучные люди - или обжоры, или лежебоки. Даже многие врачи, специализирующиеся на лечении ожирения, отрицают - наличие обменных проблем у своих пациентов, будучи уверенными, что те просто стесняются своего обжорства и не хотят говорить правду о своем питании. На самом деле во всем виноват обмен веществ, из-за особенностей которого организм не может перейти в режим сжигания жиров, сопротивляясь любым попыткам снизить вес.

Я дал этому явлению (достаточно распространенному, надо сказать) название «метаболическая резистентность к снижению веса». В своей врачебной практике я сотни, если не тысячи раз сталкивался с метаболической резистентностью, при которой ни одна из известных программ похудения не давала заметных результатов. Но мои коллеги и я сам твердо решили, что обязательно найдем способ помочь нашим пациентам, и в конце концов у нас это получилось!

Причины метаболической резистентности

Четыре основные причины метаболической резистентности:

1. Избыточная секреция инсулина и резистентность к инсулину, обычно сопровождающаяся высоким уровнем триглицеридов в крови 1-4.
2. Прием назначенных врачом гормональных и других лекарственных препаратов, тормозящих процесс снижения веса.
3. Гипофункция (пониженная активность) щитовидной железы. Может иметь место и в случаях, когда анализ крови не обнаруживает никаких нарушений.
4. Хронический системный кандидоз (размножение внутри человеческого организма дрожжевых грибков Candida albicans.

Существует множество других причин метаболической резистентности, но они встречаются редко, поэтому я решил оставить их за рамками данной книги, сосредоточив все внимание на четырех основных причинах. Диетологический метод Аткинса в сочетании с приемом биологически активных добавок успешно поможет вам справиться с любой из перечисленных проблем.

Дисбаланс инсулина

Те, кто внимательно читал книгу, уже знакомы с понятиями «гиперинсулинизм» (избыточная выработка инсулина) и «резистентность к инсулину» (недостаточная чувствительность клеток к воздействию инсулина). Для людей, испытывавших трудности с нормализацией веса из- за дисбаланса инсулина в организме, диета Аткинса становится наиболее эффективным средством. Те, кто не худел на низкожировой диете в 1000 ккал, после ограничения суточного употребления углеводов до 20 г начинали худеть, даже если калорийность их рациона увеличивалась до 1800-2000 ккал в день.

К сожалению, и здесь бывали исключения. В отдельных случаях метаболическое сопротивление оказывалось настолько сильным, что вес не снижался даже на стадии индукции. Преодолеть этот барьер можно только с помощью биологически активных добавок.

Как показал мой врачебный опыт, основным средством для активизации процесса сжигания жиров является L-карнитин. Это вещество участвует в метаболизме жиров, и при его дефиците тормозится превращение жиров в кетоны 5-7. Без карнитина организм не может использовать жир в качестве источника энергии. Следует учесть, что нередко для достижения эффекта необходимы большие дозы карнитина. В своей практике я для начала назначаю своим пациентам прием 500 мг карнитина трижды в день перед едой, при необходимости увеличивая дозировку (в отдельных случаях до 5000 мг в день, разделив это количество на несколько приемов). Ацетил-L-карнитин (одна из форм карнитина) обладает более выраженным действием, чем L-карнитин.

Второе вещество, без которого невозможно сжигание жиров8 - кофермент Q10. Как и в предыдущем случае, для достижения эффекта могут потребоваться высокие дозировки, в некоторых случаях превышающие 300 мг в день. И карнитин, и кофермент Q10 играют важнейшую роль в профилактике ряда заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых.

Хром, альфа-липоевая кислота, глютамин, фенилаланин и комбинация инозита, холина и метионина также способствуют снижению веса. Чтобы получить максимальную пользу от приема этих веществ,

необходимо проконсультироваться с врачом, имеющим опыт в их применении. Все перечисленные биологически активные добавки не заменяют стадию индукции, а служат дополнением к ней.

Лекарства, мешающие похуданию

Нередко человек не может похудеть из-за того, что принимает лекарства, назначенные врачом. К сожалению, в большинстве случаев люди даже не подозревают о негативном влиянии лекарств на вес и способность похудеть. Радикальное решение - отменить (если возможно) прием этих препаратов, заменив их парафармацевтиками - биологически активными добавками, обладающими более мягким и безопасным действием на организм.

Вот наиболее распространенные из препаратов, прием которых мешает снижению веса:

- эстроген и большинство синтетических препаратов гормонозаместительной терапии (ГЗТ), а также гормональные противозачаточные средства;
- антидепрессанты;
- инсулин и препараты, стимулирующие секрецию инсулина;
- стероидные и нестероидные противовоспалительные средства, применяемые при артритах;
- диуретики и бета-блокаторы.

А теперь поговорим подробнее о каждой из перечисленных групп медикаментов.

ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧЕНЫ ГОРМОНЫ

Не правда ли, многие из читательниц вспоминают, что начали полнеть именно после того, как доктор назначил им гормонозаместительную терапию, смягчающую симптомы климакса? Я почти уверен, что врач, назначая эти сильнодействующие средства, не предупредил вас о возможном увеличении веса. Кроме того, многие гормональные препараты усиливают дисбаланс уровня сахара в крови, из-за чего возникает неудержимая тяга к углеводам.

Ваша цель - в сотрудничестве с лечащим врачом определить минимальную дозировку гормональных средств. Прежде всего следует найти оптимальное соотношение эстрогена и прогестерона. В организме большинства женщин в период климакса наблюдается существенное доминирование эстрогена над прогестероном, а прием препаратов ГЗТ только ухудшает ситуацию. Эстроген - гормон, под действием которого в организме образуются жировые запасы. Следует также знать, что синтетический прогестерон (препарат «Provera») также способствует ожирению. Поэтому следует заменить синтетический прогестерон натуральным, не приводящим к увеличению веса. Во многих случаях натуральный прогестерон способен смягчать симптомы менопаузы самостоятельно, без дополнительного назначения эстрогена.

Эффективное средство для смягчения последствий падения уровня эстрогена - фолиевая кислота, витамин из группы В, в высоких дозах (20 мг и выше). Насколько мне известно, пока что никто из исследователей не заинтересовался влиянием фолиевой кислоты на гормональный фон организма женщин в период предменопаузы и менопаузы. Сам я применяю его в своей практике по совету своего наставника - доктора Карлтона Фридрикса, одного из наиболее признанных специалистов в области биологически активных добавок. Я обнаружил, что фолиевая кислота, будучи безопасной в применении, как и другие витамины группы В, позволяет существенно уменьшить дозировку препаратов эстрогена без снижения эффективности.

Прием препаратов бора (этот микроэлемент необходим для профилактики и лечения остеопороза) также позволяет снизить дозировку препаратов гормонозаместительной терапии. Бор необходим для синтеза эстрогена в организме. Дозировки колеблются от 6 до 18 мг в день. Прием бора позволяет получить дополнительную пользу - уровни дегидроэпиандростенона (Д ГЭА) и прегненолона, предшественников половых гормонов в организме, нормализуются до величины, характерной для тридцатилетних женщин.

С помощью натуральных гормонов и биологически активных добавок, перечисленных в этом разделе, мне удается уменьшить дозировку препаратов ГЗТ в среднем не 75%, иногда больше, иногда меньше.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Вторая группа лекарств, тормозящих процесс снижения веса, - андидепрессанты, в первую очередь так называемые ингибиторы обратного захвата серотонина (препараты «Zoloft», «Prozac», «Paxil» и «Celexa»). Как ни странно, в первое время после появления этих препаратов их рекламировали как средство для ускорения процесса похудания. Американские врачи часто назначают эти препараты без особой необходимости, хотя для улучшения состояния людей, страдающих депрессией, во многих случаях вполне достаточно безвредных натуральных средств. Есть данные, что антидепрессанты первого поколения (трициклические антидепрессанты) также приводят к увеличению веса.

Лечение депрессии по методу Аткинса

Серотонин - природный нейромедиатор, улучшающий работу мозга, ослабляющий депрессию и способствующий умственному расслаблению. Чтобы повысить уровень серотонина в организме, больному назначаются ингибиторы обратного захвата серотонина. Эти препараты замедляют процесс выведения серотонина из организма, но у них есть ряд побочных эффектов (в частности, они снижают половое влечение и быстроту действий, вызывают запор и сухость слизистой оболочки ротовой полости, а также замедляют обмен веществ, из-за чего, собственно, и тормозится процесс похудания).

Чтобы повысить уровень серотонина без побочных эффектов, необходимо дать мозгу возможность самостоятельно синтезировать серотонин в достаточном количестве. Для этого надо обеспечить организм веществом, являющимся непосредственным предшественником серотонина в организме - аминокислотой триптофаном (входит в состав биологически активных добавок в виде 5-гидрокситриптофана).

Помимо триптофана, при депрессии и тревожности применяется ряд других БАД, в том числе N-ацетилтирозин, S-аденозилметионин, ацетил-L-карнитин, фосфатидилсерин и витамины группы В, а также инозит, гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) и растительные препараты (зверобой, кава-кава и валериана).

Назначать перечисленные препараты и определять их дозировки должен врач, обладающий большим опытом в применении биологически активных добавок, поэтому на этом Я остановлюсь. Вам достаточно знать, что при правильном подборе БАД нередко можно отказаться от приема сильнодействующих антидепрессантов.

НУЖЕН ЛИ ДИАБЕТИКАМ ИНСУЛИН?

Диабетики (речь идет о диабете II типа) часто страдают лишним весом из-за передозировки инсулина. Как вам уже известно, при диабете II типа причиной высокого уровня сахара в крови чаще всего становится не неспособность поджелудочной железы вырабатывать инсулин, а пониженная чувствительность клеток к его действию, то есть резистентность к инсулину. Можно ли представить себе что-нибудь менее подходящее, Чем назначение инсулина людям, в организме которых и без того вырабатывается слишком много инсулина?

Может быть, вы как раз один из тех диабетиков II типа, кому назначен инсулин или оральные препараты, повышающие уровень инсулина. Тогда не удивляйтесь, что вам не удается похудеть. С вероятностью сто к одному вы стали жертвой неверного отношения врача к проблеме диабета II типа. Когда ко мне на прием приходит человек, страдающий этим заболеванием, я прежде всего определяю, способен ли его организм сам синтезировать инсулин. Это следует сделать и вам. Попросите своего врача направить вас на лабораторную инсулиновую пробу. У вас возьмут кровь дважды: на голодный желудок и через 90 мин после обычного углеводного завтрака с низким содержанием жиров (например, мюсли или злаковые хлопья с обезжиренным молоком, булочка и стакан апельсинового сока). Чтобы результат был верным, накануне анализа после 6 ч вечера не вводите инсулин долговременного действия, а утром не принимайте никаких противодиабетических лекарств, пока не будут взяты обе пробы крови.

Если уровень инсулина во второй пробе на 10 и более пунктов выше, чем в первой, то ваша поджелудочная железа самостоятельно синтезирует инсулин. Это означает, что после перехода на диету Аткинса вы, не исключено, сможете отказаться от приема противодиабетических препаратов. Если же разница составит 20 и более пунктов, то почти наверняка эти лекарства можно будет отменить. Для этого необходимы два условия: во-первых, питание по режиму стадии индукции, а во-вторых, постепенное уменьшения дозировок инсулина и других противодиабетических лекарств. (Проблемам сахарного диабета целиком посвящена глава 24.) **Помните, что только лечащий врач имеет право отменить прием медикаментов, и не прекращайте принимать назначенные вам лекарства самостоятельно, без рекомендации врача.**

Единственное лекарство, подходящее для лечения инсулиннезависимого сахарного диабета (диабета II типа) в случае ожирения, - метформин. Помимо него, эффективны такие БАД, как хром, ванадий, альфа-липоевая кислота, цинк, биотин и кофермент Q10. (Подробнее об этом - в главе 24.)

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА АЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРИТА

Причиной проблем с похуданием может быть и прием нестероидных противовоспалительных препаратов, назначаемых при артрите. Следует знать, что практически все обезболивающие и противовоспалительные средства, смягчающие симптомы артрита, могут в той или иной степени обладать побочным действием - приводить к увеличению веса. До сих пор, насколько мне известно, не было проведено ни одного исследования с целью определения наиболее «полнящих» противовоспалительных средств. Поэтому вам остается только одно: постараться вспомнить, не начали ли вы полнеть после назначения вам одного или нескольких противовоспалительных препаратов.

К счастью, в очень многих случаях лекарства можно хотя бы частично заменить парафармацевтиками (биологически активными добавками, обладающими более мягким действием по сравнению с медикаментами). В научных журналах опубликовано немало материалов, авторы которых экспериментально подтвердили эффективность БАД-парафармацевтиков.

При артритах воспалительной природы (больные суставы опухают, кожа в области сустава краснеет, анализ крови показывает высокую скорость оседания эритроцитов) наиболее эффективны МСМ (метилсульфонилметан), цетилмиристолеат, соединения меди, бромелайн, имбирь, куркума и пантетин (активная форма витамина В5).

При остеоартритах (артрозах), не сопровождающихся воспалением пораженных суставов, применяются сульфат глюкозамина, хондроитин, морской огурец, рыбий жир, ниацинамид и комплекс витаминов группы В. Следует стремиться к максимальному снижению дозировок медикаментов, поэтому дозы БАД, заменяющих лекарства, могут быть достаточно высокими. В своей практике я прошу пациентов определить, при какой минимальной дозе лекарств сохраняется их болеутоляющее действие. Существенное снижение дозировки нестероидных противовоспалительных препаратов очень часто позволяет пациенту успешно продолжить снижение веса.

Стероидные гормональные препараты (преднизолон и др.) - сильнодействующие средства, во многих случаях позволяющие спасти жизнь больного, но они существенно замедляют обмен веществ, в особенности при длительном применении. Стероидные гормональные препараты часто назначают при артритах, аутоиммунных заболеваниях и воспалительных процессах. Типичное побочное действие этих препаратов - скопление жидкости в тканях (отечность) и увеличение веса. Возможны и более опасные побочные эффекты - нарушение функции почек и поджелудочной железы, сахарный диабет. В качестве альтернативы стероидным гормонам могут быть использованы те же БАД, что и при артрите.

ГИПОТЕНЗИВНЫЕ СРЕДСТВА - ДИУРЕТИКИ И БЕТА-БЛОКАТОРЫ

Может быть, вы перестали худеть после назначения вам лекарств для лечения гипертонии? Я искренне надеюсь, что это так, потому что, как показал мой опыт, отказаться от приема гипотензивных средств бывает легче, чем от приема любых других медикаментов. К тому же большинство широко используемых гипотензивных средств обладает побочными эффектами.

Список нежелательных лекарств возглавляют диуретики (мочегонные препараты). Эти лекарства блокируют одну из важнейших функций почек - реабсорбцию минеральных солей, необходимых для организма. Из организма с мочой усиленно выводятся натрий и хлор, благодаря чему уменьшается отечность и артериальное давление. Однако при этом организм теряет и другие, жизненно важные элементы - магний, кальций, хром, цинк и многие другие. Прием диуретиков приводит к дефициту минеральных веществ, из-за чего возможно развитие целого ряда заболеваний.

По данным научных исследований, диуретики ухудшают состояние при диабете, приводят к повышению уровня сахара, триглицеридов и инсулина в крови, а также излишнему весу, что проявляется в увеличении индекса массы тела 9-11. Вместо диуретиков я назначаю своим пациентам L-таурин, натуральную аминокислоту, обладающую выраженным мочегонным действием, но не влияющую на функцию почек.

Вторая группа гипотензивных средств, так называемые бета-блокаторы, также отрицательно влияют на обмен веществ.

Если вам назначены бета-блокаторы, то, скорее всего, со временем вы сможете от них отказаться. Во-первых, низкоуглеводный рацион питания сам по себе снижает кровяное давление. Во-вторых, для нормализации давления, помимо уже упомянутого L-таурина, применяются магний, боярышник, кофермент Q10, карнитин и чеснок. Диета Аткинса способствует снижению артериального давления, поэтому прием назначенных лекарств в прежних дозах может привести к передозировке. Однако повторяю еще и еще раз: **только лечащий врач имеет право отменить прием медикаментов. Не прекращайте принимать назначенные вам лекарства самостоятельно, без рекомендации врача.**

А КАК БЫТЬ С ОСТАЛЬНЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ?

Я надеюсь, вы уже поняли: очень часто прием лекарств, назначенных врачом, вызывает нарушение обмена веществ или усугубляет уже имеющиеся проблемы с лишним весом. Существуют более безопасные и натуральные альтернативы сильнодействующим медикаментам - биологически активные добавки. Во всех случаях, даже при отсутствии лишнего веса, при принятии решения о назначении лекарств вначале следует рассмотреть возможность приема БАД-парафармацевтиков.

Перечисленные выше медикаменты - далеко не единственные, из-за которых могут возникнуть трудности с избавлением от лишнего веса. Для того чтобы подробно рассказать о влиянии медикаментов на обмен веществ, понадобится отдельная книга, поэтому позвольте мне ограничиться общими рекомендациями.

Если вам когда-либо (неважно, на какой срок) врач назначал прием лекарств, постарайтесь вспомнить: может быть, именно тогда у вас начались проблемы с весом, усилился аппетит, а попытки похудеть перестали давать результаты? Если это так, то вам следует подыскать биологически активные добавки, способные хотя бы отчасти заменить сильнодействующие медикаменты. В моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution» приводятся рекомендации по приему БАД для лечения различных заболеваний (общим числом около 60).

КАК ПРОИСХОДИТ ОТМЕНА МЕДИКАМЕНТОВ

Каким образом происходит замена назначенных медикаментов биологически активными добавками? Это делает ваш врач в сотрудничестве с вами. Вы начинаете прием БАД, а доктор постепенно, по 10-15% в неделю, снижает дозировку медикаментов и наблюдает за вашим состоянием, чтобы определить минимальную дозу лекарств, при которой ваше состояние не будет ухудшаться. Как свидетельствует мой врачебный опыт, сочетание приема БАД с индивидуализированным режимом питания по Аткинсу позволяет практически всем моим пациентам снизить дозировку медикаментов.

Щитовидная железа и обмен веществ

Основная функция щитовидной железы - регулировка скорости обмена веществ. При недостаточной активности щитовидной железы, так называемом гипотиреоизидме, или гипотиреозе, обмен веществ замедляется, из-за чего вам становится трудно похудеть. Один из первых признаков недостаточно активной щитовидной железы - чувствительность к холоду (щитовидная железа, помимо прочих функций, регулирует температуру тела). Секреция гормонов щитовидной железы, как и остальных гормонов, с возрастом несколько снижается. По оценкам специалистов, недостаточная активность щитовидной железы наблюдается у примерно

25% взрослых. Снижение секреции эстрогена у женщин в период менопаузы также сопровождается снижением активности щитовидной железы.

Гипотиреоидизм диагностируется с помощью анализа крови на содержание гормонов: Т4 (тироксин, выделяемый щитовидной железой) и Т3 (в организме гормон Т4 превращается в Т3), а также гормон ТСГ (тиреостимулирующий гормон), выделяемый гипофизом. К сожалению, анализы не всегда позволяют выявить гипофункцию щитовидной железы, поэтому прежде всего следует обратить внимание на симптомы. Помимо уже упомянутой чувствительности к холоду, это увеличение веса и проблемы с его нормализацией, выпадение волос, быстрая утомляемость, вялость и чувство постоянной усталости, депрессия, сухость кожи, хронические запоры, слабые ногти, ухудшение памяти и повышенный уровень холестерина в крови.

Если у вас наблюдаются перечисленные симптомы, измерьте свой базовый уровень метаболизма по методике Барнса. Для этого вам не понадобится даже идти к врачу.

На протяжении пяти дней по четыре раза в день, перед каждым приемом пищи и перед отходом ко сну, измеряйте температуру тела в ротовой полости. Затем подсчитайте среднюю температуру за каждый день. Если средняя суточная температура ниже 98 по Фаренгейту, то возможен гипотиреоидизм; если среднесуточная температура существенно ниже этой величины, то вы почти наверняка страдаете недостаточной функцией щитовидной железы. Обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу, но имейте в виду, что далеко не все врачи с должной серьезностью воспринимают данные о базовом уровне метаболизма.

Почему я так много об этом говорю? При недостаточной функции щитовидной железы ваш организм стремится поддерживать постоянный вес на уровне намного выше нормы. Именно поэтому вам не удается похудеть.

Для своих пациентов с гипофункцией щитовидной железы я применяю следующую методику. Для начала я назначаю пациенту минимальную дозу гормонов щитовидной железы и постепенно, очень осторожно, увеличиваю ее. Как правило, к моменту достижения необходимой для больного дозировки гормональных препаратов его состояние существенно улучшается, он становится намного энергичнее и активнее - и начинает успешно худеть!

При гипотиреозе необходимо назначать комбинацию гормонов Т4 и Т3 в натуральной форме (прием синтетических гормонов нежелателен). Я назначаю синтетические гормоны только при аутоиммунных заболеваниях, когда иммунная система больного уничтожает натуральные гормоны.

Кандидозные инфекции

Очень часто в организме пациентов, испытывающих трудности с нормализацией веса, наблюдается неконтролируемое размножение дрожжевых грибков Candida albicans. Кандидоз - настолько распространенная проблема, что я посвятил ей отдельную главу. Если вы подозреваете, что у вас кандидоз, внимательно изучите главу 25.

А если ничего этого у вас нет?

Диета Аткинса эффективна в подавляющем большинстве случаев, но исключения все же бывают. Иногда метаболическая резистентность настолько сильна, что потребуются дополнительные меры и более строгие диетические ограничения. Какие? Об этом - ниже.

После того как решены вопросы с приемом медикаментов, гипофункцией щитовидной железы и системным кандидозом, вполне логично ожидать, что диета Аткинса начнет действовать. В 99% случаев так и происходит. К сожалению, 1% неудач все же остается.

А так как лишним весом страдают свыше 150 миллионов американцев, то в масштабах страны 1 % превращается в 1,5 миллиона толстяков, нуждающихся в помощи. Обычного режима стадии индукции для этих людей недостаточно.

Мне приходилось лечить сотни людей, страдающих сильной метаболической резистентностью. Я не имел права оставить этих людей без помощи, поэтому применил наиболее эффективный из всех описанных в медицинской литературе методов снижения веса.

Вы уже читали об этом методе в главе 7, посвященной метаболическому преимуществу. Как вы помните, этот метод разработали британские ученые Алан Кеквик и Гастон Пауэн, а Фредерик Бенуа подтвердил его эффективность, превышающую эффективность полного голодания. Это рацион в 1000 ккал, на 90% состоящий из жиров. Ни одна другая диета не обладает такой же способностью активизировать сжигание жировых запасов организма, как эта.

«Жирный пост»

Причина эффективности диеты Кеквика ясна: эта диета переводит организм в режим глубокого липолиза. Липолиз, как известно, невозможен при наличии достаточного количества глюкозы. Но если из рациона исключены все углеводы и значительная часть белков (в организме белки частично превращаются в глюкозу), то даже при наиболее тяжелых формах метаболической резистентности организм начинает работать в режиме липолиза. В диете Кеквика рацион на 90% состоит из жиров, а снижение калорийности до 1000 ккал в день усиливает потребность организма в сжигании жировых запасов.

Десять лет назад, работая над первым изданием этой книги, я задался целью сделать диету Кеквика как можно более приятной для пациентов. Но как я ни старался, ничего не выходило.

Выбор продуктов в диете Кеквика слишком ограничен, а их количество, соответствующее требованиям пониженной калорийности - слишком мало. Принцип «сытно и вкусно», на котором основана диета Аткинса, здесь не срабатывал.

Я назвал эту диету «жирный пост», потому что она сопряжена с крайне строгим ограничением в еде (в ней нет почти ничего, кроме жира). Я опробовал ее на своих пациентах и убедился, что во многих случаях она позволяет похудеть даже тем, кто прежде мог снизить вес только с помощью сильнодействующих лекарств. В этом нет ничего удивительного, как и в том, что ни одному из моих пациентов, опробовавших на себе «жирный пост», эта диета не понравилась. Но за десять лет применения «жирного поста» я убедился в эффективности методики, впервые разработанной Кеквиком и Пауэном, для лечения пациентов с тяжелейшей степенью метаболической резистентности.

«Жирный пост» - единственная низкоуглеводная диета, на которой вам придется считать калории. Ваш дневной рацион - 1000 ккал, от 75 до 90% которых приходится на жиры. Чтобы свести чувство голода к минимуму, разделите суточное количество пищи на пять «кормежек» вместо обычных трех - по 200 ккал каждые 4 часа. Благодаря частой кормежке и высокой жирности продуктов чувство голода должно быть вполне терпимым. Главной проблемой становится отсутствие привычных, полноценных приемов пищи.

Что такое «200 ккал»? Это, в частности:

- 30 г орехов макадамия или пасты из орехов макадамия;
- 60 г сливочного сыра или сыра бри;
- 30 г салата из тунца или курицы, заправленного 2 ч. л. натурального домашнего майонеза, с четвертинкой плода авокадо;
- два рубленых крутых яйца, заправленных 2 ч. л. натурального домашнего майонеза;
- 60 г сметаны с 2 ст. л. красной или черной икры;
- 75 г взбитых жирных сливок, политых сиропом на сукралозе (без калорий);
- 60 г паштета (при покупке проверьте содержание жира, указанное на этикетке);
- два яичных желтка (от крутых яиц) с 1. ст. л. натурального домашнего майонеза.

Когда необходим «жирный пост»?

Сразу предупреждаю: из-за слишком быстрого снижения веса эта диета опасна для людей, у которых нет значительной метаболической резистентности. Она предназначена только для тех, на кого не действует ни одна из обычных диет. Я назначаю этим людям «жирный пост», чтобы показать, что и они способны похудеть.

Вначале я прошу пациента продержаться на диете четыре-пять дней. Если к концу этого периода снижается вес, уменьшается аппетит и улучшается самочувствие, а экспресс-анализ показывает наличие липолиза, то пациент, как правило, соглашается потерпеть еще несколько дней.

Менее строгие варианты «жирного поста»

Если увеличение содержания жиров и сокращение калорийности оказывается эффективным, значит, и дальше надо двигаться в том же направлении. После строгого «жирного поста» попробуйте его смягченную версию: четыре приема пищи в день по 300 ккал, итого - 1200 ккал в день. Такая диета будет намного приятнее:

- 60 г говяжьей лопатки (не удаляйте жир), зажаренной в 2 ст. л. оливкового масла;
- яичница-болтунья из двух яиц с двумя ломтиками бекона (без нитратов);
- 2 ст. л. жирной сметаны, политой 1 ст. л. сиропа на сукралозе (без калорий);
- четверть стакана салата из курицы или тунца, заправленного 2 ст. л. натурального домашнего майонеза;
- 90 г паштета (проверьте содержание жира, указанное на этикетке);
- 45 г орехов макадамия.

Попробуйте продержаться на такой диете неделю, а затем вернитесь к режиму стадии индукции. Вместо недельного «поста» можно просто увеличить соотношение жира к белку в рационе индукции. Нельзя лишь одного - опускать руки и решать, что ваш случай безнадежен. Порой нормализовать вес бывает очень трудно, но абсолютная невозможность похудеть с помощью диеты, без сильнодействующих лекарств - явление крайне редкое. Если вы будете четко знать, какие преграды стоят на вашем пути к стройности, и принимать необходимые меры, то в конце концов вы обязательно станете хотя бы на один-два размера стройнее.

21

Психология похудания: борьба с вредными привычками - путь к здоровой жизни

В этой главе мы будем говорить о вредных привычках, способных стать для вас преградой на пути к стройности. Если с ними не бороться, все ваши усилия могут оказаться напрасными. Я помогу вам подготовиться к борьбе с самим собой, ведь не зря же говорят: кто предупрежден, тот вооружен. Если у вас возникает хотя бы малейшее опасение, что вы по какой-то причине можете отказаться от самой эффективной и одновременно приятной программы похудания, прочитайте эту главу как можно внимательнее.

Не кажется ли вам, что ваша проблема с лишним весом отчасти имеет психологическую природу? Может быть, еда заменяет вам маму, няню или успокоительные пилюли? Для многих из нас еда играет несравненно большую роль, чем просто источник энергии и питательных веществ. Да что там говорить, не для многих - для

всех (во всяком случае, временами). Но есть люди, для которых еда превратилась в центр жизни, в основной источник положительных эмоций. Ожирение у таких людей - не редкость. Поэтому если вы хотите справиться с лишним весом, необходимо учитывать психологические аспекты.

Я уже слышу ваши недоуменные возгласы: «Доктор Аткинс, вы же говорили, что причина лишнего веса - нарушение обмена веществ. Меня абсолютно не интересуют психологические проблемы, мне нужны простые и понятные рекомендации, и вы мне их уже дали». Да, я дал вам рекомендации по снижению веса (может быть, вы уже на собственном опыте убедились в их действенности), но просто начать питаться по Аткинсу мало - важно, начав, не бросить. К сожалению, в отдельных (довольно редких) случаях люди, испытав диету Аткинса на себе, убеждаются, что она не подходит к особенностям их обмена веществ. Но сейчас я говорю не о них, а о тех, кто успешно худел, чувствовал себя замечательно, но все равно решил отказаться от диеты. Вот они-то беспокоят меня больше всего.

Пересмотрите свой образ жизни

Вы уже пытались похудеть, но до сих пор терпели неудачу? Надеюсь, вы не забыли о моем критическом отношении к низкожировым и низкокалорийным диетам. Я уверен, что неудача в таких диетах - дело естественное. Но если неудачи преследуют вас всю жизнь, если вы то худеете, то полнеете, опять худеете и опять полнеете, и так без конца, то подумайте: может быть, у вас привычка «заедать эмоции»?

С самого утра дела пошли наперекосяк. Кондиционер испортился, ремонтник не пришел, а на улице стоит тридцатиградусная жара. Романтический ужин при свечах, которого вы ждали всю неделю, пришлось отменить. Да мало ли еще какая неприятность могла случиться? Или, может быть, ничего плохого не случилось, просто вам грустно или скучно, вы чувствуете себя одинокой. В такие минуты рука сама тянется к коробке с шоколадным печеньем или пачке «семейного» пломбира. Знакомая картина, верно? Еда - замечательное успокоительное средство, и такое доступное!

К сожалению, успокоительный эффект от сладостей непродолжителен. После большой дозы сладкого происходит резкий скачок уровня сахара в крови, затем - такое же резкое его падение, из-за чего вы будете чувствовать себя не лучшим образом. Добавьте сюда гнетущее чувство вины за приступ обжорства, и вы согласитесь, что заедание эмоций - не лучший способ справляться с неприятностями или плохим настроением. Есть намного более эффективные и здоровые способы.

- Полакомьтесь чем-нибудь из списка разрешенных продуктов. Это не лучший из вариантов, так как он подкрепляет вредную привычку заедать эмоции, но в этом случае, по крайней мере, вас не будет мучить чувство вины за то, что «и без того все хуже некуда, так надо было еще и нажраться чего ни попадя».
- Посетите наш Интернет-сайт www.atkinscenter.com или другие сайты, посвященные низкоуглеводным диетам, и установите контакты с людьми, способными понять вашу ситуацию. Лучше искать поддержки у другого человека, чем у коробки конфет!
- Если вам одиноко, не сидите дома. Сходите в гости, в кино (только не подходите к буфету и лоткам со сладостями) или хотя бы в ближайший книжный магазин. Займитесь чем-нибудь интересным, чтобы развлечься, а заодно и отвлечься от навязчивых мыслей о еде.
- Если вы любите готовить, приготовьте себе десерт в стиле Аткинса (см. раздел рецептов в конце книги). Пускай в вашем холодильнике всегда будет что-нибудь вкусное, тогда искушения будут вам не так страшны.
- Позвоните кому-нибудь из друзей - просто так, поболтать. Очень хорошо, если у вас есть «товарищ по диете Аткинса», в трудную минуту его поддержка просто неоценима.
- Займитесь физкультурой. Вы начинаете стонать от одного этого слова? Напрасно. Если бы вы знали, как эффективно физическая нагрузка борется с негативными эмоциями! Помогает даже обычная прогулка быстрым шагом. В следующий раз, когда жизнь нанесет вам очередной удар, отправляйтесь на прогулку. Даю гарантию: когда вы вернетесь домой, проблема покажется вам не такой неразрешимой, как вначале. При быстрой ходьбе снижается уровень адреналина, кровь обогащается кислородом, а в мозг" поступают эндорфины - натуральные вещества, уменьшающие реакцию организма на стресс и стабилизирующие аппетит, благодаря чему исчезает тяга к углеводам.
- Вы не забыли, каких целей вы достигнете с помощью диеты Аткинса (об этом говорилось в главе 1)? Повторяйте их вслух, как заклинание. Вы непременно избавитесь от лишнего веса. Вы непременно сохраните нормальный вес. Вы непременно улучшите свое самочувствие. Вы непременно укрепите свое здоровье и создадите прочный барьер на пути болезней.

О значении диеты Аткинса для профилактики болезней следует поговорить особо.

Учитесь, тренируйтесь и приучайтесь быть здоровыми

Я предполагаю, что вы считаете аргументы в пользу питания по Аткинсу достаточно убедительными (в противном случае вы вряд ли дошли бы до этой страницы). Новые знания помогут вам изменить свой образ жизни и отказаться от вредных привычек. Я прошу вас подвести первые итоги и оценить, что уже сделала для вас диета Аткинса. Зная это, вы получите дополнительную мотивацию двигаться в уже избранном направлении.

Чем больше вы будете знать о своем здоровье, тем легче будет вам бороться со старыми привычками. Ведь не зря же говорят, что знание - сила.

Возьмите ручку и блокнот, усядьтесь поудобнее в мягкое кресло и ответьте на следующие вопросы:

- Каких целей вы хотите достичь с помощью диеты Аткинса?
- Продвигаетесь ли вы к этим целям?
- Улучшилось ли ваше самочувствие после перехода на диету Аткинса?
- Понимаете ли вы, почему диета Аткинса полезна для здоровья?
- Имеет ли смысл всю жизнь контролировать употребление углеводов, чтобы поддерживать нормальный вес и сохранять крепкое здоровье и хорошее самочувствие?

Представим, что на все вопросы вы твердо ответили «да». Теперь превратите вопросы в ряд утверждений. Например, таких:

- Я постоянно худею и при этом не морю себя голодом.
- Мне нравится моя еда.
- Я чувствую себя намного энергичнее, чем в последние годы, а моя способность к концентрации внимания существенно увеличилась.
- Меня больше не мучают приступы усталости во второй половине дня, колебания настроения и _____

  (продолжите список симптомов, от которых избавились благодаря диете Аткинса. Посмотрите еще раз на таблицу симптомов нестабильного уровня сахара в крови (с. 180-181), она поможет вам вспомнить, от каких симптомов вы уже избавились).
- Результаты лабораторных анализов свидетельствуют, что диета Аткинса полезна для моей сердечно-сосудистой системы.

Ваш собственный перечень может отличаться от приведенного, так как вы включите в него то, что сделала диета Аткинса лично для вас. Не потеряйте лист, на котором записаны ваши ответы. Постоянно размышляйте над ними, совершенствуйте их формулировки и выучите их наизусть. На вашем месте я повторял бы их каждое утро, как молитву или мантру, лучше всего перед завтраком (например, во время бритья). Вас удивляет необходимость тщательной психологической подготовки? Не удивляйтесь, но она действительно необходима, так как настраивает вас на преодоление трудностей предстоящего дня. Помните, что мир вредных привычек обладает реальной силой, а вам предстоит окружить его со всех сторон и заставить сдаться. Питаясь по Аткинсу, вы живете совсем не так, как привыкли жить раньше. Со временем новый образ жизни тоже станет для вас привычным, но чтобы это произошло, необходимо делать сознательные усилия на протяжении достаточно длительного времени. Чем лучше вы осознаете, для чего вам все это надо, тем больше у вас шансов на победу. Старые привычки рано или поздно сменятся новыми, но в ожидании этого счастливого дня вам необходима психологическая самопомощь, особенно тем, кто уже не раз терпел поражение в борьбе с лишним весом.

Помните мои слова о необходимости все время мысленно представлять себе свой новый образ? Подумайте: ведь вы наверняка заслужили право хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, вы заслужили право наслаждаться жизнью в полной мере. Правильное питание, делающее вас стройным и здоровым - это не самоистязание, а подарок самому себе. Для успеха в диете Аткинса очень важно научиться ценить себя.

И еще один важный момент. Не бойтесь обратиться к квалифицированному психотерапевту или специалисту по психологическому консультированию. Психологические причины переедания бывают настолько запутанными и сложными, что для их выявления и определения способов борьбы с ними необходима помощь специалиста, который к тому же окажет вам неоценимую моральную поддержку.

Попросите окружающих относиться к вам с уважением

От сознательного подхода к диете Аткинса вы получите еще одну немалую выгоду - он поможет вам сосредоточить внимание на собственном здоровье. Неужели оно для вас не важно? Когда вы действительно убедите себя, что собственное здоровье для вас важнее всего, вам будет легче убеждать других считаться с вашими потребностями. Порой это дается нелегко, особенно женщинам, так как роль женщины в обществе связана с заботой о других. Но нередко, заботясь о других, человек забывает о себе, о своих собственных нуждах.

Не стесняйтесь отстаивать свои права, если ваш муж (жена) или другой близкий человек не принимает вашего желания питаться по Аткинсу. Четко объясните, что диета Аткинса - это ваша потребность, и вы не намерены жертвовать ею ради кого бы то ни было. У каждого человека, даже у самого уступчивого и мягкого, есть определенные жизненные сферы, в которых он не потерпит постороннего вмешательства.

Будьте реалистами

Перечисляя по пунктам свои «плюсы» от диеты Аткинса, будьте реалистами и не попадайтесь в ловушку неосуществимых ожиданий, как это часто бывает с людьми, уже не раз терпевшими неудачу в борьбе с лишним весом. Не надейтесь, что похудание обязательно будет протекать идеально, то есть постоянно и неуклонно. Даже в такой эффективной программе, как диета Аткинса, это вряд ли возможно.

Ваш собственный опыт будет отличаться от опыта ваших братьев, сестер и родителей, и уж наверняка он не будет похож на опыт вашего супруга или друга. Ваш организм - единственный и неповторимый, со своей уникальной историей, и он не остается неизменным с течением времени. Как это ни грустно, но с возрастом наш организм уже не может реагировать на диеты так же, как в юности.

Но отчаиваться все-таки не стоит. Даже если вы не сможете сделать свое тело идеальным, вы сможете привести его в максимально хорошее состояние - разумеется, если не будете ставить недостижимых целей. Успех возможен лишь тогда, когда вы научитесь прощать себе собственные ошибки. Отход в сторону ни в коем случае не должен послужить поводом для отказа от всей программы. Настойчивость понадобится вам и тогда, когда вы на какое-то время задержитесь на «плато», когда по какой- то причине ослабнет мотивация, когда вы будете худеть не так быстро, как бы вам хотелось. Я уверяю вас, что успех в диете Аткинса весьма и весьма вероятен, но каждый из вас будет продвигаться к успеху своим путем, со своей скоростью, одни - быстрее, другие - медленнее.

Завышенные ожидания - это лишь один из возможных путей к поражению. Вот еще три:

1. Становиться на весы по три-пять раз в день. Это не что иное, как один из способов медленного самоистязания. Ни одна из программ нормализации веса, даже самая эффективная, не способна заметно снизить вес за несколько часов и даже за сутки. Организм - не склад, с которого можно каждый день вывозить определенное количество жира. Он устроен чрезвычайно сложно, диета Аткинса способствует позитивным изменениям в нем, но не настраивает его в точности так, как вам хочется. Скорость снижения веса будет зависеть от особенностей вашего обмена веществ. Увы, внутри организма нет мини-доктора по фамилии Аткинс, который уселся бы за пульт управления обменом веществ и установил бы рычаг, скажем, на снижение веса ровно на 300 г в сутки. Показатель эффективности диеты - постоянное снижение веса на протяжении достаточно длительного периода времени. Я уже не раз говорил, что вначале будут уменьшаться объемы, а не вес. Еще до того как стрелка весов сдвинется с места, одежда станет вам свободнее. Не требуйте от своего тела математической точности.
2. Полагать, что теперь вы будете худеть так же, как и в прошлом. Меня всегда тревожит, когда я слышу от пациентов: «Почему я не худею так, как десять лет назад?» Да потому, что с тех пор минуло десять лет! Я тоже был бы не прочь стать на десяток лет моложе. Увы, с возрастом человеку все труднее оставаться таким же стройным, как в юности, и это совершенно нормальное и естественное явление для всех, в том числе, к сожалению, и для вас.
3. Отказываться от физической активности. Нередко люди с выраженной метаболической резистентностью замечают, что худеют достаточно быстро лишь тогда, когда занимаются физкультурой (хотя физкультура, повторю, необходима абсолютно всем и каждому). Тогда они бегут ко мне и жалуются: «А вот в 1994 г. я без всякой физкультуры похудела на 8 кг за два месяца». Будьте реалистами. То, о чем вы говорите, было в 1994 г. С любыми претензиями обращаться по адресу: почтовое отделение Вечность, господину Время.

Возможны и другие психологические ловушки, но теперь вы уже знаете принцип их обнаружения.

Все это может показаться очень сложным. И, тем не менее, процент успеха в диете Аткинса очень высок. Как людям это удается? Они не просто борются со старыми привычками, а создают новые.

Выработайте у себя полезные привычки

Отчасти вы уже научились питаться правильно, но до сих пор речь шла в основном о том, что вы едите. Однако не менее важно и то, как вы едите. Правильное отношение к еде - это тоже привычка, которую можно и нужно приобрести.

Мы так срослись со своими привычками, что порой даже не замечаем их. Чтобы начать меняться, необходимо прежде всего обнаружить старые, вредные поведенческие связи и разорвать их, а затем заменить новыми, полезными. Предлагаю вам несколько советов, как изменить в лучшую сторону свое отношение к еде. Возможно, эти рекомендации сделают вашу жизнь «по Аткинсу» намного легче.

- Ешьте не спеша, чтобы не переедать. Мозгу требуется определенное время, чтобы получить от желудка сигнал о насыщении. При слишком быстрой еде велика опасность встать из за стола с набитым до отказа животом.
- Съедайте не столько, сколько можете съесть, а лишь столько, сколько необходимо для чувства сытости.
- Если вы уже сыты, не доедайте блюда, оставшиеся на тарелке или на столе, «чтобы освободить посуду».
- Чтобы замедлить процесс еды, превратите прием пищи в приятный ритуал. Например, можно всегда накрывать стол по всем правилам, даже если в этот день нет никакого праздника и вы едите в полном одиночестве. Никогда не ешьте наспех, стоя у кухонного стола.
- Не ешьте перед экраном телевизора или монитором компьютера (в особенности это относится к легким закускам). Так можно съесть очень много, даже не заметив этого.
- Старайтесь не есть во время разговора по телефону.
- Не бегите в кухню, когда телепередача прерывается рекламным блоком.

- Питайтесь регулярно: три, четыре или пять раз в день, изменяя размеры порций в зависимости от количества приемов пищи. Никогда не пропускайте завтрак или обед, это приводит к нестабильности уровня сахара в крови и порождает неудержимую тягу к сладкому и мучному.
- Если вы соблюдаете диету Аткинса не так строго, как требуется, начните вести дневник питания и всегда носите его с собой, записывая все съеденные блюда и их количество. Это отличный способ обнаружить у себя вредные привычки, на которые вы прежде не обращали внимания.

Не теряйте контроля над собой (а если это случится, умейте взять себя в руки)

Может быть, все сказанное в этой книге поможет вам добиться полного совершенства в диете Аткинса, однако до сих пор идеальные последователи Диеты Аткинса встречались мне очень и очень редко. Вполне возможно, что и вы время от времени будете отклоняться от избранного пути, иногда чуть-чуть, а порой и серьезно. Именно поэтому крайне важно выработать стратегию, которая поможет вам навсегда сохранить достигнутый успех.

- Старайтесь всегда сохранять контроль над собой. Не возвращайтесь к старым зависимостям, от которых уже освободились.
- Если отклонитесь от требований диеты, будьте реалистом. Помните, что никто не совершенен на все сто процентов. Главное - немедленно, не дожидаясь завтра, взять себя в руки. От одного кусочка пирога большого вреда быть не должно, а вот основательная пирушка поздним вечером может отбросить вас назад на целый месяц.
- Если вы все же поддались искушению и серьезно отклонились от диеты, не отчаивайтесь. Важно не допустить мысли, что все пропало и нет смысла начинать сначала. Научитесь принимать собственное несовершенство! Даже если вы начали есть нежелательные для вас продукты, продолжайте принимать витамины и другие биологически активные добавки и ни в коем случае не бросайте занятия физкультурой. Чем больше полезных привычек у вас сохраняется, тем легче вам будет вернуться к здоровому рациону.
- Во время стадии индукции предельно строго соблюдайте требования диеты. Сделайте в это время все, что только сможете: ведь именно в эти недели вы порываете со своими вредными привычками и закладываете основы здорового образа жизни.
- Если вы все же решили нарушить правила диеты, постарайтесь сделать это наименее вредным способом. Например, если вас неудержимо тянет на сладкое, лучше съесть свежий фрукт, а не конфету или печенье.
- Научитесь приспосабливать свои цели к жизненным реалиям. Если вы собираетесь в отпуск и заранее знаете, что во время путешествия не сможете соблюдать диету с точностью до последней запятой, то не ставьте целью продолжать активно худеть. Лучше на это время перейти к режиму поддерживающей стадии. Ваши временные цели - постараться удержать свой вес стабильным и сохранить контроль за выбором продуктов и блюд. По возвращении домой вернитесь к тому режиму питания, который соблюдали до поездки.
- Если собираетесь падать, заранее подстелите соломку. На горизонте праздник или семейное торжество? За несколько недель до него перейдите на предыдущую стадию диеты Аткинса.
- Учитесь на собственных ошибках. Спросите себя, по какой причине вы отклонились от диеты. Может быть, вы дали себе разрешение? Как, по вашему мнению, должно было измениться ваше самочувствие после отклонения от диеты, и как оно изменилось на самом деле? Как вы поведете себя в дальнейшем, столкнувшись с подобной ситуацией?
- Если диета Аткинса оказалась для вас эффективной, не позволяйте другим людям делать выбор за вас. Это ваша жизнь, а не чужая.

Даже если вам придется начинать все сначала, не отчаивайтесь! Не позволяйте вашим оппонентам и критикам удовлетворенно заявить: «Ну вот, а что мы тебе говорили?» Возьмите себя в руки и начните с режима индукции. Одновременно задайте себе ряд серьезных вопросов, чтобы уяснить причину случившегося. Это особенно важно для тех, кто привык переедать и терять контроль над собой. Вспомните все ситуации и обстоятельства, приведшие к срывам. Подумайте, что можно изменить в вашей жизни, чтобы в дальнейшем избежать подобных ситуаций. Здесь очень важен творческий подход. Постарайтесь научиться иначе реагировать на трудности и искушения.

Я не стал бы писать эту главу, если бы не был твердо уверен, что успех в диете Аткинса возможен для подавляющего большинства людей. Человек - существо удивительно гибкое. Вначале сделайте сознательный выбор и решите, для чего вам необходимо питаться по Аткинсу, а затем следуйте сделанному выбору, подключив всю свою энергию и силу воли.

Осторожно, не попадитесь!

Избегайте психологических ловушек. Вот лишь некоторые из них:

- Не используйте еду в качестве успокоительного средства.
- Не бросайте диету, даже если отклонились от ее требований.

- Не ешьте меньше трех раз в день.
- Делайте то, что верно для вас, а не то, чего требуют от вас другие.
- Не бойтесь искать поддержки у родных и друзей, а если потребуется - то и у психотерапевта.

22
О пользе физкультуры

Обращаюсь ко всем лежебокам и лентяям: если вы не занимаетесь физкультурой, значит, вы не выполняете правила диетологического метода Аткинса. Регулярная физическая активность - такая же неотъемлемая часть программы Аткинса, как правильное питание и прием витаминов. Пытаться «жить по Аткинсу» без физкультуры - все равно что ехать на велосипеде со спущенными шинами, только намного сложнее. Без физкультуры далеко не уедешь!

Для чего нужна физкультура

Без движения нет здоровой жизни. Для сомневающихся у меня припасено немало аргументов. Во-первых, наличие прямой связи между занятиями физкультурой и состоянием здоровья имеет научные подтверждения. Как свидетельствуют данные глобального исследования, изучавшего заболеваемость и смертность в разных регионах планеты, недостаточная физическая активность входит в число важнейших факторов риска, угрожающих здоровью всего человечества 1. Во-вторых, регулярные занятия физкультурой способствуют достижению всех четырех целей программы Аткинса: нормализации веса, поддержанию нормального веса, укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Похудание и поддержание нормального веса.

Чтобы похудеть, необходимо тратить больше калорий, чем поступает в организм. Это один из фундаментальных законов вселенной. (Внимательный читатель удивленно воскликнет: «Что? Вы же говорили, что нам не надо считать калории!» Я говорил правду, но в данном случае речь идет не о практике, а о фундаментальном принципе.)

Чтобы было понятнее, приведу пример. Человек, весящий 68 кг, хочет дополнительно сжигать 250 ккал в день, не меняя рациона питания. Такое количество энергии он израсходует за 45 мин ходьбы со скоростью 5 км/ч. За две недели (при условии ежедневных прогулок) он израсходует 3500 ккал и похудеет на полкило. Но гораздо важнее, что физкультура помогает поддерживать нормальный вес.

Исследователи обнаружили, что среди людей, сбросивших лишние килограммы и сохраняющих нормальный вес, большинство регулярно занимается физкультурой, тогда как большинство людей, опять набравших вес после похудания, физкультурой не занимается 2.

Вам никогда не приходилось делать покупки во время распродаж и рекламных акций, когда за две единицы купленного товара вы получали еще одну бесплатно? Так и с физкультурой: во время тренировки вы ускоряете свой обмен веществ, но он (совершенно бесплатно!) остается активным еще длительное время после окончания тренировки. Вы уже вернулись к обычному темпу жизни, а ваш организм по-прежнему продолжает активно сжигать калории. Но это еще не все.

Через какое-то время после начала регулярных тренировок ваши мышцы окрепнут, их масса увеличится, а это значит, что даже в состоянии покоя вы будете расходовать больше энергии, чем прежде. Мышечной ткани, в отличие от жировой, требуется очень много энергии. В переводе на обычный язык это означает, что лишние килограммы к вам не вернутся.

Улучшение состояния здоровья

Регулярные физические нагрузки повышают выносливость, гибкость и мышечную силу, укрепляют кости, мышцы, суставы и сердечно-сосудистую систему. Это значит, что вы становитесь энергичнее, выносливее и устойчивее к травмам.

Человек, на протяжении жизни регулярно занимающийся физкультурой, даже в глубокой старости остается самостоятельным - тем более что шансов дожить до глубокой старости у него больше, чем у лежебоки. Это не пустые слова, а результаты многолетних научных исследований. На протяжении 38 лет ученые следили за состоянием здоровья выпускников Гарвардского университета и университета штата Пенсильвания. Оказалось, что среди мужчин в возрасте от 45 до 84 лет, дополнительно расходующих всего лишь 1000 ккал в неделю (умеренные физические нагрузки различного характера, от тенниса до работы в саду), смертность на 20-30 % ниже, чем у их малоподвижных ровесников. Дальнейший рост физической активности приводил к соответственному снижению смертности 3.

Активный образ жизни имеет еще один плюс, правда, не такой заметный, но не менее важный. Вы уже знаете, насколько опасна резистентность к инсулину и его чрезмерная выработка в организме. (Если вы еще не осознали этого, вернитесь к главе 5 и перечитайте ее.) В организме человека, ведущего активный образ жизни, клетки эффективнее используют глюкозу, в результате чего потребность в инсулине снижается, и поджелудочная железа уменьшает его выработку.

И последний аргумент в пользу движения. Научные исследования многократно подтверждали, что регулярные занятия физкультурой повышают настроение, уменьшают проявления депрессии и тревожности. В одном исследовании, проведенном шведскими учеными, принимали участие 34000 человек. У тех, кто

занимался физкультурой минимум два-три раза в неделю, «существенно реже наблюдались депрессия, гнев, циничное недоверие и дезадаптивная реакция на стресс.

Помимо того, физически активные люди проявляли лучшую социальную адаптацию и социальную интегрированность по сравнению с малоподвижными людьми» 4. Неплохо, правда? Все сказанное замечательно уже само по себе, но подумайте, как часто стресс, депрессия и гнев заставляют нас переедать и «заедать тоску» чем-нибудь сладким и мучным! Получается, что физкультура - великолепный способ убить одним выстрелом сразу двух зайцев.

Надеюсь, теперь вы больше не сомневаетесь, что движение - это действительно жизнь?

Профилактика заболеваний

Регулярная физическая активность положительно влияет на сердечно-сосудистую, респираторную, костно-мышечную и эндокринную системы нашего организма, снижая риск развития коронарной болезни сердца, инсульта, гипертонии, диабета II типа и рака толстого кишечника. Эффективность активного образа жизни для профилактики перечисленных заболеваний уже доказана учеными, а со временем этот список наверняка будет продолжен.

Как свидетельствуют ученые, наибольшую пользу от регулярных занятий физкультурой получает сердечно-сосудистая система. Ученые из Гонолулу, обследовав 26000 мужчин в возрасте от 71 до 93 лет, пришли к выводу, что каждые 800 м ежедневной прогулки уменьшают риск смерти от инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний на 15%. Среди пожилых мужчин, ежедневно проходивших не менее 2,5 км, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний более чем в два раза ниже, чем среди их малоподвижных ровесников, проходивших в день не более 400 м. Авторы других исследований в этой же области пришли к аналогичным, но не менее потрясающим выводам.

Доказательств более чем достаточно, разве не так? Но почему же тогда свыше 60% из пас не занимается физкультурой регулярно? Ответов (а точнее, отговорок) я слышал множество, вот самые распространенные из них:

- «**У меня нет времени**». Как часто я слышу эту фразу! Мои дорогие, давайте займемся подсчетами. На сон у вас уходит восемь часов, значит, шестнадцать часов вы бодрствуете. Восемь часов вы работаете, два часа уходят на еду и личную гигиену. Остается шесть часов. Не может быть, чтобы из такого количества свободного времени вы не смогли выкроить полчаса на физкультуру! Для других важных дел вы наверняка находите время, а если надо - жертвуете чем-нибудь. Поймите, физкультура - одно из самых важных дел, и для нее непременно должно найтись время.
- «**Я уже слишком стар(а)**». Если вы перешагнули за столетний юбилей, обратитесь ко мне за специальной консультацией, и мы обсудим, можно ли вам не заниматься физкультурой. Все остальные, скорее вставайте с диванов и кресел!
- «**У меня слабое здоровье**». Тем, у кого здоровье не в порядке, необходимо начинать с маленьких нагрузок и продвигаться постепенно. Для любого состояния здоровья (даже для самых болезненных людей!) можно разработать программу лечебной физкультуры. Если вы в состоянии двигать руками и ногами, значит, можете заниматься физкультурой.
- «**Мне просто лень**». А вот это - настоящая причина, и я не буду осуждать вас, потому что немалую часть своей жизни сам был таким. Чтобы преодолеть свою лень, выберите вид активности, который вы по-настоящему любите (в моем случае это был теннис), и сделайте его центром своей физкультурной программы. Мне, например, стало гораздо легче делать то, что я не любил (а именно бегать и делать упражнения с гантелями), когда я понял, что это поможет мне лучше играть в теннис. Важно, чтобы выбранный вид спорта приносил вам наслаждение. Тогда вы будете заниматься просто для удовольствия, а не ради постылой обязанности.

Как поднять себя с дивана

Если вы пока еще лежебока, эти десять советов помогут вам полюбить движение:

1. Отправляясь в гости, в магазин или на работу, паркуйте машину как можно дальше от входа.
2. Отвезя купленный в супермаркете товар к машине, не оставляйте тележку на стоянке, а верните ее обратно в торговый зал.
3. Когда сидите, периодически сокращайте и расслабляйте мышцы тела.
4. Занимайтесь физкультурой и работой по дому под музыку, чтобы ваши движения были ритмичными.
5. Вечером, перед тем как лечь спать, повесьте на спинку стула спортивную форму, в которой пойдете на утреннюю пробежку или зарядку.
6. Ведите дневник своей физической активности (сюда относятся также пешая ходьба и физическая работа по дому и на участке).
7. Разработайте план физической активности в поездках и на случай дождливой погоды.
8. В течение первых месяцев не перегружайте себя и увеличивайте нагрузку постепенно. Так вы избежите травм и переутомления, а заодно получите удовольствие от постоянного прогресса.
9. При любой возможности идите по лестнице пешком, не пользуясь лифтом или эскалатором.

10. Чащё танцуйте - с мужем или женой, с детьми, с друзьями или просто в одиночку, когда дома никого нет.

Какая нагрузка мне нужна?

Не такая большая, как вы могли подумать. В отчете Департамента здравоохранения США за 1996 год говорится: «Для достижения положительного эффекта физическая нагрузка не обязательно должна быть высокой» 6. В данном документе медики рекомендуют людям любого возраста минимум полчаса в день на протяжении большинства дней недели, а желательно ежедневно, посвящать умеренной физической активности (например, прогулке быстрым шагом), хотя для большинства людей будет полезнее заниматься физкультурой дольше и активнее.

Я рекомендую вам двигаться непрерывно на протяжении получаса. Полчаса непрерывной нагрузки помогут поддерживать ваш энергетический двигатель в рабочем состоянии. Если же по каким-либо причинам это совершенно невозможно, разбейте получасовую тренировку на две пятнадцатиминутные или три десятиминутные, хотя в этом случае результатов придется ждать дольше. Утром делайте десятиминутную зарядку: приседания, махи ногами, упражнения для рук и на растяжку; в обед прогуляйтесь быстрым шагом; перед ужином десять минут активно поработайте в саду (копайте землю, сгребайте листья)... и готово! (См. раздел «Как поднять себя с дивана» на с. 338).

Еще один способ организации физической активности - подсчет сожженных калорий (сожженных, а не съеденных!). Известный исследователь Ральф Паффенбаргер в своей книге «Активная жизнь: эффективная программа тренировок для здоровья и долголетия» пишет, что человек получает максимальную пользу для здоровья, если расходует от 1500 до 2000 ккал в неделю 7. Для подсчета сожженных калорий воспользуйтесь данными, приведенными на с. 348-349.

Важное примечание. Специалисты из Американского колледжа спортивной медицины рекомендуют заниматься силовыми упражнениями с отягощением (например, с гантелями) два-три раза в неделю, делая перерыв между тренировками минимум в один день. Тренировка должна включать 8-12 упражнений (по одному подходу каждого упражнения) на основные группы мышц. Отягощение должно быть таким, чтобы мышцы уставали после 8-12 повторов. Когда вы сможете с легкостью делать по 12 повторов упражнения, увеличьте отягощение. Если у вас нет возможности ходить в тренажерный зал, занимайтесь с гантелями, резиновым эспандером или эластичной лентой, они стоят недорого и не занимают много места. Чтобы научиться правильно выполнять упражнения при самостоятельных тренировках и избежать травм, купите видеокассету или книгу, созданную профессиональным тренером.

Два типа упражнений

Желательно, чтобы программа тренировок сочетала аэробную и анаэробную нагрузку.

Аэробные нагрузки (кардиотренировки) - любая физическая активность, увеличивающая частоту пульса и потребление кислорода. Если вы много лет провалялись на диване, то клетки вашего организма жили в режиме кислородного голодания. Могу вас заверить: когда вы привыкнете к регулярным аэробным нагрузкам, ваше самочувствие существенно улучшится.

Если вы много лет вели малоподвижный образ жизни, не приступайте к тренировкам без консультации вашего лечащего врача и профессионального тренера. Не бросайтесь с места в карьер, начните с небольших нагрузок. Тренировку начинайте с разминки, а завершайте заминкой.

Во время заминки и разминки делайте упражнения на растяжение, чтобы избежать травм во время тренировки и неприятных ощущений после нее. Попробуйте прыжковый мини-батут: прыжки на батуте постепенно укрепляют скелет, подавая сигнал о необходимости отложить больше кальция на позвоночнике и костях, несущих нагрузку.

Пешая ходьба, гольф, настольный теннис, верховая езда и танцы дают не очень большую аэробную нагрузку, но это несравненно лучше, чем лежать на диване. Если вы были лежебокой, то лучше всего начинать с ходьбы. Многие из моих читателей на протяжении многих лет не могли пройти пешком больше двух кварталов, и именно они заметят наиболее радикальное улучшение своего состояния.

Для начала пройдите пять кварталов, а затем попробуйте пройти шесть. Вначале будет трудно, но не останавливайтесь. Со временем напряжение в мышцах пройдет, дыхание станет ровнее, в кровь начнут поступать эндорфины - естественные «наркотики», повышающие настроение. Вы даже не заметите, как пройдете километр-полтора.

Помните, что человек был создан для движения. Наше тело желает двигаться, надо лишь дать ему такую возможность. Создавая человека, мать-природа не предполагала, что он будет целыми днями сидеть, а по вечерам валяться на диване перед телевизором.

Анаэробные нагрузки - виды физической активности, не сопровождающиеся значительным учащением сердцебиения и ростом потребления кислорода. Сюда относятся силовые нагрузки, увеличивающие силу и объем мышц (упражнения с отягощением и изометрические упражнения). Слова «увеличение объема мышц» вовсе не означают, что вы станете похожим на культуриста. Просто со временем вы обнаружите, что под вашей кожей начинает прорисовываться рельеф (даю голову на отсечение, что ваше новое тело вам понравится!). Но если желание покрасоваться не заставит вас взять в руки гантели, то, может быть, это сделает страх сломать в

старости руку или ногу и остаться инвалидом до конца жизни? Силовые упражнения способствуют профилактике старческого остеопороза - уменьшения плотности костей, наблюдающегося в пожилом возрасте.

Миф об «углеводной подпитке»

Вам наверняка приходилось слышать о марафонцах и представителях других видов спорта, поглощающих огромные порции макарон перед важным соревнованием. Но на самом деле оказывается, что «углеводная подпитка» - не панацея, «жировая подпитка» намного эффективнее. Чтобы сделать однозначный вывод на этот счет, необходимы дальнейшие научные исследования, но данные уже проведенных экспериментов, выполненных как на животных, так и на людях, свидетельствуют: питание, богатое жирами, повышает выносливость. В 1994 г. ученые провели сравнительное исследование высокоуглеводной низкожировой диеты и высокожировой низкоуглеводной диеты на двух группах тренированных велосипедистов. Кратковременную нагрузку высокой интенсивности обе группы спортсменов перенесли одинаково легко, но спортсмены, в рационе которых было много жира и мало углеводов, показали значительно большую выносливость при длительной умеренной нагрузке по сравнению со второй группой велосипедистов 8. Данные еще двух исследований также свидетельствуют, что увеличение процента содержания жиров в рационе с 15 до 45% увеличивает выносливость и величину максимального потребления кислорода 9-10.

Вам поможет новый стиль питания

Люди, сидящие на низкожировых низкокалорийных диетах, во время тренировок подвергают себя реальной опасности перетренироваться. Когда организм не получает с пищей достаточно белков, он вынужден использовать для своих нужд собственные белковые запасы, то есть мышечную ткань. Попросту говоря, организм начинает съедать сам себя. Если вы думаете, что такое может случиться лишь с голодающими в развивающихся странах, то вы ошибаетесь. Может быть, кто-то из ваших знакомых съедает салатик с половинкой рогалика на завтрак, пару фруктов и еще один салатик на обед, а вечером, сразу после работы, идет в спортзал? Интересно, где же организм этой леди возьмет белки, необходимые для сорока пяти минут интенсивной работы на тренажерах? Да из мышц, из тех самых мышц, которые она пытается укрепить во время тренировки! А жировые запасы останутся нетронутыми, хотя наша спортсменка убеждена, что активно сжигает жир.

Именно здесь проявляется еще один плюс от низкоуглеводных диет: вашему организму не грозит истощение от интенсивных тренировок. Наше тело не изменилось со времен пещерных людей, и сочетание низкокалорийного рациона с высокими физическими нагрузками оно воспринимает точно так же, как тело пещерного человека: наступили голодные времена, пора переходить в режим экономии. Человеческий организм устроен очень мудро. Для первобытных людей тяжелые нагрузки в голодное время не были редкостью, в такое время обмен веществ резко замедлялся, обеспечивая человеку выживание. То же самое происходит и в наши дни, если создать для этого соответствующие условия.

Но если в рационе будет достаточно белка и жира, то организм будет знать, что голод ему не грозит. Теперь он с радостью примет ходьбу, бег, езду на велосипеде и работу на тренажере, а обмен веществ при этом не только не замедлится, но, наоборот, ускорится.

Найдите свою зону комфорта

Прежде чем приступить к любой новой для вас программе тренировок, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом-терапевтом. Получив от него «добро» на занятия физкультурой, выберите ту из трех приведенных ниже программ, которая в наибольшей степени соответствует вашему состоянию. Можно поступить иначе: совместно с лечащим врачом и профессиональным тренером разработать индивидуальную программу тренировок. Вам необходимо научиться измерять свой пульс и определять целевую пульсовую зону (о том, как это делается, читайте в разделе «Как определить целевую пульсовую зону» на с. 347.

ПРОГРАММА 1: НЕ НАПРЯГАЙСЯ, ДЖОННИ!

Критерии:

- Ваш возраст превышает 50 лет.
- Ваш индекс массы тела (ИМТ) выше 35 (таблица ИМТ приводится в главе 13).
- В настоящее время вы ведете сидячий образ жизни, физические нагрузки очень малы либо отсутствуют.
- У вас диагностировано минимум одно из следующих заболеваний: сахарный диабет, гипертоническая болезнь, заболеваний сердечно-сосудистой системы, астма в тяжелой форме, артрит в тяжелой форме. (Прежде чем приступить к данной программе тренировок, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Также см. раздел «Не забудьте о правилах безопасности» на с. 346)

Выберите одну или несколько из предлагаемых видов активности либо аналогичных им. Начните с двух десятиминутных тренировок в неделю.

- Ходьба по ровной местности.
- Езда на велосипеде с умеренной скоростью.

- Упражнения на растяжение.
- Йога.
- Плавание с умеренной скоростью.
- Аквааэробика (программа начального уровня).

Каждую неделю увеличивайте продолжительность тренировки на 3 мин. На третьей неделе добавьте к двум тренировкам третью.

ПРОГРАММА 2: ЭНЕРГИЯ И ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ

Критерии:

- Вам от 35 до 50 лет.
- Ваш индекс массы тела больше 30, но меньше 35 (таблица ИМТ приводится в главе 13).
- В настоящее время вы ведете недостаточно подвижный образ жизни, физические нагрузки минимальны.

Выберите одну или несколько из предлагаемых видов активности либо аналогичных им. Начните с трех пятнадцатиминутных тренировок в неделю.

- Ходьба быстрым шагом.
- Плавание кролем.
- Тренировки на эллиптическом тренажере.
- Аэробные тренировки (кардиотренировки) умеренной интенсивности.
- Пешие походы.
- Теннис.
- Восточные единоборства (программа начального уровня).
- Танцы.
- Катание на коньках или роликовых коньках.

Каждую неделю увеличивайте продолжительность тренировки на 3 мин. На четвертой неделе добавьте к трем тренировкам четвертую.

ПРОГРАММА 3: ГОРИ, ОГОНЬ, ГОРИ!

Критерии:

- Вы младше 35 лет.
- Ваш индекс массы тела не превышает 30 (таблица ИМТ приводится в главе 13).
- В настоящее время вы ведете умеренно активный образ жизни.

Выберите одну или несколько из предлагаемых видов активности либо аналогичных им. Начните с трех двадцатиминутных тренировок в неделю.

- Баскетбол.
- Бег трусцой.
- Сквош.
- Скоростное катание на коньках.
- Прыжки со скакалкой.
- Лыжный кросс.
- Аэробика.

Каждую неделю увеличивайте продолжительность тренировки на 5 мин. На четвертой неделе добавьте к трем тренировкам четвертую.

Примечание. Все три программы преследуют одну и ту же цель. Продолжительность тренировки со временем должна достигнуть 30 мин (а лучше - 45). Оптимальная частота тренировок - пять в неделю, так как мышцам требуются отдых и восстановление.

Всегда помните: похудание и физкультура идут рука об руку. К тому же физкультура увеличит вашу мышечную массу, что позволит вам съедать больше, не опасаясь вновь начать набирать вес.

Не забудьте о правилах безопасности

- **Внимание**! В каком бы физическом состоянии вы ни находились, перед началом новой программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- **Во время тренировки регулярно измеряйте пульс**. Он не должен выходить за пределы максимальной частоты сердечных сокращений (ЧССмакс), допустимой для вас. Основной критерий: на протяжении всей тренировки вы должны иметь возможность говорить. Если вы заметили, что можете говорить лишь с большим трудом, уменьшите нагрузку.
- **Обязательно делайте разминку и заминку**. Начинайте и заканчивайте тренировку в медленном темпе, чтобы разогреть мышцы перед тренировкой и восстановить силы после нее.
- **Делайте упражнения на растяжение основных групп мышц** во время заминки и разминки, чтобы избежать травм и неприятных ощущений.

- **Пейте воду**. Чем больше ваш вес, тем больше воды необходимо вашему организму, особенно при физической нагрузке. Пейте воду до тренировки, во время и после нее, не дожидаясь появления чувства жажды.
- **Не тренируйтесь на пустой желудок**, но ешьте не позже чем за час до легкой тренировки и за два часа - до интенсивной.

Как определить целевую пульсовую зону

Отнимите от 220 ваш возраст в годах. Затем умножьте полуденное число на 0,6 и 0,7. Вы получите нижний и верхний пределы вашей целевой пульсовой зоны.

Математически это выглядит так:
ЦПЗниж = (220 - возраст) х 0,6;
ЦПЗверх = (220 - возраст) х 0,7.

Пример:

Для женщины в возрасте 58 лет границы целевой пульсовой зоны будут такими:
ЦПЗниж = (220 - 58) х 0,6 = 97;
ЦПЗверх = (220 - 58) х 0,7 = 113.

Во время тренировки пульс этой женщины не должен опускаться ниже 97 и подниматься выше 113 ударов в минуту. Людям, страдающим ожирением, следует соблюдать особую осторожность, так как пульс у них увеличивается довольно быстро.

Расход калорий

Каждый из перечисленных видов активности, выполняемый на протяжении указанного времени, сжигает 150 ккал.

- Мытье/полировка автомобиля, 45-60 мин
- Мытье окон, 45-60 мин
- Игра в волейбол, 45 мин
- Игра в пляжный футбол, 45 мин
- Работа в саду и огороде, 30-45 мин
- Езда в инвалидном кресле-каталке, 30-45 мин
- Прогулка на расстояние 2,8 км за 35 мин (скорость 1 км за 12,5 мин)
- Баскетбол (броски мяча в корзину), 30 мин
- Езда на велосипеде на расстояние 8 км за 30 мин
- Быстрые танцы, 30 мин
- Прогулка с ребенком в коляске на расстояние 2,4 км за 30 мин
- Сгребание листьев граблями, 30 мин
- Прогулка на расстояние 3,2 км за 30 мин (скорость 1 км за 9,5 мин)
- Аквааэробика, 30 мин
- Плавание кролем, 20 мин
- Игра в баскетбол, 15-20 мин
- Езда на велосипеде на расстояние 6,4 км за 15 мин
- Прыжки со скакалкой, 15 мин
- Бег на расстояние 2,4 км за 15 мин
- Сгребание снега лопатой, 15 мин
- Подъем по лестнице, 15 мин

Обратите внимание: данная величина расхода калорий - средняя для мужчин и женщин среднего роста и веса, со средним количеством мышечной массы. Если ваш рост ниже среднего или у вас недостаточно мышечной массы, то вы сожжете меньше калорий, чем указано в таблице.
Источник: "Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General", США, июль 1996.

Расход калорий (ккал) за 30 мин в зависимости от веса

Вес, кг	49,5-52	54-56,5	58,5-63	65-67,5	72-74	76,5-79	83-85,5	90-92,5	94,5-99
Баскетбол	210	230	260	280	310	330	360	380	405
Работа в саду и огороде (вскапывание земли)	190	215	235	260	280	300	325	350	370
Работа в саду и огороде (сгребание листьев)	80	90	100	110	120	130	140	150	160
Гольф	130	145	160	175	190	205	220	235	250
Утюжка	50	55	60	65	70	80	85	90	95

Бег со скоростью 1 км за 7 мин)	205	230	250	275	300	325	350	375	400
Бег со скоростью 1 км за 5 мин	325	355	395	425	460	495	530	570	600
Плавание	255	285	315	345	375	405	435	465	500
Теннис	165	185	205	220	245	260	285	300	320
Ходьба	120	135	150	160	175	190	205	220	230
Силовые упражнения с отягощением	175	185	215	235	260	280	300	320	345

Источник: www.healthology.com,«Weight Loss and Physical Activity», автор - доктор медицинских наук Брюс Ректор (Bruce Rector).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Найдите единомышленника и занимайтесь физкультурой вместе.
- Чередуйте виды активности, чтобы занятия не успевали вам надоесть.
- Частота тренировок не должна превышать пять в неделю.
- Чтобы не скучать во время тренировки, занимайтесь под музыку.

23

Витамины и другие биологически активные добавки: даже не думайте обойтись без них!

Все чаще и чаще врачи вместо сильнодействующих лекарств при возможности назначают своим пациентам витамины, минералы и другие биологически активные добавки (БАД). Надеюсь, что я сыграл немалую роль в становлении этой тенденции. Так называемая «комплементарная медицина» сочетает в себе самые лучшие и эффективные методики классической и альтернативной медицины. С точки зрение комплементарной медицины (и в этом заключается ее основополагающий принцип), различные целительские искусства должны дополнять друг друга. Второй главный принцип комплементарной медицины: всегда следует выбирать наиболее безопасный для пациента метод лечения. Именно поэтому на первое место неизбежно выходит диетологический подход к лечению.

Всем своим пациентам, в том числе Гарри Кронбергу, Мэри Энн Эванс, Гордону Лингарду и другим, чьи истории вошли в эту книгу, я назначал витамины, минеральные вещества, препараты лекарственных растений, эссенциальные жирные кислоты и другие питательные вещества, для которых я придумал общее название «витанутриенты».

Витанутриенты полезны всем, даже совершенно здоровым людям, питающимся настолько хорошо, насколько это возможно. К сожалению, наши почвы настолько истощены, что свежие натуральные продукты уже не в состоянии обеспечить организму человека полный набор необходимых питательных веществ. Я скажу больше: по моему убеждению, витанутриенты способны продлить человеку жизнь. В доказательство я приведу вам лишь один пример: научные исследования доказали, что антиоксиданты, содержащиеся в ряде продуктов питания, защищают организм от вредного воздействия свободных радикалов - молекулярных частиц, способствующих развитию раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, а также ускоряющих процесс старения организма. Среда, в которой живет современный человек, далека от идеала. Каждый день нас отравляют промышленные выбросы, выхлопные газы, табачный дым и множество других вредных веществ. Чтобы защититься от них и сохранить здоровье на максимально долгий срок, необходимо принимать достаточные дозы антиоксидантов, в том числе витаминов А, С и Е в сочетании с селеном, глютатионом, коферментом Q10 и биофлавоноидами.

К сожалению, проблемы возникают именно с подбором эффективных дозировок. С целью определения максимально эффективных доз важнейших питательных веществ ученые провели ряд экспериментов, на основании которых можно прийти к выводу, что необходимо проглотить не менее сотни таблеток витаминных препаратов в день! Ясно, что это вряд ли возможно, поэтому я разработал систему биологически активных добавок под названием «Целевое питание». В нее входят препараты, предназначенные для людей, страдающих конкретными заболеваниями. Например, при частых простудах и вирусных инфекциях пациенту можно назначить препарат «Cold and Flu» производства компании «Atkins Nutritionals». В состав этого препарата входят витамины-антиоксиданты А, С и Е, витамины группы В, а также цинк и биофлавоноиды. Данные научных исследований неопровержимо свидетельствуют, что эти вещества повышают способность организма противостоять вирусным инфекциям. Биологически активные добавки не направлены непосредственно против того или иного заболевания: они укрепляют организм, усиливая его естественную защиту от болезней.

Какие БАД надо принимать?

Я предлагаю вам базовую программу приема БАД, необходимых для достижения и поддержания нормального веса. Специально для людей, худеющих с помощью диеты Аткинса, я разработал витаминно-минеральный комплекс «Atkins Basic №3 Formula». (Кстати, он подходит и для тех, кто уже достиг четвертой, поддерживающей стадии диеты.) Чуть ниже я привожу полный его состав, так что вам совершенно не обязательно покупать препарат производства компании «Atkins Nutritionals» (хотя я, разумеется, получаю свою долю прибыли от деятельности этой компании). Вместо него можно купить несколько других витаминно-минеральных препаратов, в сумме обеспечивающих вашему организму аналогичную питательную поддержку.

В состав «Atkins Basic №3 Formula» входят те же компоненты, что и в основной витаминно-минеральный комплекс «Basic №1» (общеукрепляющий препарат, предназначенный для людей с нормальным весом), но в несколько иных дозировках. Принимать его следует три раза вдень во время еды. По сравнению с «Basic №1», в «Basic № 3» увеличены дозировки хрома, пантетина, селена, ванадия и биотина (все эти вещества способствуют сжиганию жира и нормализации уровня сахара и инсулина в крови), а также антиоксидантов. Помимо основных компонентов, в состав «Atkins Basic №3 Formula» входят полезные микроорганизмы, улучшающие усвоение препарата в кишечнике.

Состав препарата «Atkins Basic №3 Formula»

В дневной дозе (3 таблетках) содержится:		**% от РДД***
Витамин А (ретинола ацетат)	4000 МЕ	80%
Витамин А (натуральный бета-каротин и смесь каротиноидов)	7500 МЕ	150%
Витамин С (кальция аскорбат)	360 мг	600%
Витамин D3 (холекальциферол)	200 МЕ	50%
Витамин Е (d-альфа токоферола сукцинат)	150 МЕ	500%
Витамин К (фитонадион)	5 мкг	6%
Витамин В1 (тиамина хлорид)	25 мг	1666%
Витамин В2 (рибофлавин)	25 мг	1470%
Ниацин (ниацинамид)	20 мг	100%
Витамин В6 (пиридоксина хлорид)	25 мг	1250%
Фолиевая кислота	600 мкг	150%
Витамин В12 (цианокобаламин)	200 мкг	3333%
Биотин	150 мкг	50%
Пантотеновая кислота (d-кальция лантотенат)	60 мг	600%
Кальций (кальция фосфат, аскорбат, цитрат)	250 мг	25%
Фосфор	76 мг	7%
Магний (магния глицинат)	125 мг	31%
Цинк (цинка монометионинат)	10 мг	67%
Селен (натрия селенит)	50 мкг	71%
Медь (меди глицинат)	1 мг	50%
Марганец (марганца глицинат)	5 мг	250%
Хром (хрома полиникотинат)	300 мкг	250%
Молибден (молибдена глицинат)	30 мкг	40%
Калий (калия цитрат)	10 мг	<1%
Пантетин	20 мг	*
N-ацетил-L-цистеин	60 мг	*
Инозитола гексаникотинат	50 мг	*
Пара-аминобензойная кислота	50 мг	*
Биофлавоноиды цитрусовых (20% биофлавоноидов)	50 мг	*
Кверцетин	50 мг	*
Зеленый чай (20% полифенолов)	40 мг	*
Холина битартрат	21 мг	*
Экстракт виноградных косточек	20 мг	*
Бор (кальция бороглюконат)	200 мкг	*
Ванадий (бис-глицинатооксованадий)	40 мкг	*

* РДД - рекомендуемая дневная дозировка.

А теперь давайте подробнее рассмотрим некоторые из компонентов «Atkins Basic №3 Formula», способствующих нормализации веса, чтобы вам стало окончательно понятно, почему желающим похудеть необходимо принимать витамины.

- **Хром** заслуживает особого внимания, так как он способствует активизации рецепторов инсулина, тем самым снижая резистентность к инсулину. Лучше всего хром усваивается в форме полиникотината. Как показали исследования, хром способствует росту мышечной массы, уменьшению процентной доли жировой ткани и нормализации уровня холестерина в крови1. В «Atkins Basic №3 Formula» содержится 300 мкг хрома. В большинстве случаев этого количества достаточно, но при необходимости можно дополнительно принимать препараты хрома, доводя, суммарную дневную дозу этого микроэлемента до 800-1000 мкг.
- **Пантетин** (витамин В5) нормализует уровень холестерина, обеспечивает нормальную работу надпочечников и способствует росту полезных кишечных бактерий (благодаря чему используется для профилактики кандидозов2). В «Atkins Basic №3 Formula» содержится 20 мг пантетина. Это вещество является предшественником пантотеновой кислоты (она также входит в состав препарата в количестве

60 мг). В большинстве случаев данной дозировки достаточно, однако при тяжелой степени метаболической резистентности может понадобиться дополнительный прием пантетина и пантотеновой кислоты.

- **Селен** - мощный антиоксидант, играющий важную роль в профилактике диабета. В «Atkins Basic №3 Formula» содержится 50 мкг селена.
- **Ванадий** - микроэлемент, существенно улучшающий состояние больных сахарным диабетом (по мнению ученых, он помогает клеткам эффективнее усваивать сахар, за счет чего снижается потребность в инсулине).
  В «Atkins Basic №3 Formula» содержится 40 мкг ванадия. При диабете либо преддиабетическом состоянии суммарная дневная дозировка препаратов ванадия может быть увеличена до 100 мг, однако я не рекомендую делать это самостоятельно: необходимую дозировку может определить только врач.
- Биотин один из витаминов группы В, который до недавнего времени оставался в тени, пока ученые не обнаружили, что его прием способствует существенному снижению уровня глюкозы в крови людей, больных сахарным диабетом 3. В «Atkins Basic №3 Formula» содержится 150 мкг биотина.

Эссенциальные жирные кислоты

Вторая важнейшая группа питательных веществ - эссенциальные жирные кислоты. Они необходимы для здоровья кожи, волос и ногтей, но этим их польза для организма не ограничивается. Вы никогда не интересовались, для чего врачи рекомендуют ежедневно принимать аспирин в небольших дозах? Аспирин «разжижает» кровь, что способствует лучшему снабжению клеток тела и мозга питательными веществами, а также предотвращает образование атеросклеротических бляшек на стенках артерий. Эссенциальные жирные кислоты обладают таким же действием, но при этом у них, в отличие от аспирина, нет вредных побочных эффектов.

В рационе среднего американца, как правило, мало эссенциальных жирных кислот, в особенности кислот омега-3. Они не входят в состав поливитаминно-минеральных препаратов, так как представляют собой жидкие масла, плохо смешивающиеся с сухими порошками.

Ученые выделяют три группы эссенциальных жирных кислот, так называемые омега-3, омега-6 и омега-9. Жирные кислоты группы омега-9 в достаточном количестве содержатся в оливковом масле, а вот кислот омега-3 и омега-6 в обычной пище недостаточно, поэтому необходимо дополнительно принимать их в виде БАД. Жирные кислоты омега-3 получают из животных жиров (особенно много их в рыбе и морских млекопитающих) и растительных масел (в частности, льняного, в котором содержится альфа-линоленовая кислота). Кислота омега-6 (гамма-линоленовая кислота) содержится в масле огуречника аптечного, или бурачника, и в масле семян черной смородины. Обычно я рекомендую принимать по одной капсуле масла огуречника, рыбьего жира и льняного масла. В состав препарата «Essentional Oils Formula» производства компании «Atkins Nutritionals» входят все упомянутые ингредиенты. Минимальная дозировка - две капсулы в день.

Другие БАД, способствующие снижению веса

"Нехватка питательных веществ может привести к замедлению обмена веществ, что увеличивает метаболическую резистентность. Если вы, несмотря на все усилия, не худеете либо вес снижается очень незначительно, вам может помочь дополнительный прием биологически активных добавок.

Первая из них - L-карнитин. Это вещество участвует в метаболизме жира, и при его недостатке организм человека, питающегося по Аткинсу, с большим трудом переходит в режим липолиза и сопутствующего ему кетоза. Однако роль карнитина в организме этим не ограничивается: он нормализует работу сердечной мышцы (его назначают при кардиомиопатии и сердечной аритмии), снижает уровень триглицеридов и увеличивает уровень «хорошего» холестерина ЛВП 4. Дозировка варьируется от 1000 до 2000 мг в день (для снижения веса - 1500 мг в день).

Второе вещество, способствующее снижению веса, - кофермент Q10. Как и карнитин, кофермент Q10 необходим для нормальной работы сердца. Я часто назначаю прием Q10 пациентам старше сорока (типичная дозировка - 100 мг в день). Совместно с карнитином и хромом Q10 участвует в мобилизации жировых запасов и способствует снижению веса. Бельгийский ученый Люк ван Галл обнаружил, что люди с ожирением, в организме которых был дефицит Q10, существенно похудели после назначения им приема препарата QI0 в количестве 100 мг в день 5.

Итак, на стадиях снижения веса по Аткинсу базовая программа приема БАД выглядит таким образом:

- поливитаминно-минеральный комплекс «Atkins Basic № 3 Formula» - три раза в день;
- хром - до 1000 мкг в день (обратите внимание: это общая доза, в которую входит также хром, содержащийся в комплексе «Atkins Basic №3 Formula»);
- эссенциальные жирные кислоты - три раза в день (рыбий жир, масло огуречника аптечного (бурачника) и льняное масло, по отдельности либо в виде комплексного препарата);
- L-карнитин и кофермент Q10 - при высокой метаболической резистентности (дозировки см. выше).

Дополнительные БАД, улучшающие общее состояние здоровья

Теперь, когда вы уже знакомы с базовой программой приема витаминов и других БАД, я хотел бы поговорить о применении БАД при распространенных проблемах. Обратите внимание, что указанные дозировки представляют собой лишь общие рекомендации. Очень жаль, что я не в состоянии обеспечить индивидуальную консультацию по подбору пищевых добавок всем желающим, поэтому советую вам заглянуть на наш Интернет-сайт, где вы найдете дополнительные рекомендации по применению БАД.

- **При запорах**: я отдаю предпочтение оболочке семян псиллиума (подорожника блошного). Начните с одной столовой ложки на большой стакан воды, а затем увеличивайте или уменьшайте дозу до достижения желаемого эффекта. Вместо псиллиума можно применять овсяные или пшеничные (если у вас нет аллергии на пшеницу) отруби: добавьте 1-2 ст. л. отрубей в овощное блюдо или салат. Во всех случаях, чтобы активизировать работу кишечника, пейте больше воды и регулярно занимайтесь физкультурой.
- **При тяге к сладкому:** 500-100 мг L-глютамина перед едой и/или в моменты, когда тяга к сладкому максимальна.
- **При чувстве голода, не утихающем даже при переходе организма в режим липолиза**: 500 мг L-фенилаланина или 500 мг N-ацетил-L-тирозина перед едой.
- **При отеках:** 50-100 мг пиридоксин-5-фосфата и 1500-3000 мг таурина в день 6. Полезен также экстракт спаржи.
- **При быстрой утомляемости и постоянном чувстве усталости:** 5-10 мг октакозанола, 3-6 таблеток диметилглицина под язык, 1-3 таблетки витамина B12 под язык (либо 1-3 таблетки комплекса витаминов группы B, 50 мг) в день 7.
- **При нервозности**: 500-200 мг инозитола (инозита) в день. Эффективны также травяные чаи (валериана, ромашка и пассифлора, или страстоцвет).
- **При бессоннице**: перед сном принимайте те же БАД или травяные чаи, что и при нервозности, плюс 3 мг мелатонина. Полезны также кальций, магний, ниацинамид, пантотеновая кислота и 5-гидрокситриптофан.

Биологически активные добавки, используемые при заболеваниях

У мужчин и женщин, страдающих лишним весом, чаще всего встречаются заболевания, связанные с нарушением баланса уровня сахара в крови (гипогликемия, диабет, сердечно-сосудистые заболевания). Пациентам, страдающим этими заболеваниями, я обычно назначаю БАД, перечисленные ниже. Как и в предыдущем случае, указанные дозировки являются наиболее типичными при данных заболеваниях.

- **При гипогликемии**: поливитаминно-минеральный комплекс «Atkins Basic №3 Formula», БАД для снижения уровня сахара «Blood Sugar Formula», плюс хром (совокупная доза 800-1000 мг в день), L-глютамин, цинк, селен, магний, полный комплекс витаминов группы B и биотин. Альтернатива: лечебный комплекс «HF-12» производства компании «Atkins».
- **При диабете**: «Atkins Basic №3 Formula», БАД для снижения уровня сахара «Blood Sugar Formula» плюс хром, цинк, селен, инозит, кофермент Q10, биотин, ванадилсульфат и магний. Альтернатива: лечебный комплекс «DM-17» производства компании «Atkins».
- **При повышенном уровне холестерина**: лецитин в гранулах, хром, пантетин, ниацин (инозитола гексаникотинат) и другие витамины группы B, чеснок, витамин C, гамма-линоленовая кислота (масло огуречника, вечерней примулы (энотеры) или семян черной смородины), рыбий жир, бета-ситостерол, гуггулипид (смола миррового дерева), глюкоманнан, гуаровая камедь, пектин, оболочки семян псиллиума, овсяные отруби. Альтернатива: лечебные комплексы «Cholesterol Formula» или «Cholesterol Gold Formula» плюс «Essential Oils Formula» производства компании «Atkins».
- **При повышенном уровне триглицеридов**: те же средства, что и при повышенном уровне холестерина плюс L-карнитин и дополнительное количество эссенциальных жирных кислот омега-3 (рыбьего жира). Так как повышенный уровень триглицеридов связан с гиперинсулинизмом, больному будут также полезны БАД, применяющиеся при диабете 8-9.
- **При гипертонии**: магний (желательно в виде оротата, таурата, аргината или аспартата магния), таурин, пиридоксин или пиридоксин-5-фосфат, чеснок, эссенциальные жирные кислоты, кофермент и калий. Альтернатива: лечебные комплексы «Essential Oils Formula» и «Blood Pressure Formula» 10-11 производства компании «Atkins».
- **При коронарной болезни сердца**: магний (те же препараты, что и при гипертонии), L-карнитин, витамин E, кофермент , бромелайн (фермент ананаса), чеснок и полиникотинат хрома. Альтернатива: лечебный комплекс «CV-4» 12-15 и «Essential Oils Formula» производства компании «Atkins».

Примечание. В моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution» полностью указан состав всех БАД производства компании «Atkins». В этой книге вы найдете подробную информацию о пользе витанутриентов для вашего здоровья.

Надеюсь, что я убедил вас в необходимости принимать витамины и другие витанутриенты. Контролируемое употребление углеводов дает вам метаболическое преимущество, а целенаправленный прием

БАД даст вам еще одно преимущество в борьбе с лишним весом и болезнями. Важно только узнать о БАД как можно больше и научиться правильно применять их.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ
Профилактика заболеваний

24
Опасный путь к диабету

Эта глава - наиболее значительное из всего, что было написано мной, потому что речь идет о спасении человеческих жизней. За последние два десятилетия заболеваемость ожирением и сахарным диабетом возросла настолько, что ученые всерьез заговорили о «двойной эпидемии». Я скажу больше: ожирение и диабет - не просто болезни-близнецы, это сиамские близнецы, неразделимо связанные между собой.

По сути, и ожирение, и диабет представляют собой две стороны одного заболевания, характеризующегося резистентностью к инсулину (снижением чувствительности тканей к действию инсулина) и гиперинсулинизмом (избыточной секрецией инсулина). Об этом неоспоримо свидетельствуют данные медицинской статистики. Свыше 80% диабетиков II типа страдают ожирением 1. Как свидетельствует мой врачебный опыт, для подавляющего большинства тучных людей характерны те же расстройства здоровья, что наблюдаются при преддиабетическом состоянии.

Одновременный рост заболеваемости ожирением и диабетом полностью совпал с радикальными переменами в рационе среднего американца: употребление пищевых жиров сократилось (раньше за счет жиров обеспечивалось 40 % калорийности рациона, Теперь - 33), в то же время существенно возросло употребление рафинированных углеводов, в первую очередь сахара и пшеничной муки.

Развитию диабета II типа способствуют генетическая предрасположенность, избыток рафинированных углеводов в рационе и недостаток физической активности.

Британский врач, доктор медицинских наук Т. Клив написал книгу «Saccharine Disease: The Master Disease of Our Time» (Сахариновая болезнь - основное заболевание нашего времени). Я считаю эту книгу одной из важнейших книг медицинской тематики. Ее автор исследовал около десятка различных культур, в которых диабет и коронарная болезнь сердца были редким явлением, пока представители этих культур не начали употреблять большое количество рафинированных углеводов. (Подробнее о книге Клива будет рассказано в главе 27, см. раздел «Уроки истории».)

Эпидемия диабета носит глобальный характер. По прогнозам исследователей, работающих под эгидой ООН, к 2025 г. в мире будет насчитываться 300 млн диабетиков, причем большинство из них будут проживать в странах, где до введения в рацион большого количества рафинированных продуктов питания диабет был редкостью 2.

Мою тревогу по поводу состояния здоровья американцев разделяют специалисты из Американской диабетической ассоциации (АДА). Они разработали новую методику диагностики сахарного диабета, позволяющую выявлять заболевание на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

В 1997 г., по оценкам американского Центра по контролю над заболеваемостью, в Соединенных Штатах диабетом страдали около 16 млн взрослых 3. Ежегодно в США диагностируется около 800 тыс. новых случаев диабета. Прямые и косвенные финансовые затраты, связанные с заболеванием, только в 1997 г. составили 98 млрд долл4!

Традиционно диабет II типа считается болезнью взрослых, но в последние годы он все чаще угрожает детям, о чем свидетельствуют данные многочисленных научных исследований. Ученые из Цинциннати обнаружили, что за период с 1982 по 1994 г. число диагностированных случаев сахарного диабета II типа у детей и подростков от 10 до 19 лет возросло в 10 раз 5. В наибольшей опасности находятся люди афро-американского, латиноамериканского и индейского происхождения, страдающие диабетом чаще, чем американцы европейского происхождения. Скорее всего, это связано с повышенной распространенностью ожирения среди этих этнических групп, хотя не следует исключать и фактора генетической предрасположенности 6.

В чем причина?

Чтобы найти ключ к решению проблемы, следует предпринять два шага: во-первых, признать имеющиеся научные данные как неоспоримый факт; во-вторых, применять методику лечения, основанную на понимании этого факта. К сожалению, слишком многие врачи остановились на полпути: они не применяют научные открытия на практике. И это несмотря на то, что распознать диабет II типа можно задолго до появления симптомов, на самой ранней стадии преддиабетического состояния, при которой наблюдается избыточная секреция инсулина в организме.

На этой стадии клетки организма теряют восприимчивость к действию инсулина. Развивается резистентность (сопротивление) к действию инсулина. Из-за этого уровень глюкозы в крови растет, и организм вынужден вырабатывать дополнительное количество инсулина. Долговременные последствия резистентности к инсулину - ожирение, гипертония, повышенный уровень триглицеридов и пониженный уровень ЛВП (липопротеинов высокой плотности - «хорошего» холестерина) в крови. Все это - основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые связывают с гиперинсулинизмом и ряд других заболеваний, в том числе поликистоз яичников и рак молочной железы с летальным исходом. Я боюсь, что со временем этот список будет продолжен.

Я умоляю вас: даже если в вашей голове не отложится ничего из содержания этой книги, запомните хотя бы причины роста уровня инсулина - состояния, угрожающего вашему здоровью и даже жизни.

Первая и главная причина гиперинсулинизма - употребление большого количества рафинированных углеводов. Избыток белка в рационе тоже может привести к росту уровня сахара в крови, но если белок используется в организме для того, для чего он предназначен, то есть для роста мышечной массы, то инсулин вырабатываться не будет. Для метаболизма жира (как пищевого, так и жировых запасов организма) инсулин вообще не требуется.

Теперь, когда вы знаете правила питания по Аткинсу, вы знаете и способ борьбы с гиперинсулинизмом - переключение организма в режим липолиза, то есть сжигания жировых запасов. Миллионы диабетиков II типа, сидящих на высокоуглеводных диетах и принимающих лекарства, стимулирующие секрецию инсулина, разрушают свое здоровье, сами того не подозревая. Возможно, они надеются, что им помогут обычные диеты.

Ограничивая общую калорийность рациона, эти люди, конечно, одновременно ограничивают и употребление углеводов, но какое-то время спустя такая диета неизбежно надоедает. Тогда человек бросается в противоположную крайность - начинает поглощать углеводы, что недопустимо для диабетика.

Этот порочный круг не грозит тем, кто питается по Аткинсу. Углеводные продукты, разрешенные в диете Аткинса, обладают низким гликемическим индексом, благодаря чему уровень глюкозы в крови нормализуется, и диабет переходит в латентную форму (так называется форма диабета, при которой уровень сахара находится под полным контролем).

О пользе опыта

Не раз и не два, читая дневники питания своих пациентов, я замечал такой факт: если рацион диабетика состоит в основном из высокоуглеводных, низкокалорийных и нежирных продуктов, то через девяносто минут после еды уровень сахара в крови больного возрастает на 100 пунктов в среднем (больные несколько раз в день собственными приборами измеряют уровень сахара в крови).

Но если этот же человек съел бифштекс, баранью отбивную или половину жареного цыпленка с зеленым салатом, заправленным оливковым маслом и уксусом, то уровень сахара в крови повышается не более чем на 20 пунктов.

Я не смог обнаружить ни одного научного доказательства преимущества высокоуглеводных диет над диетами с контролируемым употреблением углеводов (к числу которых относится диета Аткинса) при сахарном диабете. Мой врачебный опыт свидетельствует как раз об обратном: питание по Аткинсу улучшает состояние людей, страдающих диабетом II типа.

Два типа диабета

На этом месте мы должны немного отклониться от темы, чтобы уяснить: два типа сахарного диабета настолько отличаются друг от друга, что их следовало бы считать двумя совершенно различными заболеваниями. В данной главе речь идет исключительно о диабете II типа.

- **Диабет I типа**, как правило, начинается в детстве или юности и не связан с рационом питания. По мнению ученых, это заболевание носит аутоиммунную природу: иммунная система организма начинает атаковать клетки поджелудочной железы, частично или полностью разрушая ее способность вырабатывать инсулин. Это относительно редкое заболевание: только 5-10% от общего числа диабетиков страдают диабетом I типа.
- **Диабет II типа** развивается при наличии генетической предрасположенности в сочетании с неправильным питанием. Как показало уже упомянутое исследование доктора Клива, даже при наличии генетической предрасположенности у представителей ряда рас и Культур диабет II типа встречался очень редко, пока они не начали употреблять большое количество рафинированных углеводов. (Я обязан предостеречь: даже отсутствие случаев диабета II типа в семейной истории не дает гарантии от развития заболевания).

В организме подавляющего большинства диабетиков II типа вырабатывается больше инсулина, чем в организме здоровых людей. Причиной повышения уровня сахара становится не недостаток инсулина, а пониженная чувствительность тканей к его действию (резистентность к инсулину). Поэтому инъекции инсулина и прием лекарств, стимулирующих секрецию инсулина, только ухудшают состояние больного. Собственная выработка инсулина в поджелудочной железе больного диабетом II типа падает лишь на последней стадии болезни.

Не стоит недооценивать опасность

Я подозреваю, что многие из вас относятся к диабету II типа как к неопасному заболеванию. Высокий уровень сахара? Не страшно, будем принимать лекарства, и все нормализуется. Те, у кого болезнь приняла более серьезную форму, скажут так: «Ничего, буду колоть инсулин и следить за питанием - вот и все дела». Не играйте с огнем! Диабет действительно может быть относительно неопасным заболеванием, но только при правильном питании. В противном случае он может быть смертельно опасным! Именно диабет является главной причиной появления новых случаев слепоты, одной из ведущих причин почечной недостаточности, гигантским шагом на пути к сердечно-сосудистым заболеваниям и нарушениям кровообращения (поданным статистики, ежегодно около 86 тыс. американцев переносят операцию ампутации конечностей7).

Список последствий диабета на этом не заканчивается, но я не буду больше пугать вас всякими ужасами, а просто скажу: если вы относитесь к группе риска развития сахарного диабета II типа, вы должны навсегда отказаться от продуктов, употребление которых приводит к целому набору заболеваний. Не забывайте: болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Диабет подкрался незаметно...
И не к кому-нибудь, а к вам!

Раньше, как правило, врачи диагностировали диабет II типа у людей старше 50-60 лет. Теперь же ситуация стала несравненно хуже: согласно недавно проведенному исследованию, средний возраст начала сахарного диабета у представителей поколения послевоенного «беби-бума» - 37 лет8.

В каком бы возрасте человек ни заболел диабетом II типа, в тридцать пять или в пятьдесят, болезнь не сваливается на него как гром среди ясного неба, а развивается на протяжении десятилетий. Человек строит дорогу к болезни ложкой, вилкой и ножом - три раза в день, тысячу раз в год, десять тысяч раз в десятилетие.

Вот что известно о диабете II типа:

- причиной болезни часто становится неправильный рацион питания;
- практически во всех случаях развитие болезни может быть полностью предотвращено;
- при условии раннего обнаружения диабета II типа почти всегда его можно перевести в латентную форму;
- практически во всех случаях состояние больного может быть улучшено, даже на поздних стадиях болезнь носит частично обратимый характер.

Частично обратимый характер болезни означает, что если вы страдаете диабетом II типа, то с помощью правильного питания можете держать свое состояние под контролем, но при этом полное устранение последствий болезни возможно не всегда.

Диабет - коварная болезнь. Долгие годы, иногда даже десятилетия, он существует в виде преддиабетического состояния. В это время его можно выявить с помощью обычной лабораторной пробы на толерантность к глюкозе. В настоящее время, по мнению специалистов из Американской диабетической ассоциации, каждый третий диабетик не знает о своей болезни9. Однако в действительности ситуация может быть еще хуже: как показывает наш опыт проведения пробы на толерантность к глюкозе у пациентов с генетической предрасположенностью к диабету и подозрительной симптоматикой, на каждого больного с диагностированным диабетом II типа приходится трое больных с преддиабетическим состоянием.

Путь к диабету

Давайте посмотрим, как развивается диабет II типа. Как уже не раз говорилось, в рационе современного американца слишком много рафинированных углеводов, в первую очередь сахара и белой пшеничной муки. Эти ингредиенты, обладающие высоким гликемическим индексом, входят в состав очень многих продуктов, и не только лакомств. Для нашего тела, ничем не отличающегося от тела пещерного человека, эти продукты - настоящий яд. После их употребления в кровь попадает большое количество сахара. Чтобы уберечь организм от сахарного удара, поджелудочная железа вынуждена вырабатывать огромное количество инсулина.

В юности ваш организм работал настолько эффективно, что с легкостью справлялся с сахарной атакой, так что вы даже не замечали у себя никаких симптомов повышенного уровня сахара и инсулина. Но прошли годы, и теперь избыток сахара не проходит бесследно для вашего обмена веществ. Вы уже отвечали на вопросы медицинского теста, выявляющего нестабильность уровня сахара в крови, поэтому симптомы должны быть вам известны. У подавляющего большинства тучных людей, в рационе которых слишком много углеводов, наблюдаются многочисленные и ярко выраженные симптомы, свидетельствующие о нестабильности уровня сахара в крови.

Резистентность к инсулину - весьма распространенное состояние у людей, страдающих лишним весом. Чаще всего резистентность к инсулину развивается первой, и лишь затем возникает гиперинсулинизм, но во всех случаях из-за неэффективности действия инсулина поджелудочная железа выбрасывает в кровь постоянно увеличивающиеся порции инсулина. Уровни инсулина у тучных людей с преддиабетическим состоянием нередко превышают норму в двадцать раз! Массированный выброс инсулина приводит к резкому падению уровня сахара в крови. Чтобы нормализовать уровень сахара, организм начинает вырабатывать адреналин. Именно адреналин становится причиной многих из известных вам симптомов.

С годами дисбаланс уровня сахара и инсулина в крови увеличивается. О гиперинсулинизме можно говорить при повышенном уровне инсулина в крови: натощак - на 20 единиц, через час после приема стандартного количества углеводов (при проведении пробы на толерантность к глюкозе) - на 100 единиц, через два часа - на 60 единиц (в своей практике я использую именно такие пороговые показатели). Если у тучного человека обнаруживаются гипертония, повышенный уровень триглицеридов и нестабильность уровня сахара в крови, то можно с уверенностью говорить о гиперинсулинизме.

Доктор медицинских наук Ральф де Фронцо, один из ведущих американских специалистов по диабету, выделяет пять стадий в развитии болезни 10. Первые три стадии характеризуют преддиабетическое состояние. Как правило, диагноз «сахарный диабет II типа» ставится лишь тогда, когда болезнь уже достигла четвертой стадии. Так происходит потому, что проба на толерантность к глюкозе с параллельным определением уровня инсулина еще не стала обычной в медицинской практике. Из-за этого очень редко удается выявить диабет на

ранней стадии. Я уверен, что ранняя диагностика диабета смогла бы остановить эпидемическое распространение болезни. Поэтому свою следующую книгу я решил целиком посвятить вопросам профилактики и лечения этой опасной болезни.

Пять стадий развития диабета II типа, согласно доктору де Фронцо:

Стадия 1: резистентность к инсулину.

Стадия 2: резистентность к инсулину плюс гиперинсулинизм.

Стадия 3: резистентность к инсулину, гиперинсулинизм плюс аномалии в результатах пробы на толерантность к глюкозе.

Стадия 4: диабет II типа с повышенным уровнем инсулина.

Стадия 5: диабет II типа с пониженным уровнем инсулина.

Диабет II типа развивается постепенно, без резких скачков и внезапных поворотов. На протяжении многих лет вы употребляете большое количество углеводов, даже не подозревая о своей резистентности к инсулину и нестабильности уровня сахара в крови. Инсулин - это гормон, ответственный за создание жировых запасов, так что на пути к диабету вы успеваете обзавестись немалым количеством лишних килограммов. И вот, наконец, однажды вы обнаруживаете, что уже давно больны.

Когда преддиабетическое состояние переходит в диабет, уровень сахара в крови прекращает колебаться. Теперь он постоянно держится на высоком уровне. На четвертой стадии болезни резистентность к инсулину настолько сильна, что инсулин уже не может эффективно выполнять свою работу. После многих лет непомерной нагрузки поджелудочная железа истощается и перестает вырабатывать инсулин в достаточном количестве. Наступает пятая, самая тяжелая стадия болезни. Но даже на последних стадиях можно в существенной степени взять свое состояние под контроль, хотя, увы, вы ждали слишком долго и позволили болезни зайти очень далеко.

Если вам поставлен диагноз «сахарный диабет II типа», отнеситесь к этому с максимальной серьезностью. Поймите, ваше здоровье в большой опасности. Из-за резистентности тканей к действию инсулина сахар из крови не транспортируется в печень и клетки других органов, а выводится из организма с мочой (стадия 4). По сути, вы становитесь похожи на машину с пробитым бензобаком: топливо не попадает в клетки, а выливается вон. На пятой стадии болезни, когда поджелудочная железа теряет способность вырабатывать инсулин, вы без объяснимых причин начинаете терять вес. Из-за частого мочеиспускания организм теряет много воды, вам постоянно хочется пить. Страдая от нехватки «горючего», организм начинает сжигать жировые запасы и мышцы, начинается процесс кетоацидоза. Теперь вы волей-неволей понимаете, что очень серьезно больны.

Я показал вам путь развития диабета, чтобы вы смогли как можно раньше заметить, что идете по этому опасному пути. Необходимо правильно определить степень риска, и здесь вам понадобится помощь опытного врача. Подходит ли ваш лечащий врач под это определение - решать вам.

Проба на толерантность к глюкозе

Вы, конечно, помните, что я настойчиво рекомендовал вам пройти пробу на толерантность к глюкозе (ПТГ) с одновременным определением уровня инсулина. Она определяет реакцию вашего организма на стандартное количество глюкозы (сахара, присутствующего в крови). Глюкоза обладает самым высоким гликемическим индексом - 100.

Я рекомендую каждому пройти ПТГ с определением уровня инсулина, но тем, кто страдает лишним весом, высоким кровяным давлением, повышенным уровнем триглицеридов в крови, имеет близких родственников, больных диабетом II типа либо обнаруживает у себя симптомы, появляющиеся на голодный желудок и исчезающие после еды, этот анализ просто необходим.

Для точной диагностики необходимо пройти пятичасовую пробу на толерантность к глюкозе с одновременным определением уровня инсулина.

Утром, на голодный желудок (с момента последнего приема пищи должно пройти не менее 12 ч), у вас возьмут кровь для определения базового уровня глюкозы и инсулина. После этого вам дадут выпить раствор глюкозы стандартной концентрации. Через 30 мин после этого у вас опять возьмут кровь на анализ, затем еще через полчаса, и далее через каждый час. Уровень глюкозы будет определяться в каждой пробе крови, уровень инсулина - через час и два часа после приема раствора глюкозы, так как именно в этот промежуток времени он достигает пикового уровня.

Как расшифровать результат пробы на толерантность к глюкозе

В зависимости от базового уровня глюкозы в крови вы попадете в одну из трех категорий:

Уровень глюкозы натощак	Категория
70-90 мг%	Норма
110-125 мг%	Повышенный уровень
126 мг% и выше	Диабет

Помимо базового уровня глюкозы, следует обратить внимание на пиковый уровень глюкозы после приема стандартного раствора глюкозы. Эта величина не должна превышать 160 мг%. Минимальный уровень

глюкозы (наблюдается в промежутке от двух до четырех часов после приема стандартного раствора глюкозы) должен находиться в пределах 60-90 мг%.

Дельта (разница между максимальным и минимальным уровнем глюкозы) должна быть в пределах 30-80 мг%. Если эта величина превышает 80 пунктов и вы страдаете лишним весом, это может свидетельствовать о гиперинсулинизме. Если дельта больше 100, вероятность гиперинсулинизма очень велика. При значении дельты, превышающем 125 пунктов, можно с уверенностью говорить о гиперинсулинизме.

Базовый уровень глюкозы (то есть определенный натощак) - стандартный диагностический критерий для выявления сахарного диабета. Американская диабетическая ассоциация установила следующие пороговые значения базового уровня глюкозы: 126 мг% и выше - сахарный диабет, 110-125 мг% - нарушение толерантности к глюкозе (3 стадия развития диабета по де Фронцо).

Через один-два часа после приема стандартного раствора- глюкозы уровень глюкозы в крови достигает максимума. У здорового человека эта величина не превышает 160 мг%; уровень 160-200 мг% говорит о преддиабетическом состоянии, свыше 200 мг% - о диабете.

Что означают результаты анализа?

Сложите первые четыре величины уровня глюкозы в крови, полученные в процессе ПТГ (натощак, через полчаса, час и два часа после употребления раствора глюкозы). Если сумма ниже 500 мг%, все в порядке; если она выше 800 - у вас диабет.

Диапазон от 500 до 800 мг% называется нарушением толерантности к глюкозе. Это явление наблюдается примерно у половины людей, страдающих ожирением. Чем ближе ваш показатель к 800, тем выше вероятность развития у вас диабета II типа. Но даже в этом случае могу вас обрадовать: если вы начнете постоянно контролировать употребление углеводов и нормализуете свой вес, ваши показатели вернутся в пределы нормы.

Проба на толерантность к глюкозе однозначно ответит на вопрос, есть ли у вас диабет, но, что гораздо важнее, вы сможете определить, далеко ли вы продвинулись по пути к болезни. Преддиабетическое состояние, сопровождающееся лишним весом, - это более чем веская причина для перехода на диету с контролируемым употреблением углеводов (другими словами, на диету Аткинса), причем сделать это следует как можно скорее, а выполнять требования диеты - как можно старательнее.

Как следует питаться при диабете?

Я уже говорил, что не обнаружил в научной литературе ни одного сообщения об исследованиях, авторы которых сообщали бы о каких-либо преимуществах высокоуглеводных диет над диетами с контролируемым употреблением углеводов при сахарном диабете. До 1950 г. низкоуглеводные диеты входили в стандартную программу лечения диабета, но Американская диабетическая ассоциация отказалась от них, не проведя ни единого сравнительного исследования двух различных типов диет! Основное отличие диеты Аткинса - низкое содержание углеводов. В большинстве исследованных рационов доля углеводов была гораздо больше, чем в диете Аткинса.

В середине 90-х годов ученые начали проводить эксперименты по сравнению влияния на состояние диабетиков высокоуглеводных диет и диет, богатых мононенасыщенными жирами. Доктор Абхиманью Гарг из Юго-западного медицинского центра университета штата Техас пришел к выводу, что высокоуглеводная диета связана с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с диетой, богатой жирами (в первом случае уровень триглицеридов у пациентов был выше на 24%, а уровень ЛОНП (липопротеинов очень низкой плотности, самого «плохого» холестерина) - на 23%). Уровень глюкозы у пациентов, сидящих на высокоуглеводной диете, был выше на 10%, а инсулина - на 12%и. Как видим, в этом исследовании были получены не столь впечатляющие результаты, как в нашей клинической практике. Это связано с тем, что доля углеводов в рационе пациентов на высокожировой диете была недостаточно низкой для перехода организма в режим липолиза.

На основании результатов аналогичного исследования австралийские ученые пришли к выводу, что «рекомендуемые в наше время низкожировые высокоуглеводные диеты негативно влияют на уровень глюкозы и холестерина в крови людей, страдающих диабетом в средней и тяжелой форме» 12.

В 1996 г. ученые из нью-йоркского Рочестерского университета провели сравнение воздействия очень низкокалорийной высококетогенной диеты и очень низкокалорийной низкокетогенной диеты на диабетиков. Обнаружилось, что высококетогенная диета намного эффективнее помогает держать под контролем уровень сахара в крови 13.

Результаты исследований свидетельствуют, что практически все разновидности диет с контролируемым употреблением углеводов действуют эффективнее, чем диеты, доля углеводов в которых достигает 55 % и выше. Низкоуглеводные диеты, согласно научным данным, не просто безопасны для сердечно-сосудистой системы - они полезны для нее, о чем будет подробно рассказано в главе 27. Этот факт чрезвычайно важен для диабетиков, так как диабет является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы страдаете сахарным диабетом, то с высокой степенью вероятности у вас могут быть обнаружены заболевания сердца и кровеносных сосудов.

За долгие годы и десятилетия, в течение которых развивается диабет, повышенный уровень инсулина наносит огромный ущерб всем органам сердечно-сосудистой системы. Прибавьте к этому лишний вес и

высокое кровяное давление, и перед нами предстает так называемый «синдром Х» - новый диагноз, получивший в последние годы популярность среди американских медиков. Мы вернемся к нему в главе 27.

Диета, по своим характеристикам наиболее близкая к диете Аткинса, была изучена специалистами из Сансумской ассоциации медицинских исследований. Людям, страдающим сахарным диабетом, на восемь недель была назначена диета, доля углеводов в которой составляла всего 25%. После этого те же больные на восемь недель были переведены на рацион, содержащий 55% углеводов.

После первых восьми недель у пациентов наблюдалось снижение уровня, сахара в крови, диастолического (нижнего) кровяного давления и массы тела. После восьми недель на высокоуглеводной диете один из показателей ухудшился, а остальные остались без изменений. Никаких улучшений обнаружено не было 14.

В момент написания этой книги проводилось сравнительное исследование низкоуглеводной кетогенной диеты, сопровождающейся процессом липолиза, и высокоуглеводной диеты. (К моменту сдачи книги в печать результаты исследования еще не были опубликованы.) Когда они появятся, общественность получит еще одно неопровержимое доказательство необходимости пересмотра стандартного диетологического подхода к лечению больных сахарным диабетом. В том, что ограничение употребления углеводов помогает держать под контролем уровни глюкозы и инсулина, нет ничего удивительного. Добавьте к этому тот факт, что диеты с контролируемым употреблением углеводов чрезвычайно эффективно снижают степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Медикам необходимо всего лишь чувство здравого смысла и немного мужества, чтобы признать: диеты, применяемые для лечения диабетиков на протяжении последних десятилетий, причиняли больным только вред.

Обратимо ли течение диабета?

Вы, возможно, удивитесь: как это я с такой уверенностью говорю о результатах еще не завершившегося исследования? За годы врачебной практики мне довелось лечить свыше 5 тыс. пациентов, страдающих сахарным диабетом. Большинство больных, кому были назначены лекарства, стимулирующие секрецию инсулина (препараты сульфонилмочевины), после курса лечения смогли отказаться от приема этих лекарств. Свыше половины диабетиков II типа, принимающих инсулин, смогли отказаться от инъекций. Вот одна из тысяч историй болезни, хранящихся в нашей клинике.

Дженет Дрейк уверяет, что диета Аткинса спасла ей и жизнь, и ногу. Когда Дженет пришла ко мне на прием, ей было всего сорок семь, но она уже семнадцать лет страдала диабетом. Однажды она натерла ногу, на месте волдыря началось воспаление подкожной клетчатки, по ноге до самого колена протянулась красная полоса. Обследовав женщину, врачи больницы, где Дженет работала медсестрой, предупредили: если уровень сахара в крови не удастся быстро снизить, то придется ампутировать палец или даже всю ногу до колена. В это время уровень глюкозы в крови Дженет достигал 290 - и это несмотря на две-три инъекции инсулина в день и прием двух оральных препаратов для снижения уровня сахара.

На следующий день после оглашения приговора Дженет пошла к окулисту, чтобы определить причину мучивших ее головных болей. Врач рассказал ей о диете Аткинса. Прямо из кабинета врача Дженет отправилась в книжный магазин и купила первое издание этой книги. Придя домой, она налила в тазик горячей воды, насыпала английской соли, опустила туда больную ногу и принялась за чтение.

«В этот же день, начиная с обеда, я начала питаться по Аткинсу, - вспоминает Дженет. - Уже к пятнице язва на ноге зажила, головные боли исчезли, уровень сахара снизился до 190. К концу второй недели я похудела на 7 кг. Неделю спустя уровень сахара достиг 150, и мой врач отменил инъекции инсулина. Когда мой вес снизился на 13,5 кг, врач отменил прием оральных препаратов».

Результаты анализов расскажут о состоянии Дженет лучше, чем она сама. До перехода на диету Аткинса у нее было угрожающе высокое давление - 180/90, теперь же - 110/70. Уровень сахара в крови снизился с 290 до 114, инсулин также в пределах нормы. Общий уровень холестерина снизился на 30 пунктов, до 180, уровень ЛВП («хорошего» холестерина) вырос на 6 пунктов, уровень триглицеридов в пределах нормы, вес уменьшился на 22 кг. Из больной, которой оставалось жить не более десяти лет, Дженет превратилась в энергичную и здоровую женщину. Недавно она открыла собственный оздоровительный консультационный центр и дает консультации на тему здорового питания. Среди ее клиентов немало диабетиков. Нередко врачи, пораженные выздоровлением Дженет не меньше, чем она сама, посылают к ней на консультацию своих пациентов.

Диетологический метод Аткинса является наиболее эффективным методом лечения сахарного диабета из всех существующих в США, но это еще не все: диета Аткинса способна положить конец эпидемическому распространению диабета в стране. Может быть, это звучит нескромно, но я чувствовал бы себя предателем интересов человечества, если бы сказал иначе.

БАД для коррекции дисбаланса инсулина

Первый и решающий шаг в борьбе с любыми нарушениями баланса глюкозы и инсулина, от нестабильного уровня сахара в крови до диабета - питание по Аткинсу. Биологически активные добавки, повышающие эффективность действия диеты, - шаг второй. На первом месте стоит хром. Соединения хрома (в организме лучше всего усваиваются пиколинат и полиникотинат хрома) настолько эффективно нормализуют метаболизм глюкозы, что я рекомендовал бы их прием всем, кто страдает лишним весом. К тому же хром

способствует снижению общего уровня холестерина и повышает уровень «хорошего» холестерина ЛВП. Дозировка - в пределах от 200 до 1000 мкг в день.

На втором месте после хрома стоит ванадий. Результаты исследований свидетельствуют об эффективности одного из соединений ванадия (ванадилсульфата) при резистентности к инсулину и недостаточной секреции инсулина 15-17. Типичная дозировка - 30-60 мкг в день. Следует учесть, что ванадилсульфат - одна из немногих БАД, прием которой может оказывать негативное влияние на почки, поэтому во время приема этого препарата необходимо регулярно проверять функцию почек.

Третий важнейший минерал, необходимый для нормализации обмена глюкозы - цинк 18. Кроме трех перечисленных минералов, при диабете полезны магний, марганец и селен.

Витамины, в первую очередь витамин С и витамины группы В, являются неотъемлемой частью программы лечения диабета. Многообещающие результаты получены и при использовании кофермента Q10, альфа-липоевой кислоты и эссенциальных жирных кислот, гамма-линоленовой и эйкозапентеновой (содержится в рыбьем жире). Подробную информацию о БАД, применяемых при сахарном диабете, можно найти в моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution».

Что касается лекарств, традиционно применяемых при диабете II типа, то я уже давно выступаю против неконтролируемого назначения инъекций инсулина и приема оральных медикаментов, стимулирующих секрецию инсулина (препаратов сульфонилмочевины и др.). В подавляющем большинстве случаев при диабете II типа в организме и без того вырабатывается слишком много инсулина, поэтому эти лекарства лишь ухудшают состояние больного. Постеленное снижение дозировок инсулина и других медикаментов надо начинать в тот же день, когда больной приступает к диете Аткинса и снижает употребление углеводов. В противном случае возможна передозировка, приводящая к аномально низкому уровню сахара в крови.

Однако одно из применяемых в наши дни лекарств для лечения диабета следует отметить особо, так как оно способствует уменьшению резистентности к инсулину и эффективно снижает уровни сахара и инсулина в крови. Это препарат метформин (Metformin). У больных, принимающих метформин, отмечаются снижение веса и нормализация уровня липидов в крови. Если у вас диагностирован диабет, поговорите со своим лечащий врачом о возможности назначения вам метформина.

Лучший способ борьбы с диабетом - его профилактика

Разумеется, лучше всего никогда не болеть диабетом. Самая надежная защита от этой опасной болезни - питание по Аткинсу, удивительно похожее на рацион наших первобытных предков. Мясо, рыба и птица, орехи, семечки и ягоды, овощи и зелень - все это было очень хорошо знакомо пещерным людям. Но если бы первобытные люди вдруг попали в современный продовольственный магазин, то ни за что в жизни не догадались бы, для чего предназначены все эти яркие коробочки и пакетики, доверху набитые сахаром, белой мукой и солью. Точно так же не догадывается об этом ваше тело (а оно, как мы знаем, ничем не отличается от тела пещерного человека).

Те, кто питается по Аткинсу хотя бы несколько недель, уже должны были заметить, что многие из симптомов повышенной чувствительности к сахару ослабли или даже полностью исчезли. Постепенно уменьшается, приближаясь к норме, уровень сахара и инсулина в крови. Можете поздравить себя - вы вовремя остановились, вы смогли избежать развития диабета (если, конечно, вы не спохватились слишком поздно). По моему глубокому убеждению, вам чертовски повезло!

Горькие плоды сладкой жизни

В последние двадцать лет ученые проводят исследования, результаты которых заставляют предположить наличие связи между повышенным уровнем сахара в крови и процессом старения организма. Вначале медики заметили, что изменения в органах и тканях людей, страдающих диабетом, напоминают результаты естественного старения организма. По сути, организм диабетиков стареет в ускоренном темпе.

Но каким образом от избытка глюкозы в крови могут пострадать кожа, нервы, глаза, суставы и артерии?

Отчасти ответ на этот вопрос кроется в свойствах глюкозы, точнее, в ее способности соединяться с белками тканей. Этот химический процесс называется гликозилированием. Ученые из Рокфеллеровского университета и других исследовательских центов продемонстрировали, что гликозилирование белков ведет к соединению между собой расположенных рядом молекулярных цепочек белка. Образование межмолекулярных связей приводит к потере эластичности тканей (что происходит и при естественном старении).

Если вы хотите узнать, в каком состоянии находится ваш организм, попросите своего врача направить вас на лабораторное определение гемоглобина А1с (гликозилированного гемоглобина). По результатам анализа вы сможете судить, поддерживался ли в норме ваш уровень глюкозы на протяжении последних шести-восьми недель.

Энтони Серами, пионер в области исследования свойств гликозилированных белков, назвал образующиеся в результате гликозилирования молекулярные структуры «конечным продуктом гликозилирования высокой степени» 19. Коллаген, гибкая соединительная ткань, первым страдает от гликозилирования: он становится жестким, что отражается на состоянии кожи и всех органов тела, в том числе стенок артерий. Этим частично объясняется связь между диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Конечные продукты гликозилирования высокой степени образуют химические связи с «плохим» холестерином

ЛНП, который в этом «союзе» становится химически агрессивным и активно разрушает стенки кровеносных сосудов 20.

Конечные продукты гликозилирования высокой степени вносят огромный вклад в старение организма. Поэтому я настоятельно советую вам следить за уровнем сахара в крови, поддерживая его в пределах нормы (причем подальше от верхнего предела). Тогда белки вашего тела будут защищены от сахарной атаки.

25

Кандидоз - это не только «молочница»

Что может настолько замедлить обмен веществ, что вам будет очень трудно похудеть? Из-за чего вам придется временно отказаться от сыра, грибов, уксуса, квашеной капусты и других продуктов, прошедших ферментацию (брожение)? На два вопроса один ответ: дрожжевой грибок. Одноклеточный микроскопический организм, способный серьезно отравить вам жизнь.

Полное имя преступника - Candida albicans. Это один из четырехсот видов микроорганизмов, населяющих желудочно-кишечный тракт человека. Другими словами, дрожжевой грибок - одна из составляющих нормальной микрофлоры кишечника, и он, как и сотни его микроскопических собратьев, выполняет свою роль в поддержании нормальной работы нашего организма. Однако у дрожжевого грибка есть одно неприятное свойство: склонность к неконтролируемому размножению при нарушении баланса кишечной микрофлоры. Избыточный рост дрожжевых грибков, зачастую сопровождающийся повышенной чувствительностью организма к дрожжам, - весьма распространенное явление. По оценкам специалистов, кандидоз может быть обнаружен у трети населения.

Возможно, вам покажется, что я отвлекся от основной темы нашей книги, но это не так. Вы готовитесь радикально и навсегда изменить привычную схему питания, и вам следует знать, что чувствительность к дрожжевым грибкам может оказать немалое влияние на ваш рацион. Иногда у людей, переходящих от низкожировых диет к питанию по Аткинсу, появляются типичные симптомы, которых раньше не было, и их причиной становится сыр. Сидя на низкожировой диете, человек отказывал себе в удовольствии поесть сыра, но при этом его организм был защищен от нежелательных для него дрожжевых и плесневых грибков. Надеюсь, теперь вы понимаете, что я никак не мог обойти эту тему?

Симптомы хронического кандидоза

Очень многие врачи лечат кандидоз лишь тогда, когда он принимает острую и легко распознаваемую форму (оральный кандидоз и кандидозный вульвовагинит, так называемая «молочница»). Однако симптомы хронического кандидоза сложны и разнообразны, поставить точный диагноз бывает нелегко. Тысячи раз мои пациенты жаловались на симптомы, перечисленные ниже, и впоследствии я обнаруживал, что причиной недомогания становился хронический кандидоз.

Симптомы хронического кандидоза

- Метеоризм, вздутие живота, изжога, запоры, поносы, кишечные колики.
- Заложенность носа, боли в области носовых пазух.
- Частый насморк, выделения из носа.
- Частая «затуманенность» сознания, состояние легкой «одурманенности».
- Чувствительность к запахам (в частности, парфюмерии и химических веществ).
- Ухудшение самочувствия при повышенной влажности воздуха (например, в туманные дни).
- Частые приступы депрессии, раздражительности, плохого настроения.
- Неудержимая тяга к сладкому, мучному и другим продуктам.
- Отечность.
- Недостаток энергии, несмотря на достаточно продолжительный сон.
- Кожные раздражения, сыпь, прыщи, покраснения и т. д.
- Зуд в заднем проходе и влагалище.
- Предменструальный синдром, снижение полового влечения, нерегулярные менструации, импотенция.
- Частые воспаления мочевых водящих путей, влагалища и простаты.
- Повышенная склонность к различным инфекционным заболеваниям.

Что вызывает размножение дрожжевых грибков?

Симптомы хронического кандидоза чаще всего возникают из-за следующих причин:

- Высокое содержание сахара и рафинированных углеводов в рационе.
- Повторяющиеся курсы лечения антибиотиками (в совокупности больше двенадцати недель на протяжении жизни, либо больше четырех раз на протяжении одного гола).
- Прием гормональных препаратов (гормональные контрацептивы, лекарства от бесплодия, препараты гормонозаместительной терапии и др.).

- Стероидные гормоны (преднизон и др.).
- Хронический и острый стресс, в том числе эмоциональный.
- Любое заболевание, сопровождающееся подавлением иммунитета.

Перечитайте этот список еще раз. Стоит ли удивляться, что миллионы американцев, сами того не подозревая, страдают хроническим кандидозом?

Мое мнение о сахаре и рафинированных углеводах вам уже хорошо известно. Антибиотики, способные во многих случаях спасти больному жизнь, слишком часто назначаются тогда, когда в этом нет никакой надобности. Что же касается гормональных препаратов, то я, не зная вас, не могу судить о степени необходимости этих препаратов для вас лично. Если у вас обнаружен хронический кандидоз, то, возможно, вам предстоит принять нелегкое решение. Ведь эти препараты нарушают естественный баланс микрофлоры, не допускающий чрезмерного размножения дрожжевых грибков.

Но каким образом хронический кандидоз может помешать достичь успеха на диете Аткинса? Позвольте представить вам Лору Юл, одну из моих пациенток. До начала диеты Аткинса она весила 60,5 кг при росте всего лишь 153 см. Ее целью было достижение веса в 53 кг. Без особого труда Лора похудела до 55 кг, но тут она серьезно заболела бронхитом, и лечащий врач назначил ей антибиотики. Бронхит прошел, но появилась отечность, Лору начало мучить скопление газов в желудке и кишечнике, а похудение прекратилось. Причиной недомогания стали антибиотики. Уничтожив возбудителей болезни, они заодно уничтожили и полезные кишечные микроорганизмы, место которых заняли дрожжевые грибки. Я порекомендовал Лоре временно исключить из рациона все продукты, прошедшие брожение и квашение, после чего симптомы исчезли, и всего за месяц пациентка похудела на 2 кг.

Что вы едите?

Я не буду утверждать, что тот или иной рацион питания может стать непосредственной причиной кандидоза. Во всяком случае, не была опубликовано ни одного исследования в пользу этого предположения. Но мой врачебный опыт свидетельствует, что неправильное питание способствует размножению дрожжевых грибков.

Первое место в списке продуктов-врагов занимает сахар. Дрожжевые грибки питаются сахаром, это важнейшее условие их роста. Тем, у кого обнаружен кандидоз, необходимо полностью воздерживаться от мороженого, печенья, пирожных, конфет, сиропов и сахара в любой другой форме. Последователи диеты Аткинса (а вы, я надеюсь, относитесь к их числу) уже распрощались с этими продуктами, а также с источниками натурального сахара - молоком и фруктовыми соками.

К сожалению, при кандидозе вам придется отказаться не только от сладкого, но и от продуктов, содержащих дрожжевые и плесневые грибки. Это сыр (за исключением моцареллы и сливочного сыра), уксус, соевый соус и другие аналогичные приправы, грибы, квашеная капуста, сметана, арахис, кешью и фисташки (все орехи могут быть поражены плесневыми грибками, но эти три вида накапливают грибки в наибольшем количестве), копченые и вяленые продукты, вино, пиво и другие спиртные напитки. Вам нельзя принимать витамины и биологически активные добавки, содержащие дрожжи (внимательно читайте этикетки и покупайте лишь витамины, на упаковке которых указано «не содержит дрожжей»).

Грибки и аллергия

Вы скажете: «Дрожжи - это понятно, но причем тут плесень?» Следует знать (в особенности это касается аллергиков), что организм одинаково реагирует на дрожжевые и плесневые грибки. Если у вас аллергия на один вид грибков, то вам следует остерегаться и другого. Это означает, что людям, у которых обнаружен хронический кандидоз, следует избегать мест разрастания плесени. Для вас опасны сырые подвальные помещения, ванные комнаты с недостаточной вентиляцией и офисные помещения с отсутствием естественной вентиляции.

Люди, страдающие сезонной аллергией на пыльцу растений (поллинозом, или сенной лихорадкой), должны знать, что их иммунная система очень чувствительна к дрожжевым грибкам. Один из способов снизить нагрузку на организм - в определенное время года, когда происходит размножение плесневых грибков, исключить из рациона вышеупомянутые продукты, содержащие дрожжевые и плесневые грибки. Возможно, после этого ваше самочувствие улучшится.

Важно помнить, что кандидоз перегружает иммунную систему из-за чего страдает общее состояние здоровья. Из-за чрезмерного размножения в вашем организме дрожжевых грибков, сопровождающегося повышенной чувствительностью к плесневым грибкам, замедляется обмен веществ, порой настолько, что похудение становится невозможным. Более того, хронический кандидоз вызывает обострение ряда заболеваний и симптомов (см. раздел «Знаете ли вы, что эти расстройства связаны с кандидозом?»). Мне кажется, ученые пока еще не знают всех последствий размножения грибка Candida albicans в организме. Но я могу с уверенностью утверждать, что кандидоз вполне в состоянии помешать вам похудеть.

Что делать?

Если вы подозреваете, что причиной ваших проблем стал кандидоз, лучше всего попробовать отказаться от всех продуктов, содержащих дрожжевые и плесневые грибки, и посмотреть, не станет ли вам лучше. Подождите четыре-шесть недель: если за это время симптомы не ослабнут, то причина, скорее всего, не в

кандидозе либо не только в кандидозе. Если же хотя бы некоторые из симптомов ослабли или исчезли, значит, у вас кандидоз или пищевая аллергия на какие-либо продукты из тех, от которых вы отказались (пищевой аллергии и непереносимости продуктов питания посвящена следующая глава). Осторожно, по одному, возвращайте в рацион продукты, от которых воздерживались несколько недель, и внимательно следите за своим состоянием. Если симптомы вернутся, это означает, что вам, возможно, всегда придется ограничивать употребление перебродивших, квашеных и других продуктов, содержащих дрожжевые и плесневые грибки.

Грибки подстерегают нас не только в продуктах, но и в окружающей среде. Если вы живете в жарком и влажном климате, то в вашем доме может быть много плесени. Некоторым из моих пациентов стало значительно лучше, после того как они приобрели специальный очиститель воздуха, задерживающий пыль и споры плесневых грибков, и поставили его в своей спальне, включая на ночь. Очень хорошо, если семейный бюджет позволяет вам расставить такие очистители воздуха по всему дому. (Другие способы борьбы с плесенью перечислены в разделе «Наведите порядок»).

Пробиотики

Важное средство борьбы с кандидозом - пробиотики, или полезные бактерии. Они способствуют восстановлению нормального баланса кишечной микрофлоры и сокращают численность колонии грибков Candida albicans до нормальной величины. Я рекомендую вам принимать комплексный препарат, содержащий пробиотические бактерии разных видов. Ацидофильная палочка непосредственно замедляет рост дрожжевых грибков, ей помогают бифидобактерия и болгарская палочка. Лучше приобретать препараты, не требующие хранения в холодильнике (они расфасованы в темные стеклянные или непрозрачные пластиковые баночки). И убедитесь, что они приготовлены не на основе молока. Лучше заплатить несколько дороже, но приобрести препарат высокого качества.

При кандидозах полезны масло орегано, экстракт листьев оливы, каприловая и ундециниловая кислоты. Подробно о биологически активных добавках, применяющихся для лечения и профилактики кандидозов, рассказывается в моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution».

Мой последний совет: кандидоз требует серьезного отношения. Подобно аллергии или инфекционному заболеванию, он перегружает иммунную систему. Если вернуться к основной теме, нашей книги - кандидоз не дает вам похудеть, портя ваше отношение к системе питания по Аткинсу (а я надеюсь, что диета Аткинса станет вашим верным спутником на всю жизнь).

Знаете ли вы, что эти расстройства связаны с кандидозом?

- Грибковые заболевания (микозы) стоп
- Белый налет на языке
- Зуд в области пениса и яичек
- Грибковые заболевания ногтей
- Стригущий лишай
- Вагинит

Наведите порядок

Максимально уменьшить контакт с пылью и плесенью можно следующим образом:

- поддерживайте в помещении низкую влажность;
- приобретите кондиционер или осушитель воздуха;
- часто проветривайте помещения;
- не пользуйтесь увлажнителями воздуха;
- регулярно мойте или протирайте стены;
- добавьте противогрибковое средство в краску для стен;
- ограничьте число комнатных растений (они выделяют пыльцу);
- не пользуйтесь изделиями из пеноматериалов и подушками из пука и пера;
- сведите к минимуму количество книг и журналов в доме, так как на них скапливается пыль;
- регулярно чистите ковры и ковровые покрытия пылесосом или, что лучше, избавьтесь от ковров и оставьте деревянные полы открытыми;
- в ванных и туалетах поставьте вытяжные вентиляторы. Если это невозможно, обеспечьте регулярное проветривание;
- выведите шланг сушилки для белья за пределы дома, чтобы не увлажнять воздух.

26

Пищевая непереносимость: почему каждому из нас необходима индивидуальная диета

Из предыдущей главы вы узнали, что употребление продуктов, содержащих дрожжевые грибки, может помешать вашему пути к стройности. Но, может быть, вам могут быть противопоказаны и другие продукты?

Тогда, если вы желаете достичь успеха и закрепить его на всю жизнь, вам придется ограничивать употребление этих продуктов. Такое бывало с моими пациентами сотни, если не тысячи раз. Это предупреждение, адресованное всем читателям, основано на простой, но неопровержимой истине: все люди разные.

Индивидуальный подход

Хорошая программа питания не может быть одинаковой для всех и каждого, она должна «сидеть» на вас идеально, как костюм, сшитый на заказ. Диета с ограниченным употреблением углеводов полезна для вашего организма, но она требует «подгонки». Определив, какие продукты годятся для вашего организма, а какие - нет, вы получите свою индивидуальную диету Аткинса.

К счастью, чаще всего причиной пищевой аллергии (точнее, пищевой непереносимости) становятся как раз те продукты, употребление которых в диете Аткинса либо полностью исключено, либо весьма ограничено: зерновые (кукуруза, пшеница, рожь и овес), молоко, пивные и пекарские дрожжи. Из продуктов, часто вызывающих аллергию, в диете Аткинса на стадиях снижения веса разрешены к употреблению лишь три: яйца, сыр и соя (в виде тофу и других полуфабрикатов).

К сожалению, список проблемных продуктов на этом не завершается. Строго говоря, индивидуальную аллергическую реакцию может вызвать практически любой продукт. Очень часто, например, аллергию вызывают растения семейства пасленовых - картофель, помидоры, баклажаны, перец и табак. Добавьте к этому списку кофе, шоколад и цитрусовые. Среди продуктов, разрешенных в диете Аткинса, аллергию могут вызывать морепродукты, говядина, курятина, лук, грибы, перец и Другие пряности, а также искусственные подсластители.

Но ведь это - моя любимая еда!

Первый и основной принцип пищевой непереносимости звучит так: причиной проблемы часто становятся как раз те продукты, которые человек любит и регулярно ест. У азиатов часто бывает аллергия на рис, у мексиканцев - на кукурузу, у итальянцев - на пшеницу. Не случайно у людей, страдавших зависимостью от углеводных продуктов, после перехода на диету Аткинса исчезают многие привычные недомогания - от головной боли до поноса.

Вся сложность проблемы в том, что часто у людей возникает зависимость именно от тех продуктов, которые им противопоказаны из-за непереносимости. Как ни парадоксально, но после употребления продуктов, ухудшающих наше общее состояние здоровья в долговременной перспективе, мы на короткое время начинаем чувствовать себя лучше. Наркоманы чувствуют себя лучше после употребления наркотиков, алкоголики - после выпивки, «сахароголики» - после сладкого. Но этот эффект кратковременный, и очень скоро им опять становится плохо. Это классическая схема зависимости.

У всех зависимостей есть еще одно общее свойство: ее жертве чрезвычайно трудно отказаться от пагубного пристрастия: Если вы, сами того не подозревая, страдали непереносимостью одного из основных продуктов своего рациона, то после отказа от него у вас начнутся неприятные симптомы так называемого синдрома отмены - то, что наркоманы называют ломкой. Не удивляйтесь, но чем сильнее будут эти симптомы, тем больше это будет радовать меня как врача. Ведь чем сильнее была зависимость, тем значительнее будет улучшение состояния здоровья, когда синдром отмены пройдет. Будьте готовы к тому, что на несколько дней вам станет хуже. Придется потерпеть. Отказавшись от еды, без которой «просто жить не можете», вы принесете неоценимую пользу своему здоровью.

Как правило, при пищевой зависимости синдром отмены длится не дольше двух-пяти дней, после чего вам должно стать намного лучше.

Что вызывает пищевую непереносимость?

Я предполагаю (хотя точно этого не знает никто), что пищевая непереносимость очень часто связана с ослаблением иммунной системы, например, в результате кандидоза или другого заболевания. При хронической слабости иммунной системы развивается пищевая аллергия, которая в свою очередь вызывает дальнейшую перегрузку иммунной системы, из-за чего замедляется обмен веществ и прекращается снижение веса.

Очень редко у человека, страдающего хроническим кандидозом, не обнаруживается никакой сопутствующей пищевой непереносимости, и наоборот. Симптомы пищевой непереносимости аналогичны симптомам нестабильного уровня сахара в крови (см. с. 180-182) и хронического кандидоза (см. с. 385-386). Если некоторые из симптомов, перечисленных в этих списках, не исчезают, несмотря на строгое соблюдение требований диеты Аткинса, то у вас есть все основания подозревать у себя наличие пищевой непереносимости.

Пищевой аллергии могут сопутствовать самые различные заболевания 1. В 1983 г. пять ученых из Лондонской детской больницы провели исследование, в котором приняли участие 88 юных пациентов, страдающих мигренью (на протяжении последних шести месяцев приступы мигрени случались у детей не реже раза в неделю). На определенное время из рациона детей поочередно исключалась та или иная группа продуктов.

К немалому удивлению врачей, 93% детей избавились от мигрени, так как были выявлены и исключены из рациона продукты, вызывавшие ее. У одного из пациентов обнаружилась непереносимость двадцати четырех продуктов! (От них всех, естественно, ребенку пришлось отказаться.) Более чем у двадцати детей была выявлена непереносимость коровьего молока, яиц, пшеницы, шоколада и апельсинов.

Не менее важно, что после отказа от проблемных продуктов у некоторых детей исчезла не только мигрень, но и другие недомогания и даже серьезные заболевания - боли в животе, отклонения в поведении, эпилептические припадки, астма и экзема 2.

Пищевая аллергия, как и другие аллергии, указывает на наличие физиологического стресса 3. Иногда причиной проблемы может стать наличие хронического воспаления слизистой оболочки кишечника. При этом повышается проницаемость кишечных стенок, и питательные вещества начинают всасываться в кровь еще до полного завершения процесса пищеварения. Организм воспринимает эти частицы как чужеродные тела, и иммунная система начинает борьбу с ними. Симптомы, о которых шла речь, возникают вследствие агрессивной реакции организма.

Как справиться с проблемой

Есть два основных подхода к борьбе с пищевой аллергией и непереносимостью. Первый из них - идентифицировать продукты, вызывающие нежелательную реакцию, и определить, насколько сильна эта реакция. Второй - беречь свой организм и тщательно ухаживать за ним.

Обнаружить продукты, вызывающие у вас аллергическую реакцию, не сложно, хотя на это может уйти немало времени. Прежде всего, как уже говорилось в предыдущей главе, исключите из рациона продукты, содержащие дрожжевые и плесневые грибки. Во многих случаях этого будет достаточно, так как из диеты с контролируемым употреблением углеводов уже исключен значительный процент продуктов-аллергенов.

Если вы подозреваете, что и после этого некоторые из продуктов вашего рациона вызывают у вас аллергию, начните вести дневник питания. На протяжении трех недель записывайте абсолютно все, что вы съели и выпили, все до единого негативные изменения в самочувствии, последовавшие после еды. Изменяя сочетание продуктов в каждый прием пищи, постепенно вы выявите проблемные продукты. Обнаружив их, откажитесь от их употребления на четыре-шесть недель, а затем начинайте осторожно возвращать их в рацион. Вначале употребляйте подозрительный продукт раз в неделю, если все нормально - два раза в неделю. Вскоре вы определите, как часто вам можно употреблять тот или иной продукт, не опасаясь негативной реакции организма.

От некоторых продуктов, вызывающих у вас пищевую непереносимость, вы можете смело отказываться навсегда, в первую очередь от тех, которые разрешено употреблять лишь изредка. Но так как ваш рацион и без того несколько ограничен и вы уже не едите никаких вредных для здоровья продуктов (в диете Аткинса их нет), то не стоит без особой нужды полностью отказываться от продуктов, богатых питательными веществами.

Что делать, например, если у вас обнаружится аллергия на брокколи или фасоль? Как показывает мой опыт, в большинстве случаев вы можете понемногу включать эти продукты в рацион, в особенности если будете заботиться о своем здоровье и укреплять его. Каждому из нас необходимо беречь и укреплять свой организм, ведь жизнь так коротка, и с каждым днем все мы становимся старше. Я уверен, что во многих случаях пищевая непереносимость свидетельствует о наличии какой-либо неполадки в организме и возникает из-за того, что ваша иммунная система напряженно борется с какой-либо другой болезнью.

Питаясь по Аткинсу, вы делаете первый и важнейший шаг к ослаблению нагрузки на иммунную систему. Стабилизировав уровень сахара в крови (может быть, впервые за много лет), вы даете своему обмену веществ огромный стимул. Обнаружив у себя пищевую непереносимость и устранив ее причину, вы принесете своему организму огромную пользу. Но я хотел бы обратить ваше внимание на необходимость выявления факторов стресса, ослабляющих ваш иммунитет, и выработки стратегии по уменьшению их воздействия на вас.

Свои психологические факторы стресса, а также причины переутомления на работе вы знаете лучше меня. Помимо них, к перегрузке иммунной системы могут приводить кишечные паразиты (глисты), интоксикация солями тяжелых металлов и хронические вирусные инфекции. Разумеется, я не могу лечить вас на расстоянии и категорически не рекомендую вам заниматься самолечением. Почитайте популярную медицинскую литературу, а затем, если вам покажется, что перечисленные проблемы имеют отношение к вам, обратитесь к врачу, применяющему в своей практике методы комплементарной медицины.

Не хочу показаться паникером, но все же обязан сказать: если вы начали питаться по Аткинсу, строго соблюдаете требования диеты, но не стали чувствовать себя на много лучше, чем чувствовали себя на протяжении многих лет, - вы обязаны найти причину. На месте вашего врача я в первую очередь постарался бы определить, нет ли в вашем рационе продуктов, вызывающих у вас пищевую аллергию. Порой даже незначительное изменение рациона приводит к радикальному улучшению самочувствия.

ВАЖНО!

- Очень часто у людей возникает зависимость от продуктов, вызывающих у них пищевую аллергию.
- Пищевая непереносимость приводит к нестабильности уровня сахара в крови и может затруднить процесс снижения веса.
- Симптомы пищевой непереносимости напоминают симптомы нестабильного уровня сахара в крови и симптомы хронического кандидоза, перечисленные в этой книге.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Ведите дневник питания, чтобы определить, употребление каких продуктов вызывает у вас негативную реакцию организма.

- Иногда продукт, в сыром виде вызывающий аллергическую реакцию, нормально переносится после тепловой кулинарной обработки.
- Научитесь внимательно читать этикетки. Иногда тот или иной нежелательный продукт скрывается под своим синонимом. Так, пшеница может быть обозначена как «плотен» (пшеничный белок), яйцо - как «альбумин» (яичный белок).

27
Надежная защита для сердца

Сейчас я расскажу вам очень грустную историю. Те из вас, кто читает книгу с самого начала, уже знакомы с ней не хуже, чем с собственным отражением в зеркале: человек. страдающий нарушением обмена веществ и склонностью к лишнему весу, сидит на типичном американском рационе, в котором очень много сахара и белой муки, но мало питательных веществ. От такого питания он чувствует себя не лучшим образом, но считает, что все его хвори - неизбежные спутники возраста. Наш герой начинает полнеть: вначале понемногу, затем все быстрее. Теперь он уже понимает, что его здоровье в опасности, что у него появились проблемы, незнакомые стройным людям. Да-да, речь идет о всем известных факторах риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Давайте перечислим их еще раз:

- высокий уровень инсулина;
- гипертония;
- очень высокий уровень триглицеридов;
- очень высокий общий уровень холестерина;
- низкий уровень «хорошего» холестерина ЛВП;
- высокий уровень сахара.

Что будет с нашим героем дальше? Более чем вероятно, что он прямым путем движется к диабету. Наш герой (или героиня) спохватывается и начинает пробовать одну диету задругой, но вот беда - все это высокоуглеводные диеты. Департамент здравоохранения призывает сократить до минимума употребление жиров; и герой нашей истории послушно следует призыву. Победа? Увы, нет. В конце концов наш герой все равно попадает в кардиологическое отделение. Ведь причиной его проблем были вовсе не пищевые жиры.

Этот грустный сценарий знаком очень многим, но вас все эти ужасы вполне могут обойти стороной, ведь вы уже знаете, как избежать их. У вас в руках эффективное средство борьбы с факторами риска. Дочитав эту главу до конца, вы узнаете, почему это средство действует так эффективно.

Диета Аткинса представляет собой программу оздоровления сердечно-сосудистой системы, идеально подходящую для людей, склонных к полноте (а заодно и избавляющую от этой склонности):

Что произошло в 90-е годы XX в.?

Всего лишь десять лет назад в ответ на агрессивные выпады оппонентов низкоуглеводных диет я мог лишь грустно улыбаться. «Как вы не понимаете, что жир вреден? - неслось со всех сторон. - Все специалисты утверждают, что чем меньше в рационе жира, тем лучше. От вашей диеты у людей подскочит холестерин, и инфаркты посыплются один за другим, как грибы после дождя».

Но вдруг произошло нечто поразительное. За последнее десятилетие XX в. все переменилось, как по волшебству. Миллионы людей начали питаться по Аткинсу, и врачи никак не могли не заметить, что отважные «искатели приключений» похудели и стали чувствовать себя намного лучше, о чем свидетельствовали и результаты анализов на холестерин.

Глядя на все это, доктора, воспитанные в традициях преклонения перед низкожировыми диетами, удивленно восклицали: «В чем дело? Неужели это все диета Аткинса? Почему от такой еды у них не повысился холестерин? Почему они выглядят такими здоровыми? Интересно, какой секрет знает этот Аткинс, этот гуру низкожировых диет, чего бы не знал я?»

Многие из врачей (как известно, доктора - народ любознательный) начали усиленно читать научную литературу и узнавать о том, что мне было известно уже давно. У меня никогда не было секретных рецептов, спрятанных в моей лаборатории под семью замками. «Секреты» регулярно публиковались огромными тиражами на страницах самых респектабельных медицинских журналов. Исследования, благодаря которым низкоуглеводные диеты приобрели в наши дни немалую популярность, начались довольно давно. В 70-е и 80-е годы они плелись медленным шагом, во второй половине 90-х поскакали быстрой рысью, а после 2000 г. - понеслись галопом.

А теперь перейдем непосредственно к тому, что удалось открыть ученым. Поверьте, вы обязаны об этом знать.

«Смертельный квартет»

В первую очередь ученые пришли к заключению (те, кто читал книгу внимательно, уже знают об этом), что факторов повышенного риска сердечно-сосудистых заболеваний не один, а несколько, и они всегда сопутствуют друг другу. Доктор Норман Каплан из Юго-западного медицинского центра университета штата Техас выделил четыре основных фактора риска (ожирение верхней части тела, пониженная толерантность к глюкозе, высокий уровень триглицеридов и гипертония) и дал им название «смертельный квартет». По мнению

Каплана, все четыре фактора риска являются следствием одной и той же причины, и причина эта - наш старый знакомый, гиперинсулинизм 1.

Для наглядности Каплан нарисовал следующую схему:

Каплан обнаружил совершенно очевидный факт. Перечисленные факторы риска, отметил Каплан, характерны дня людей с высоким уровнем инсулина и очень часто наблюдаются одновременно. Тридцать девять миллионов американцев страдают ожирением 2 (ожирением считается вес, превышающий норму на 20%), пятьдесят миллионов - гипертонией 3. Тучные люди страдают гипертонией в три раза чаще, чем те, у кого ожирения нет.

Высокий уровень триглицеридов у людей с ожирением наблюдается вдвое чаще, чем у тех, чей вес близок к норме. Если из общего числа случаев ожирения выделить абдоминальное ожирение, при котором жир скапливается в верхней части живота и над талией, то зависимость окажется еще более явной. Типичная картина наших дней - мужчина средних лет с солидным брюшком. Живот не только не красит своего хозяина - он свидетельствует о нарушении обмена веществ, связанном с повышенным риском развития инфаркта.

Если вы все еще не верите, что четверка факторов риска идет рука об руку, послушайте Альберта Роччини, доктора медицинских наук, ученого-медика из университета штата Миннесота. Он пишет: «Установлено, что к пятому десятилетию жизни 85% диабетиков страдают ожирением и гипертонией, у 80% людей с ожирением выявлены гипертония и нарушение толерантности к глюкозе, у 67% гипертоников - диабет и ожирение» 4.

Это действительно «смертельный квартет» - да что там, это настоящая банда разбойников! Может, они уже окружили вас? Если четверка бандитов уже подкрадывается к вам, то более чем вероятно, что в конце концов (если только вы не измените свое питание) вы окажетесь в западне.

Создавая теорию «смертельного квартета», Каплан, похоже, ориентировался на труды Джеральда Ривена, доктора медицинских наук из Стэнфордского университета. Уже свыше тридцати лет Ривен с неослабевающим энтузиазмом изучает тесную связь между гиперинсулинизмом и факторами риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Именно Ривен обнаружил, что гипертония, несомненный фактор риска развития инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний, тесно связана с гиперинсулинизмом.

В 1989 г. в объемной статье, озаглавленной «Гипертония как нарушение метаболизма углеводов и липопротеинов», Ривен писал: «У пациентов-гипертоников, не проходивших лечения от гипертонии, обнаруживалась резистентность к воздействию инсулина на уровень глюкозы, а также гиперинсулинемия и гипертриглицеридемия» 5. В переводе с научного языка на обычный эта фраза означает: «Если у вас высокое кровяное давление, то у вас, весьма вероятно, также высок уровень инсулина и триглицеридов в крови».

В 1988 г. Ривен отметил взаимосвязь между собой факторов риска развития коронарной болезни сердца, и все они были также связаны с высоким уровнем инсулина и повышенной резистентностью к инсулину 6. К числу факторов риска относятся гипертония, высокий уровень триглицеридов и пониженный уровень липопротеинов высокой плотности (ЛВП) - так называемого «хорошего» холестерина, полезного для сердца. Обнаруженную совокупность факторов риска Ривен назвал «синдром Х». Название прижилось и приобрело значительную популярность в США. О синдроме Х пишут медицинские научные журналы, его обсуждают в популярной литературе. Я очень рад, что этот диагноз стал популярным среди врачей и пациентов, ведь он недвусмысленно предупреждает: «Берегись избытка углеводов».

Триглицериды и ЛВП

На волне интереса к синдрому Х ученые начали пристальнее присматриваться к его симптомам, в частности, к таким показателям, как уровень триглицеридов, «хорошего» холестерина ЛВП и «плохого» холестерина ЛНП. К этому времени медикам уже стало известно, что общий уровень холестерина не может считаться надежным индикатором степени риска развития инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний. В начале 90-х годов в Германии был опубликован ряд статей, согласно которым мужчины, у которых высокий уровень триглицеридов сочетался с низким ЛВП, подвержены инфарктам в шесть раз чаще, чем их ровесники с высоким ЛВП и низким уровнем триглицеридов 7.

В 1997 г. Майкл Гациано из Медицинской школы Гарвардского университета сделал объектом своего исследования то, на что до сих пор никто не обращал внимание - соотношение уровней триглицеридов и ЛВП (число, полученное при делении величины уровня триглицеридов на величину уровня ЛВП) 8.

Как оказалось, этот показатель чрезвычайно важен. Если величина соотношения Тг/ЛВП находится в пределах верхних 25% на шкале диапазона, то риск развития коронарной болезни сердца в шестнадцать раз выше, чем у человека, чей Тг/ЛВП находится в пределах нижних 25%.

Открытие Гациано дало кардиологам инструмент для более точного определения степени риска для каждого конкретного пациента. Но еще в 1992 г. доктор медицинских наук Уильям Кастелли, руководитель известного Фрамингэмского исследования сердечно-сосудистых заболеваний, сказал о результатах работы своего коллектива: «Это исследование заставило маятник качнуться в другую сторону, показав, что для некоторых из пациентов высокий уровень триглицеридов может являться существенным фактором риска» 9.

В журнале «Circulation» была опубликована статья, авторы которой, ученые из Финляндии, обнаружили следующую закономерность: у людей с высоким уровнем триглицеридов и неблагоприятным соотношением ЛНП/ЛВП риск развития инфаркта уменьшился на 71% после корректировки этих нарушений 10.

Инсулиновая атака

А теперь давайте направим ход мысли в другую сторону. Гипертония, высокий уровень триглицеридов, низкий уровень ЛВП и ожирение неразрывно связаны с высоким уровнем инсулина. Если это так, то высокий уровень инсулина сам по себе должен свидетельствовать о высокой степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Четыре крупных научных исследования, проведенных в Уэльсе, Финляндии, Франции и Канаде, подтверждают истинность этого предположения.

1. В Кэрфилли (Уэльс) ученые обследовали 2512 мужчин в возрасте от 45 до 59 лет и обнаружили связь между базовым (измеренным натощак) уровнем инсулина в плазме крови, и сердечно-сосудистыми заболеваниями, причем эта связь не зависела от других факторов риска 11.
2. Финские ученые, на протяжении 5 лет наблюдали 1059 хельсинкских полицейских в возрасте от 30 до 59 лет. Было отмечено, что случаи инфаркта (как со смертельным исходом, так и без него) чаще наблюдались у людей с самыми высокими уровнями инсулина 12.
3. При обследовании 7246 парижан, состояние здоровья которых отслеживалось на протяжении 63 месяцев, была обнаружена связь между коронарной болезнью сердца и высоким уровнем инсулина, причем у людей с ожирением эта зависимость была выражена ярче 13.
4. В 1996 г. журнал «The New England Journal of Medicine» опубликовал результаты исследования, проведенного в Квебеке. Ученые взяли пробы крови у 2103 мужчин. За последующие пять лет 114 испытуемых перенесли инфаркт. Оказалось, что у них уровень инсулина был на 18% выше, чем в среднем по данной выборке 14.

Масштабность и статистическая значимость этих исследований, а также многочисленные труды Ривена, упомянутые ранее, ставят высокий уровень инсулина на одно из первых мест в списке факторов риска. Теперь общая картина синдрома X становится предельно ясной. Злоупотребление рафинированными углеводами и крахмалистыми продуктами, характерное для большинства развитых регионов современного мира, приводит к долговременной гиперсекреции инсулина. Из-за постоянной перегрузки система инсулинового обмена начинает давать сбои, возникает гиперинсулинизм, снижается толерантность к глюкозе, появляются другие расстройства.

Особенно страдают кровеносные сосуды. Разрушительное влияние на них оказывает как избыток инсулина сам по себе, так и нарушение профиля холестерина (высокий ЛНП в сочетании с низким ЛВП). Из-за атеросклеротических изменений в артериях растет кровяное давление, развивается гипертония (в особенности у тучных людей). Не забудем, что ожирение в сочетании с дисбалансом метаболизма сахара и инсулина - прямой путь к диабету.

В настоящее время, по оценкам специалистов, в США 20 млн диабетиков, а людей с преддиабетическим состоянием в несколько раз больше.

Для тех, кто хочет сохранить здоровье своего сердца, информация о синдроме X и его составляющих жизненно важна. Питаясь по Аткинсу, вы убиваете сразу нескольких зайцев: корректируете все составляющие синдрома X, а заодно питаете свой организм полноценной и здоровой пищей.

Итак, не думайте, что сердечно-сосудистые заболевания - это нечто не имеющее к вам никакого отношения. Не надейтесь, что вам повезет, и эта беда настигнет кого угодно, но только не вас. (Да и кто пожелал бы такого даже злейшему врагу?) Если вы страдаете лишним весом, имейте в виду: все, что сказано в этой главе, непосредственно относится к вам и поэтому жизненно важно!

Лучше поздно, чем никогда

Впервые проблемой борьбы с лишним весом я заинтересовался около сорока лет назад, когда сам страдал лишним весом. Мне очень хотелось похудеть, но я не мог переносить чувства голода. Я решил найти способ нормализации веса, при котором не пришлось бы голодать, и нашел его. Первые результаты немало порадовали меня. Когда же я убедился, что новый стиль питания радикально улучшает не только мою фигуру, но и мое самочувствие, я был счастлив вдвойне. Но можете представить мой восторг и удивление, когда я, врач-кардиолог, начал осознавать связь между пищевыми углеводами, уровнем сахара и инсулина в крови и возможностью отмены медикаментов, назначаемых при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии. Как ни удивительно, и без медикаментов состояние моих пациентов после назначения им низкоуглеводной диеты радикальным образом улучшалось. Я понял, что в моих руках средство, позволяющее успешно бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это был решающий момент в моей жизни. Так родилось то, что я теперь называю диетологическим методом Аткинса.

За десятилетия, прошедшие с тех пор, я работал с тысячами пациентов, убеждая их отказаться от вредной пищи и питаться натуральными, здоровыми продуктами, составляющими основу диеты Аткинса. Глядя на результаты, я каждый раз убеждался в правоте своей теории.

Правда, некоторых пациентов мне приходилось убеждать дважды. Один из них, Стэнли Смит, впервые пришел в мой кабинет 15 лет назад. В возрасте 54 лет, помогая соседу затолкать в гараж заглохший автомобиль, Стэнли вдруг схватился за сердце и упал на асфальт. Вскоре после этого случая Стэнли пришел ко мне на прием в компании супруги (один из знакомых жены успешно укрепил свое здоровье на диете Аткинса). Стэнли весил 142 кг, а анализ крови показал, что у него сильнейший гиперинсулинизм. Через 6 месяцев после перехода на питание по Аткинсу вес пациента снизился до 101 кг, уровень инсулина стабилизировался, а лекарства от гипертонии были забыты. Стэнли, по его собственным словам, «чувствовал себя, как двадцатидевятилетний молодой человек».

Что же случилось потом? Через полтора-два года Стэнли решил, что все беды позади, и на радостях вернулся к старому образу жизни. «Я мог за один присест съесть целую буханку хлеба, «семейную» порцию мороженого, и запить все это литром молока» - рассказывает Стэнли.

Я не видел Стэнли 10 лет. За эти годы он растолстел до 140 кг, у него опять подскочило давление, и он начал принимать лекарства. Год назад прямо в самолете, на пути из Флориды в Нью-Йорк, у Стэнли начался сердечный приступ. Самолет пошел на экстренную посадку, и прямо с посадочной полосы машина скорой помощи отвезла Стэнли в больницу. К счастью, операции удалось избежать. Уже через неделю, выписавшись из больницы, Стэнли пришел ко мне на прием.

Пришлось все начинать сначала. Я вновь назначил Стэнли низкоуглеводную диету, от которой он отказался 10 лет назад, и составил для него программу приема витаминов и других БАД. Помимо этого, я назначил ему курс процедур наружной контрпульсации (см. раздел «Диагностика и терапия XXI в.» на с. 414). Естественно, я попросил пациента какое-то время не перенапрягаться. Дальше рассказывает сам Стэнли:

«Каждую неделю жена возила меня на прием к доктору Аткинсу. Первые две недели я не мог дойти самостоятельно от машины до лифта, меня приходилось везти в кресле-каталке. На третьей неделе я пошел сам, толкая кресло-каталку перед собой и опираясь на нее. На четвертой неделе я уже шел без опоры, на пятой смог сам сесть за руль. Доктор Аткинс лечил меня еще 8 месяцев, и к концу этого срока я уже вел активную, абсолютно нормальную жизнь.

Я до сих пор питаюсь по Аткинсу. Теперь я уже не боюсь физической нагрузки - я сам делаю всю работу по дому: крашу стены, мою и полирую машину, работаю в саду. Я люблю ходить на рыбалку. Стою у воды, надев высокие сапоги (у нас водятся скаты). Сапоги, когда промокнут, Становятся тяжеленными, но я даже не замечаю тяжести. Мне шестьдесят девять, а сил и энергии во мне больше, чем было в пятьдесят».

Стэнли повезло. Не спохватись он вовремя, вполне мог бы умереть от инфаркта или стать инвалидом. Выглядит он вполне неплохо: похудел на 27 кг и до сих пор продолжает сбрасывать в среднем по 900 г в месяц, результаты анализов радикально улучшились, и я начал верить, что мой пациент никогда больше не вернется к прежним вредным привычкам.

Друзья, пройдите всю программу до конца!

То, что говорилось в предыдущих главах, доходчиво объясняет мою позицию относительно оздоровления сердечно-сосудистой системы. Для подавляющего большинства из вас переход на низкоуглеводный рацион будет означать ослабление общепризнанных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, благодаря чему вы улучшите свое состояние здоровья и сможете избежать многих проблем в будущем - до тех пор, пока будете следовать диетологическому методу Аткинса.

Ваш общий уровень холестерина, скорее всего, снизится (так бывает чаще всего), но даже если он останется неизменным или слегка повысится, тревожиться не стоит, потому что почти наверняка улучшится соотношение ЛВП/ЛНП, и с еще большей вероятностью улучшится соотношение Тг/ЛВП. Как уже говорилось, именно эти показатели позволяют с максимальной точностью судить о степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. А если у вас к тому же было преддиабетическое состояние (вы помните, что диабет - один из скорейших путей к инфаркту?), то результаты анализов на сахар и инсулин удивят и порадуют вашего врача.

В наши дни половина американцев умирает от сердечно-сосудистых заболеваний в той или иной форме 15. Я надеюсь, что вы крайне серьезно отнесетесь к моим словам и будете всю жизнь питаться по Аткинсу, не забывая при этом о витаминах и регулярных занятиях физкультурой. Два последних фактора я упоминаю не для красы. Не воспринимайте их как яркий бантик, которым я размахиваю перед вашими глазами, чтобы привлечь ваше внимание.

Я упрямо повторяю вновь и вновь: вы обязательно должны заниматься физкультурой! Физкультура необходима для укрепления мышц, для повышения энергичности, для улучшения настроения, а особенно - для здоровья сердца. Даже если вы до сих пор вели малоподвижный образ жизни, никогда не поздно начать. (Вы только начните - скорее всего, вам это понравится).

Все вышесказанное относится и к витаминам. В наши дни большинство врачей, за исключением разве что ретроградов, уже признали их ценность. Я говорю вполне серьезно. Более того, я посвятил пищевым добавкам отдельную книгу. Правильно подобранные БАД способны существенно улучшить работу сердца. (О

подборе биологически активных добавок при сердечно-сосудистых заболеваниях подробнее рассказывается в моей книге «Dr. Atkins' Vita-Nutrient Solution».)

Диетологический метод Аткинса держится на трех опорах: контролируемое употребление углеводов, биологически активные добавки и физкультура. Уберите одну из опор, и вы получите неустойчивую, ненадежную конструкцию. Но при точном соблюдении диетологический метод Аткинса станет надежной основой для вашего здоровья, в том числе и для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Чем опасны гидрогенизированные жиры

Одной из самых неблагоприятных тенденций, появившихся за последнее столетие, стала повсеместная замена здоровых, натуральных жиров искусственными продуктами, содержащими гидрогенизированные и частично гидрогенизированные растительные масла (в том числе маргарин и мягкое масло). Многие американцы даже не подозревают, что употребление таких продуктов очень вредно для сердца. В гидрогенизированных и частично гидрогенизированных жирах содержатся трансжирные кислоты - жирные кислоты с измененной молекулярной структурой. В живой природе таких веществ не существует, они образуются при нагревании растительных масел до высокой температуры и обработке их водородом. Полученные жиры обладают повышенной стабильностью, но организм не в состоянии полноценно усваивать их. Почему же тогда гидрогенизированные (гидрированные) и частично гидрогенизированные растительные масла жиры входят в состав едва ли не всех сортов выпечки и многих других продуктов? По экономическим причинам: гидрогенизированные жиры могут храниться очень долго, а натуральные (сливочное и растительные масла) быстро портятся.

В 1993 г. был опубликован отчет о масштабном исследовании, проведенном в Гарвардском университете. На протяжении многих лет специалисты отслеживали состояние здоровья 85 095 медсестер. Одним из соавторов отчета был Уолтер Уиллетт, доктор медицинских наук, возглавляющий отделение диетологии Гарвардской школы здравоохранения. Ученые обнаружили, что у женщин, употребляющих много гидрогенизированных жиров, коронарная болезнь сердца встречалась в полтора раза чаще. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний для женщин, съедавших в день не менее четырех чайных ложек маргарина, был на 66% выше, чем для женщин, употреблявших маргарин в незначительном количестве или не употреблявших его вовсе. Эти данные стали для многих американцев настоящим шоком. Что же касается натурального сливочного масла, то это масштабное исследование не выявило никакой зависимости между его употреблением и развитием сердечно-сосудистых заболеваний 16.

Данные, полученные Уиллеттом и его коллегами, могут шокировать лишь тех, кто не читает научную медицинскую литературу. По данным ряда исследований, натуральные насыщенные жиры (жиры, остающиеся твердыми при комнатной температуре, в том числе масло, сало и другие животные жиры) оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие на уровень холестерина, тогда как трансжирные кислоты, содержащиеся в гидрогенизированных растительных маслах, обладают однозначно негативным действием. В результате употребления гидрогенизированных жиров существенно возрастает уровень липопротеина (а), одной из наиболее опасных форм холестерина 17.

Научные данные о вреде гидрогенизированных жиров не произвели революции в пищевой промышленности, но все же под их влиянием многие предприятия быстрого питания были вынуждены отказаться от использования гидрогенизированных жиров для приготовления блюд. Американское Управление по санитарному надзору за качеством продуктов питания и медикаментов с 2002 г. ввело обязательное требование, согласно которому на этикетках в перечне состава продуктов должны быть указаны гидрогенизированные жиры, если они входят в состав продукта. Подобные продукты будут выпускаться и дальше, но у вас, по крайней мере, теперь будет возможность знать об этом и не покупать их. Если достаточное количество покупателей откажется от приобретения таких продуктов, компании-производители будут вынуждены изменить рецептуру, исключив из нее гидрогенизированные жиры.

Помимо бойкота вредных продуктов, я настойчиво призываю вас не готовить на маргарине и твердом растительном жире. Наши прабабушки, не знавшие сердечно-сосудистых болезней в таком масштабе, как мы, прекрасно обходились сливочным маслом, растительным маслом и салом. Если же вы не решаетесь употреблять насыщенные жиры, готовьте на оливковом или рапсовом масле.

Пища для размышления

Для тех, чьи мозги за много лет насквозь пропитались журналистскими клише о вреде жиров и белков и о пользе углеводов, у меня припасено несколько «орешков». Уверяю, что они могут заинтересовать и вашего врача.

- **1991**: Канадские ученые заменили углеводы в рационе десяти мужчин и женщин с высоким уровнем холестерина на белок (мясо и молочные продукты). Общий уровень холестерина в группе испытуемых снизился в среднем на 6,5%, уровень триглицеридов - в среднем на 23%, а уровень ЛВП повысился в среднем на 12% 18.

- **1996**: Международная исследовательская программа «INTERSALT», в которой участвовали 10020 мужчин и женщин из 32 стран, обнаружила следующий факт: у людей, доля белка в рационе которых превышает среднестатистическую величину на 30%, кровяное давление ниже, чем у тех, кто употребляет меньше белка 19.
- **1997**: В рамках всемирно известного Фрамингэмского исследования ученые, на протяжении 20 лет следившие за состоянием здоровья 832 мужчин, сопоставили частоту инфарктов (за эти годы 61 испытуемый перенес инфаркт) с особенностями рациона испытуемых. У мужчин с максимальным количеством жира в рационе инфаркт наблюдался реже всего, тогда как среди тех, кто употреблял меньше всего жира, частота инфарктов была максимальной 20.
- **1998**: Ученые из Сиэттла проанализировали результаты семнадцати исследований, в которых была выявлена связь между уровнем триглицеридов и сердечно-сосудистыми заболеваниями, и пришли к выводу: риск развития заболеваний у мужчин с высоким уровнем триглицеридов повышен на 32%, у женщин - на 76% 21.
- **1999**: В рамках Гарвардского обследования медсестер ученые, следившие за состоянием здоровья 80082 женщин в течение 14 лет, проанализировали частоту сердечно-сосудистых заболеваний среди испытуемых и пришли к следующему выводу: чем больше белка в рационе, тем ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в группе женщин, чей возраст в момент начала исследования составлял от 34 до 59 лет 22.

Диагностика и терапия XXI в.

Если вы входите в группу риска по сердечно-сосудистым заболеваниям (наличие нескольких факторов риска, случаи заболеваний в семейной истории, наличие симптомов), вам необходим хороший врач, обладающий современным взглядом на проблему. Такой врач обязан знать не только о распространенных факторах риска, речь о которых шла в этой главе, но и уметь выявлять другие, менее типичные факторы риска. Перечень, приведенный ниже, составлен на основании сорокалетней клинической практики.

- **Общий уровень холестерина**. Нормальной считается величина от 120 до 240 мг/дл, в идеале - не больше 200 мг/дл.
- **Липопротеин низкой плотности (ЛНП), или «плохой» холестерин**. Нормальное значение - от 60 до 160 мг/дл, в идеале - не выше 130 мг/дл (чем меньше, тем лучше).
- **Липопротеин высокой плотности (ЛВП), или «хороший» холестерин**. Нормальное значение - от 35 до 80 мг/дл, в идеале - не ниже 50 мг/дл (чем больше, тем лучше).
- **Триглицериды**. Нормальное значение - от 30 до 160 мг/дл, в идеале - не выше 100 мг/дл (чем меньше, тем лучше).
- **Отношение уровня ЛВП к общему уровню триглицеридов**. Этот показатель является инструментом для измерения степени риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Средняя величина риска для женщин - 4,4; для мужчин - 4,9. В идеале для обоих полов - величина ниже средней (чем меньше, тем лучше).
- **Гомоцистеин**. Это вещество вырабатывается в качестве побочного продукта при нарушении метаболизма белков. Высокий уровень гомоцистеина свидетельствует о значительной степени риска развития инсульта и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Высокий уровень гомоцистеина наблюдается также при дефиците фолиевой кислоты и других витаминов группы В (прием фолиевой кислоты, витаминов В6 и В12 снижает уровень гомоцистеина). Нормальная величина - 5-15 ммоль/л, в идеале - не больше 8 ммоль/л.
- **Липопротеин** (а). Это наиболее опасный компонент «плохого» холестерина ЛНП. В последние десять лет ученые пришли к выводу, что липопротеин (а) существенно повышает степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Повышенный уровень липопротеина (а) может свидетельствовать о дефиците витамина С, необходимого для здоровья кровеносных сосудов. Нормальное значение - не более 20 мг/дл, в идеале - не более 15 мг/дл.
- **С-реактивный протеин**. Этот белок - антитело, вырабатывающееся при иммунной реакции организма. По данным ряда исследований, в некоторых случаях инфаркт может частично иметь инфекционную природу, мало зависящую от здорового питания. Результатом становится хроническое воспаление кровеносных сосудов (специалисты признают, что воспаление стенок сосудов является частью атеросклеротического поражения сосудов). Обнаружено, что высокий уровень С-реактивного протеина повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 4,5 раза 23. В идеале этот показатель не должен превышать 0,55 мг/дл. Более высокое значение свидетельствует о наличии повышенного риска.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний не сводится к операциям эндопротезирования сосудов и аортокоронарного шунтирования. Надеюсь, что ваш врач обратит внимание на нетравмирующую, но при этом высокоэффективную процедуру наружной контрпульсации.

- **Наружная контрпульсация**. Эта процедура способствует развитию вспомогательных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу, поэтому в США ее иногда называют «естественным шунтированием». Она назначается в случаях, когда проба с физической нагрузкой (кардиограмма,

снятая во время физической нагрузки) выявляет отклонения в работе сердца. На ноги больного надеваются надувные манжеты (аналогичные тем, которые используются в тонометрах для измерения кровяного давления). Манжеты то заполняют воздухом, то сдувают, в результате они работают как насос, толкающий кровь от ног к сердцу. Методика прошла в США государственные испытания и получила государственное финансирование. В настоящее время ее применяют в четырехстах медицинских учреждениях США. В кардиологическом отделении Центра Аткинса каждую неделю проводится около ста процедур наружной контрпульсации.

Уроки истории

Почему сердечно-сосудистые заболевания приобрели характер эпидемии, превратившись в главную проблему здравоохранения? И почему эта эпидемия с особой силой бушует в некоторых странах? Ответы на эти вопросы имеют огромное значение для диетологии. Сорок лет назад выдающийся американский диетолог Ансель Киз высказал предположение, что сердечно-сосудистые заболевания более распространены в странах с высоким уровнем потребления жиров. Имеющиеся у него данные по семи разным народам он изобразил в виде графика, из которого следовало: чем больше жира в рационе, тем выше частота инфарктов 24. На протяжении многих лет данные Киза оказывали огромное влияние на науку, но несколько лет назад Джордж Манн из Вандербильтского университета обнаружил, что Киз тщательно отобран для публикации данные, подтверждающие его теорию, а то, что в теорию не вписывалось, было отброшено. В частности, в более ранних работах Киза имелись данные о том, что наиболее значимый фактор, коррелирующий с понижением степени риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, - занятия физкультурой, а все остальные факторы менее значимы.

В это же время известный британский диетолог Джон Юдкин, рассмотрев ту же проблему, пришел к иным выводам. По убеждению Юдкина, сердечно-сосудистые заболевания связаны с употреблением сахара 25. Ошибка Киза связана с тем фактом, что практически во всех развитых странах наблюдается высокий уровень употребления и жиров, и сахара. А почти во всех развивающихся странах - наоборот, там потребляется очень мало и сахара, и жира. Действительно, сердечно-сосудистые заболевания более распространены в развитых странах, но как узнать, почему?

Одно из возможных объяснений предложил доктор медицинских наук Т. Клив, написавший книгу «Saccharine Disease: The Master Disease of Our Time» (Сахариновая болезнь - основное заболевание нашего времени). По мнению Клива, рост заболеваемости коронарной болезнью сердца связан с ростом употребления рафинированных углеводов 26. Ученый обратил внимание, что диабет, гипертония, язвенная болезнь, колиты, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие болезни очень редко встречаются в примитивных культурах, не знакомых с рафинированными углеводами. По мнению Клива, существует так называемое «правило двадцати лет»: именно такой срок проходит от момента распространения в обществе рафинированных углеводов до начала роста заболеваемости диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Гипотеза Клива помогает объяснить распространение эпидемии сердечно-сосудистых заболеваний в индустриальных странах. В Исландии сердечно-сосудистые заболевания и диабет до 30-х годов XX в. были практически неизвестны, хотя в рационе исландцев очень много жира. Рафинированные углеводы и сахар появились на столе исландцев только в начале 20-х годов. Через 20 лет, в соответствии с правилом Клива, в стране начался рост заболеваемости. Аналогичная картина наблюдалась в Польше и странах бывшей Югославии. Распространение сердечно-сосудистых заболеваний наблюдалось в этих странах в середине XX в., и в эти же десятилетия употребление сахара возросло в четыре раза, а употребление животных жиров уменьшилось.

Я не стану утверждать, что описанных национальных тенденций достаточно, чтобы считать теорию доказанной, но они заставляют задуматься, как и следующий факт: на протяжении Последних тридцати лет употребление жира в странах средиземноморского региона постоянно растет, а количество инфарктов в этих странах постоянно уменьшается.

Если провести аналогию с боксом, то можно сказать: гипотеза, связывающая сердечно-сосудистые заболевания с большим количеством жиров в рационе, пока еще не в нокауте, но она уже получила множество сильных ударов и с трудом удерживается на ногах.

28

Диетологический метод Аткинса - диета для миллионов

Прабабушка книги, которую вы держите в руках, стала бестселлером в далеком 1972 г. В течение последующих двадцати лет, до выхода в свет первого издания книги «Новая революционная диета доктора Аткинса», вышедшего в США в 1992 г., программа снижения веса с помощью низкоуглеводной диеты была почти забыта. Для меня эти двадцать лет стали годами глубокого разочарования. Ведь я не понаслышке знал, как много может сделать такая диета для людей с ожирением и дисбалансом сахара в крови. Знали это и мои пациенты: люди обретали новую энергию и силы, их здоровье становилось намного крепче, вес успешно снижался и оставался нормальным. Бесчисленные письма и телефонные звонки от читателей свидетельствовали о том же.

Все это время господствующей диетологической теорией оставалась теория низкожирового высокоуглеводного питания. Макароны были объявлены здоровой пищей. Но именно в эти двадцать лет проблема ожирения приобрела характер общенациональной эпидемии. Не сочтите меня всезнайкой, но такой поворот событий не стал для меня новостью. Если вам очень хочется растолстеть, то для этого нет ничего более действенного, чем «американская диета», богатая рафинированными углеводами и крахмалистыми продуктами.

Но в последние годы ветер начинает дуть в другую сторону. Мне остается лишь надеяться, что так будет достаточно долго, и за это время преимущества контролированного употребления углеводов станут очевидными для многих миллионов людей. К несчастью, мода на диеты часто меняется. В мире еще немало верных сторонников низкожировых диет, твердо уверенных, что такое питание приносит пользу здоровью. Прилавки магазинов по- прежнему забиты продуктами, далекими от натуральности и напичканными сахаром, и люди продолжают их покупать. Увы, так происходит не только в США, но и во всем мире.

Что будет означать успех диеты Аткинса

Лучшее, что тучный человек может сделать для миллионов своих товарищей по несчастью, - сообщить им о средстве, которое помогло ему избавиться от лишнего веса. Очень часто люди заблуждаются, полагая, что можно похудеть с помощью железной силы воли или некоего волшебного лекарства. В США широкую популярность приобрел препарат для похудения «Fen Phen», содержащий сильнодействующие стимулирующие вещества, но у него множество побочных эффектов. Люди продолжают ждать, что появится чудодейственное лекарство, позволяющее похудеть как по мановению волшебной палочки, но без всяких негативных последствий. Ваш пример успешного похудения покажет, что для успеха необходимо изменить образ жизни и перестать надеяться на лекарства.

Чем громче будут звучать голоса революционеров низкоуглеводного питания, тем лучше будет для всех нас. Именно ваш голос поможет другим понять: коробочек и пакетиков, на которых гордо красуется слово «обезжиренный» (даже если эти коробочки и пакетики продаются в магазинах здорового питания), следует всячески избегать. Именно благодаря вашему голосу в меню ресторанов и столовых, в обедах на поездах и самолетах будет все больше блюд с контролируемым содержанием углеводов. Именно благодаря вашему голосу в магазине по соседству с вашим домом появятся вкусные низкоуглеводные продукты - мороженое, хлеб, булочки, чипсы, печенье и многое, многое другое. Многочисленные требовательные голоса сторонников диеты Аткинса уже привели к появлению на прилавках американских магазинов многих низкоуглеводных продуктов, разработанных специально для тех, кто питается по Аткинсу. Теперь пришла ваша очередь сказать миру свое слово.

Обращение ко всем революционерам

Свою первую книгу я посвятил «революционерам диеты», которые должны изменить наш мир. В те годы эти слова были скорее мечтой, теперь же они наполнились реальным смыслом. Нашему миру крайне необходимы революционеры диеты - люди, организованные в группы с фиксированным членством и регулярными собраниями. Эта книга была посвящена вашим личным проблемам, но вы, если захотите, можете принять участие и в более масштабных действиях.

Согласно новейшим данным американского Центра по контролю над заболеваемостью, за последние двадцать лет число случаев ожирения среди детей возросло втрое 1. Нужно ли напоминать, что именно в эти годы в США резко возросло употребление углеводов, а в пищевой промышленности на первое место вышли глубоко переработанные продукты, содержащие большое количество белой муки и сахара? Поймите, речь идет не только в вашей личной проблеме с лишним весом и слабым здоровьем. Речь идет, ни много ни мало, о здоровье и долголетии наших детей, внуков и правнуков.

Я искренне рад, что многие сторонники диеты Аткинса уже объединились в локальные группы, активно участвующие в Интернет-дискуссиях. Благодаря этому люди получают возможность помогать не только себе, но и другим, мотивируя и вдохновляя их своим успехом. В глобальном масштабе деятельность этих людей со временем поможет изменить общепринятое мнение о том, что Такое здоровое питание. Если вам захочется принять участие в этом процессе, вы можете присоединиться к одной из уже существующих групп либо создать новую.

Если вы уже стали членом такой группы и пропагандируете диетологический метод Аткинса, сообщите нам. Сообщите о себе: кто вы, где вы живете, чем занимаетесь. (Адреса и телефоны - в конце главы.) Даже если вам просто хочется рассказать об успехе в диете Аткинса, сообщите об этом нам! Где бы вы ни жили, в США или другой стране, пришлите нам свои фотографии «до» и «после» диеты, расскажите свою историю. Истории успеха для нас очень ценны.

Лучший способ связи с Центром Аткинса, позволяющий вам всегда оставаться в курсе наших последних новостей, - Интернет. Наш адрес в Интернете - www.atkinscenter.com. Незадолго до выхода этой книги мы обновили наш сайт, сделав его более удобным для растущего числа посетителей, количество которых исчисляется миллионами.

На нашем Интернет-сайте размещено огромное количество всевозможной информации, касающейся диетологического метода Аткинса, в том числе:

- рецепты и сезонные меню;
- таблицы подсчета углеводов (для распечатки или использования в электронном виде);

- советы и рекомендации о сотрудников центра Аткинса и последователей диеты;
- вдохновляющие истории успеха;
- новейшие научные статьи в поддержку диетологического метода Аткинса;
- ответы на вопросы;
- новости;
- большой выбор низкоуглеводных продуктов на заказ.
- календарь моих выступлений по телевидению и публичных лекций;
- календарь мероприятий, связанных с популяризацией диеты Аткинса;
- информация о морских круизах, организуемых Центром Аткинса и компанией «Costa Cruise Lines NV».

Один из разделов нашего Интернет-сайта называется «My Atkins» («Моя диета Аткинса»). Здесь, помимо прочего, вы найдете:

- ежедневник для записи вашего продвижения к успеху;
- удобно организованную информацию о низкоуглеводной диете с возможностью создания собственной подборки статей для личного пользования;
- списки покупок для приготовления низкоуглеводных блюд;
- возможность стать вдохновляющим примером для других, рассказав им о своем успехе;
- советы и памятки;
- возможность просто и быстро заказать продукты для диеты Аткинса;
- специальные скидки на продукты производства компании «Atkins».

Само собой, Интернет - не единственный способ сообщить другим о том, что такое контролированное употребление углеводов. Вот лишь несколько идей:

- Требуйте от руководства продовольственных магазинов и магазинов здорового питания, чтобы в продаже всегда были низкоуглеводные аналоги популярных продуктов.
- Сообщите владельцам ресторанов и кафе, где обычно питаетесь, что вам необходим более широкий выбор блюд, подходящих к диете Аткинса. Дайте понять, что в противном случае вы будете обедать в другом месте.
- Обращайтесь к депутатам местных и республиканских органов власти с просьбой утвердить официальные требования к стандартной информации на этикетках продуктов, сделав этикетки более информативными.
- Свяжитесь с местными органами народного образования и потребуйте улучшить питательный состав школьных обедов.
- Требуйте удаления сладких батончиков и других вредных продуктов из ларьков и торговых автоматов в школах и офисных зданиях.
- Сообщите своему лечащему врачу, что вы следуете диете Аткинса. Дайте врачу прочесть эту книгу. Если доктор не принимает ваш подход к снижению веса и укреплению здоровья, поищите другого врача.
- Свяжитесь с Фондом Роберта Аткинса, чтобы получить дополнительную информацию о проходящих в настоящее время научных исследованиях в области низкоуглеводного питания (через Интернет-сайт www.atkinscenter.com). Вы можете оказать поддержку центру, подписавшись на его материалы.

Это далеко не все, что может сделать активный «революционер диеты Аткинса». На нашем Интернет-сайте постоянно появляются новые идеи. Мы призываем вас связаться с нами и поделиться своими идеями и информацией.

Как можно связаться с Центром Аткинса?

1. Посетить наш Интернет-сайт www.atkinscenter.com.
2. Договориться о телефонной консультации или приеме в качестве пациента (с последующим наблюдением специалистов центра, лично либо по телефону). Телефон в США: 1-888-ATKINS-8.
3. Написать или выслать свои фото по адресу:

Robert C. Atkins, MD
Atkins Health and Medical Information Services
150 East 50th Street
New York, New York 10022

ЧАСТЬ ПЯТАЯ
Продукты и рецепты

Продукты и блюда для диеты Аткинса

Хороший завтрак - это здоровое начало нового дня. Выбор блюд для завтрака зависит от того, на какой стадии диеты вы находитесь в данный момент, а также от ваших вкусовых пристрастий. Альтернативой традиционным омлетам могут стать низкоуглеводные каши, коктейли, булочки, протеиновые батончики и запеканки. Я предлагаю выйти за рамки традиционного представления о завтраке: те же блюда, что вы готовите для обеда и ужина, приготовленные с вечера, будут хороши и для завтрака. Салаты и белковые продукты дадут вам заряд энергии на все утро.

Очень важно как можно более разнообразить свой рацион. Ваш организм получит при этом максимум разнообразных питательных веществ, а вы - максимум удовольствия. Готовя салат из свежей зелени, поэкспериментируйте с пряной зеленью (вроде эруки (аругулы) или водяного кресс-салата), различными сортами капусты (китайской, савойской и др.), и зеленью с насыщенным вкусом (эндивием, эскариолью или листьями одуванчика). Для разных салатов используйте различные заправки. К зелени с ярким, насыщенным вкусом подойдут аналогичные заправки (например, с сыром рокфор), к нежным листикам салата - классическая заправка из уксуса и оливкового масла, настоянного на эстрагоне. Состав салатов будет зависеть от того, какая зелень продается в ближайшем к вам супермаркете или овощном магазине.

Готовя вторые блюда, экспериментируйте с различными пряностями и специями (примерный список пряностей и специй вы найдете на с. 436). Рекомендую готовить впрок на несколько дней. Жареная свинина, приготовленная в понедельник на ужин, в обед следующего дня превратится в свинину по-китайски: добавьте к нарезанному мясу обжаренную капусту, проростки фасоли и низкоуглеводный соус хойсин, заверните в низкоуглеводную лепешку - и готово.

Расширяйте свой запас рецептов низкоуглеводных блюд. Принцип максимального разнообразия относится и к овощам, тем более что для вас они служат основным источником углеводов. Если вы ограничитесь только привычными брокколи, кабачками и цветной капустой, то очень скоро такая еда вам надоест. Постарайтесь полюбить темно-зелёные листовые овощи: в них больше питательных веществ, чем в других овощах. Они очень вкусны, надо только научиться правильно их готовить.

Если до сих пор суп был редкостью на вашем столе, самое время менять свои привычки. Густой, наваристый суп может быть главным блюдом и сам по себе, а бульон или жидкий суп станет классическим первым блюдом. Супы - прекрасная еда для желающих похудеть: они утоляют первый, самый «зверский» голод и не допускают переедания. В книге вы найдете восемь рецептов супов.

И, наконец, о десертах. Главное - контролировать размер порции. Есть блюда и напитки, созданные исключительно для умеренного употребления. К их числу относятся и десерты, в том числе низкоуглеводные десерты. В одном куске низкоуглеводного сырного пирога, приготовленного в соответствии с требованиями диеты Аткинса, содержится всего лишь 5 г углеводов, но это не дает вам никакого права умять весь пирог за один присест. Если вы знаете, что вам трудно сдержаться, лучше хранить десерты в морозильнике, разделенными на индивидуальные порции. Так вам будет легче удержаться от искушения съесть «еще один кусочек».

Кухня Аткинса

В кухонных шкафчиках, холодильнике и морозильной камере у вас должен быть наготове запас правильных продуктов. Это особенно важно в первое время, когда вы только учитесь готовить и питаться по Аткинсу. Предлагаемый ниже список продуктов станет основой для сытных и вкусных блюд, и вы никогда не останетесь без низкоуглеводной еды.

В КУХОННОМ ШКАФЧИКЕ

Припасы для приготовления блюд

- **Консервированный говяжий, куриный и овощной бульон с пониженным содержанием натрия.** Это основа для супов, мясных подлив и многих других блюд. Разумеется, лучше всего готовить бульоны самостоятельно, но если это невозможно, смело пользуйтесь консервированными. В крайнем случае, годится и дегидратированный бульон в порошке. Чашка горячего бульона в начале обеда или ужина поможет быстрее насытиться.
- **Томатный соус и консервированные рубленые томаты в собственном соку**. При покупке внимательно читайте состав, указанный на этикетке! Некоторые сорта томатного соуса содержат всего 5 г углеводов на полстакана; другие, приготовленные с добавлением сахара, - до 10 г углеводов на полстакана.
- **Томат-паста в тюбиках**. У нее насыщенный вкус, поэтому одной упаковки вам хватит надолго. Удобнее покупать томат-пасту именно в тюбиках, а не в банках, потому что в этом случае вам не придется выбрасывать испорченные остатки (томат-паста довольно быстро портится).

- **Вяленые томаты в масле**. Одна-две столовые ложки придадут вкус и аромат овощным блюдам. Смешайте чайную ложку рубленых вяленых томатов в масле с майонезом и сливочным сыром - получится замечательный соус.
- **Сушеные грибы**. Придадут особый аромат и вкус супам, тушеному мясу с овощами и другим блюдам. Не выливайте воду, в которой вымачивались сухие грибы, ее можно добавить к любому готовящемуся блюду.
- **Консервированная тыква**. Богата бета-каротином и содержит всего лишь 5 г углеводов на полстакана.
- **Дикий рис**. Готовый дикий рис содержит всего 16 г усвояемых углеводов на полстакана (в диете Аткинса учитываются только усвояемые углеводы, повышающие уровень сахара в крови). Используйте дикий рис понемногу, для придания вкуса и сытности супам и овощным гарнирам.
- **Кукурузная мука**. Добавьте кукурузную муку в низкоуглеводную смесь для выпечки. Блюда, жаренные в такой панировке, будут особенно хрустящими.
- **Маринованные артишоки**. Хороши сами по себе (в качестве легкой закуски) и в салатах.
- **Печеный красный болгарский перец (консервированный).** Нарежьте перец полосками и добавьте в салат или мелко порубите, заправьте майонезом или сметаной и ешьте с овощами или намазывайте на низкоуглеводный хлеб.
- **Консервированный перец чили**. Отличный способ добавить вкуса и аромата запеканкам или соусам.

Белковые консервы

- **Тунец**. Вкус тунца в масле более насыщенный, чем вкус тунца в собственном соку. Пускай дома у вас будет запас и того, и другого. Для салатов лучше использовать тунца в собственном соку, он нежнее и лучше смешивается с остальными ингредиентами. Тунец в масле (особенно оливковом) хорош для горячих блюд с тушеными или отварными овощами.
- **Лосось**. Великолепный ингредиент для салатов. Очень вкусны крокеты из лосося (рецепт на Интернет-сайте www.atkinscenter.com).
- **Сардины**. На редкость богаты эссенциальными жирными кислотами омега-3 и притом недороги. Если же вкус сардин кажется вам слишком резким, запаситесь скумбрией, более нежной по вкусу (тем более что она нередко бывает сочнее, чем тунец в собственном соку).
- **Черные соевые бобы**. В половине стакана консервированных черных соевых бобов всего 4 г углеводов (для сравнения: в аналогичном количестве других бобовых 8-15 г углеводов).
- **Консервированное белое куриное мясо**. Выручит вас, когда нужно будет в мгновение ока приготовить что-нибудь съестное. Смешайте куриные грудки с рубленым зеленым луком, заправьте ароматным майонезом - и готово.

Продукты для выпечки

- Какао-порошок и горький шоколад без добавления сахара. Необходимы для приготовления десертов и горячего шоколада.
- Гранулированные заменители сахара для выпечки.
- Заменители сахара в пакетиках для добавления в напитки.
- Низкоуглеводный сироп без сахара. Хорош для блинчиков и вафель, выпечки и глазурей. На вкус похож на коричневый (нерафинированный) сахар.
- Низкоуглеводная, смесь для выпечки. Состоит в основном из сои. Универсальный заменитель пшеничной муки.
- Заменитель крахмала «Thicken Thin Not/Starch». Используется в качестве загустителя. Обязательный пункт в перечне кухонных припасов последователя диеты Аткинса.
- Ванильный экстракт (без добавок).
- Шоколадный экстракт (без добавок).
- Ароматизированные цитрусовые масла. Великолепная замена фруктовым сокам, используемым при приготовлении различных блюд.

Орехи, семечки и ореховые пасты

Очень питательны, богаты белком и полезными жирами, однако есть их надо понемногу - за один раз не больше, чем поместится в горсти маленького ребенка.

- Орехи макадамия.
- Миндаль.
- Фундук.
- Орехи пекан.
- Семя подсолнечника.
- Семя тыквы.

(**Примечание**. Храните орехи и семечки в холодильнике - так они дольше останутся свежими).

- Паста из орехов макадамия или миндаля (без сахара).
- Арахисовая паста (без сахара).

Варенье
- Варенье и джемы без сахара.

Приправы
- Соус табаско.
- Вустерский соус.
- Соевый соус с пониженным содержанием натрия.
- Каперсы.
- Горчица (по-деревенски или дижонская).
- Кетчупы и томатные соусы без сахара.
- Соус барбекю без сахара.
- «Чипотле эн адобо» (мексиканская приправа - копченый перец халапеньо в уксусно-томатном соусе). Обжигающе острый и невероятно ароматный.
- Белый хрен. Заправьте майонезом - и готов соус к говядине. Правда, хрен хорош и сам по себе.
- Соус песто в тюбиках.
- Анчоусы (мелкая хамса). Необходимы для приготовления салата «Цезарь». Половинка чайной ложки мелко рубленых анчоусов придаст дополнительный вкус соусам.

Растительные масла и уксус

Содержание углеводов в готовых уксусах может быть разным, от 1 до 3 г на столовую ложку, но при использовании в небольшом количестве это различие принципиального значения не имеет. Не употребляйте бальзамических уксусов, так как в них есть сахар. Уксус - основной ингредиент для приготовления салатных заправок. Можно добавить немного уксуса в супы в конце варки, от этого вкус и аромат блюда станет ярче.
- Сафлоровое или арахисовое масло.
- Оливковое масло.
- Майонез (классического состава, жирный).[9]
- Белый винный уксус.
- Красный винный уксус.
- Уксус, настоянный на эстрагоне.

В МОРОЗИЛЬНИКЕ

Эти замороженные овощи и ягоды содержат относительно немного углеводов:
- Рубленый шпинат.
- Цельнолистовой шпинат.
- Рубленая кормовая капуста.
- Рубленая листовая капуста.
- Стручковый горох.
- Стручковая фасоль.
- Сердцевина артишоков.
- Спаржа.
- Брокколи.
- Клубника и земляника (без добавления сахара).
- Голубика (без добавления сахара).
- Малина (без добавления сахара).
- Ревень.

Примечание. Покупая замороженные овощи и фрукты, избегайте готовых овощей в соусе (как правило, в нем есть сахар) и фруктов в сиропе.

Другие замороженные продукты:
- Замороженные готовые креветки,
- Замороженное крабовое мясо (настоящее, а не крабовые палочки и имитация крабового мяса).

---

[9] Для диеты Аткинса годится только майонез типа домашнего, приготовленный по классическим рецептам из яичных желтков, растительного масла, горчицы и уксуса, без добавления сахара, крахмала и гидрогенизированных растительных жиров. Большинство сортов майонеза производства стран Восточной Европы содержат сахар. - Прим. перев.

В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- **Сыр**. Постарайтесь, чтобы в вашем холодильнике всегда лежало несколько разных сортов сыра. Сыры из свежего молока (творожный домашний сыр, рикотта, мягкий сыр из козьего молока, итальянский сыр маскарпоне) станут великолепным завтраком, а ломтики сыра с рублеными орехами и ягодами - десертом). Полумягкие сыры (бри, камамбер) хороши для бутербродов с низкоуглеводными крекерами и тостами из низкоуглеводного хлеба. Твердые сыры, такие как грюйер, чеддер, гоуда или пармиджано (пармезан), очень вкусны сами по себе, без каких-либо добавок. Голубые сыры «с плесенью» (французский рокфор, итальянская горгонцола или американский «майтаг блю») хороши для приготовления салатов и соусов к овощным блюдам. Покупайте сыры понемногу и пробуйте разные сорта, пока не найдете как минимум пять сортов, которые понравятся вам больше всего.
- **Сливки и сливочное масло**. В кофе без кофеина добавляйте сливки, а не молоко: во-первых, они Вкуснее, во-вторых, в них меньше углеводов. Что касается масла, то в большинстве случаев предпочтительнее сладкосливочное несоленое, обладающее более натуральным вкусом. Если вы используете сливочное масло для жарки, добавьте к нему небольшое количество растительного (так оно будет меньше подгорать) или жарьте на топленом масле. Из топленого масла удалены молочные белки, подгорающие при нагревании.
- **Яйца**. Универсальный продукт, с которым мало что может сравниться. В вашем холодильнике всегда должно лежать полдесятка крутых яиц: когда вы проголодаетесь, а до обеда или ужина еще далеко, лучшей закуски не найти.
- **Белковые продукты**. Постарайтесь по возможности покупать их свежими, понемногу и готовить в тот же день. Это касается и мяса, и птицы, и рыбы. Если это невозможно, храните продукты в морозильнике, но все же лучше есть свежие продукты. Перед тем как положить продукты в морозильник, тщательно заверните их в специальную бумагу или пленку для замораживания и оттаивайте не на столе, а в холодильнике. Большинство из нас покупает то, что есть в продаже каждый день, однако, если позволяет ваш бюджет, советую попробовать более дорогие и высококачественные продукты - например, мясо буйвола, утиные грудки или натуральные колбаски из птицы.
- **Колбасы и копчености**. При возможности покупайте свежие продукты на развес в колбасном отделе, а не продукты фабричной упаковки. Запеченная ветчина, копченая индейка, говяжья солонина и ломтики ростбифа хороши и сами по себе, как закуска, и как дополнение к салату. Копченые колбасы (без нитратов) или итальянская «прошутто де Парма» (тончайшие ломтики вяленой подсоленной ветчины) - замечательное угощение для особых случаев.
- **Салатные овощи**. Покупайте понемногу, чтобы использовать купленное максимум за пять дней. Вернувшись домой из супермаркета, овощного магазина или с рынка, сразу же вымойте и заверните овощи. Так они дольше останутся свежими, а вам будет легче готовить салаты. Зелень вымойте, обсушите в специальной центрифуге для салата и положите в пластиковые пакеты, вложив внутрь одно-два бумажных полотенца, чтобы впитать лишнюю влагу.
- **Овощи, фрукты и ягоды**. В зависимости от сезона, в овощном отделении холодильника должны лежать кабачки, цветная капуста (белая и зеленая), брокколи, баклажаны, зеленые бобы, джикама, грибы, спаржа, болгарский перец, зеленый лук, лук-порей и шпинат. Летом покупайте клубнику, землянику, малину, ежевику и голубику, в которых относительно немного углеводов. Ягоды покупайте понемногу и сразу же используйте, так как они плохо хранятся.
- **Соевый сыр тофу**. Твердые сорта тофу хороши для поджарок по-китайски. Мягкий «шелковый» тофу по консистенции прекрасно заменит крахмалистые бананы, используемые для приготовления муссов и коктейлей. Из отжатого тофу, приправив его ароматными пряностями и специями, можно быстро приготовить основное блюдо, потушив на сковороде с овощами или добавив в сытный салат.

Пряности и специи

Покупайте пряности и специи в самых маленьких упаковках, а перед использованием обязательно понюхайте. Если почувствуете малейший запах плесени - выбрасывайте испортившиеся специи без жалости. Вместо свежих пряных трав можно использовать сушеные: одна чайная ложка сушеных пряностей заменяет одну столовую ложку рубленых свежих. Большинство специй содержит меньше 1 г углевода на чайную ложку, большинство пряных трав - меньше 1 г углеводов на две столовые ложки. При покупке убедитесь, что в готовые смеси пряностей и специй не добавлен сахар.

Примерный список пряностей и специй

- Каджунская смесь.
- Молотый перец чили.
- Китайская смесь «5 специй» (молотые корица, звездчатый анис, гвоздика, семя фенхеля и перец: придает блюдам китайской кухни характерный вкус и аромат).
- Корица.
- Тмин.
- Молотая смесь карри.

- Сушеный молотый чеснок.
- Майоран.
- Мускатный орех.
- Орегано.
- Сушеный красный перец (хлопья).
- Розмарин.
- Шалфей.
- Эстрагон.
- Тимьян (чабрец).

Свежие пряные травы

Свежие пряные травы выгодно оттенят аромат и вкус острых и пряных блюд.

- Базилик.
- Кинза.
- Шнит-лук (лук-резанец).
- Зеленый лук.
- Петрушка (обычная петрушка обладает более выраженным вкусом и ароматом, чем кудрявая).
- Имбирь (это не трава, а корень). Покупайте свежий корень имбиря понемногу, специально для приготовления конкретного блюда. Ни одна пряность не сравнится с неповторимым ароматом и вкусом свеженатертого корня имбиря.

Подберите замену

Основой вашего рациона на диете Аткинса станут белки, полезные жиры и углеводные продукты, богатые питательными веществами (прежде всего овощи). Большинство привычных блюд можно видоизменить, приспособив их к требованиям диеты Аткинса. Необходимо только подыскать замену высокоуглеводным продуктам. По мере вашего приближения к желаемому весу, ваш рацион будет все время расширяться.

На поддерживающей стадии диеты вы сможете употреблять большинство продуктов, за исключением сахара, белой пшеничной муки и гидрогенизированных растительных жиров и масел, которые навсегда останутся под запретом.

Продукты-заменители

Обычный продукт	Продукт-заменитель
Белая пшеничная мука	Низкоуглеводная смесь для выпечки и молотые орехи (в равных частях)
Обезжиренный йогурт	Сметана
Молоко	Жирные сливки, разбавленные водой, или смесь молока и жирных сливок в равных частях
Желтый репчатый лук	Зеленый лук или лук-порей
Крахмал	Заменитель крахмала «Thicken Thin Not/Starch»
Подсластитель аспартам («NutraSweet», «Equal»)	Сукралоза («Splenda»)
Красный соус сальса	Зеленая сальса
Чипсы картофельные	Соленые воздушные соевые «орешки», соевые чипсы, тыквенные семечки
Персики (для приготовления десертов И выпечки)	Ревень
Фасоль (черная или сорта «кидни»)	Черные соевые бобы (консервированные)
Хлеб обычный	Хлеб с пониженным содержанием углеводов
Макаронные изделия	Макароны с пониженным содержанием углеводов или кабачок сорта «спагетти» (мякоть разделяется на волокна, похожие на спагетти)
Маргарин	Сливочное или топленое масло
Кукурузное масло	Оливковое, подсолнечное или арахисовое масло холодной выжимки
Арахисовая паста обычная	Арахисовая паста без сахара
Картофель	Цветная капуста
Бананы (для приготовления муссов и коктейлей)	Мягкий «шелковый» тофу

Секреты успеха

- Выбирая покупки, внимательно читайте этикетки. В большинстве разновидностей кетчупов, соусов барбекю и других томатных соусов есть сахар, кукурузный сироп и другие высокоуглеводные продукты, запрещенные в диете Аткинса.
- В магазинах здорового питания можно найти продукты, которых не встретишь в большинстве обычных продовольственных магазинов, в том числе низкоуглеводную выпечку без пшеничной муки и сахара.
- Готовьте салатные заправки самостоятельно. Во-первых, они вкуснее покупных; во-вторых, так вы гарантируете натуральность всех ингредиентов и отсутствие сахара.
- Поставьте в холодильник бутылочку натурального лимонного сока, так как лимоны быстро портятся и порой недешевы. Разбавьте немного лимонного сока ледяной водой, добавьте пакетик заменителя сахара - вот вам и лимонад.
- Очень важно максимально разнообразить свое питание. Постоянно пробуйте новые рецепты, новые пряности, специи и приправы.
- Масляные, сливочные и сметанные соусы готовьте для особых случаев, они не должны стать частью ежедневного меню.

Примерное меню для четырех стадий диеты Аткинса
ТИПИЧНОЕ МЕНЮ АЛЯ СТАДИИ ИНДУКЦИИ
Завтрак:
Омлет с помидорами, авокадо и ветчиной
Обед:
Салат «Цезарь»* с курятиной-гриль
Ужин:
Бифштекс «аи poivre»*
Жареная спаржа
Салат из зеленых листовых овощей, заправленный оливковым маслом и лимонным соком
Желе на сукралозе
Закуска:
Свежий сельдерей с пряным сливочным сыром
* Звездочкой отмечены блюда, рецепты которых приводятся ниже.

ТИПИЧНОЕ МЕНЮ АЛЯ СТАДИИ АКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА
Завтрак:
Яичница-глазунья из двух яиц
Жареные зеленые помидоры*
Обед:
Рубленая котлета из индейки с острым сыром и зеленой сальсой
Салат из краснокочанной капусты со сметаной и майонезом*
Ужин:
Свиные отбивные по-каджунски*
Жареная кормовая капуста с красным сладким перцем*
Пряный кукурузный хлеб по-деревенски*
Закуска:
Тыквенные семечки
* Звездочкой отмечены блюда, рецепты которых приводятся ниже.

ТИПИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПЕРЕХОДНОЙ СТАДИИ
Завтрак:
Вафли по-бельгийски* с сиропом и клубникой
Обед:
«Почти фасолевый суп»*
Тортилья с ветчиной и сыром
Ужин:
Лосось, жаренный в орехах макадамия
Пюре из цветной капусты и лука-порея
Салат из аругулы, редиса и огурцов
Имбирный флан* с голубикой
Закуска:
Два шоколадных трюфеля*
* Звездочкой отмечены блюда, рецепты которых приводятся ниже.

ТИПИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СТАДИИ
Завтрак:

Два куска клюквенно-апельсинового бисквита*
Омлет с сыром рикотта
Обед:
Овощной суп
Салат из крабов с зелеными листовыми овощами
Ужин:
Жареная курица с пряными травами и лимоном*
Дикий рис с шампиньонами
Салат-латук сорта «бибб» с водяным кресс-салатом и французской салатной заправкой
Горячие шоколадные пирожные*
Закуска:
Дыня «канталупа» с соком лайма
* Звездочкой отмечены блюда, рецепты которых приводятся ниже.

Рецепты

Во втором издании книги книги «Новая революционная диета доктора Аткинса» содержание раздела рецептов полностью обновлено по сравнению с первым изданием. Над составлением каждого из рецептов поработали наши диетологи и повара. Разумеется, все рецепты были опробованы на практике.

К сожалению, мы не можем привести в этом разделе все имеющиеся у нас рецепты, для этого в книге просто не хватит места. Много новых рецептов размещено на нашем Интернет-сайте www.atkinscenter.com. На этом же сайте, в специальном разделе, вы найдете множество рецептов, присланных последователями диеты Аткинса. Вам тоже хочется поделиться секретом приготовления вашего фирменного блюда? Пришлите нам рецепт. Вполне возможно, что он (с вашего разрешения) будет включен в очередное издание этой книги!

Прежде чем приступить к просмотру рецептов, вспомните правила подсчета углеводов, о которых говорилось в восьмой главе книги. Не все углеводы одинаково действуют на организм. Некоторые из них, в первую очередь клетчатка, не влияют на уровень сахара в крови. В диете Аткинса учитываются только усвояемые углеводы. Чтобы рассчитать содержание усвояемых углеводов в продукте, отнимите от общего содержания углеводов содержание клетчатки[10], указанное на упаковке.

ХЛЕБ И БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА (с. 447)
Яичница по-баскски
Вафли по-бельгийски
Клафути с голубикой
Буррито по-калифорнийски
Клюквенно-апельсиновый бисквит
«Пирог без пирога»
Порционные омлеты с грибами и швейцарским сыром
Блинчики с сыром и абрикосами
Пряный кукурузный хлеб по-деревенски
Клубничный коктейль
Йоркширский пудинг «а-ля Аткинс»
Ореховый хлеб с цуккини

ЗАКУСКИ (с. 461)
Гуакамоле
Жареные орехи макадамия с перцем чили
Сырный соус с чесноком и овощами
Шашлычки из курятины и говядины с арахисовым соусом
Паштет из тунца по-итальянски

СУПЫ (с. 466)
«Почти фасолевый суп»
Грибной суп с говядиной и овощами
Суп из моллюсков по-манхэттенски
Суп из салата эскариоль с фрикадельками из индейки
Суп со сливками и шпинатом
Суп с яйцом
Суп-пюре «Как огурчик»
Домашний куриный суп

---

[10] Указание содержания клетчатки обязательно для США. На этикетках большинства продуктов европейского производства указывается только общее содержание углеводов. (Прим. перев.)

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ (с. 476)
Полосатый окунь с фенхелем и помидорами
Лосось, жаренный в орехах макадамия
Жареный лосось в горчичной глазури
Крабовые котлеты «а-ля Аткинс»
Креветки, тушенные с овощами и сыром фета
Шашлыки из тунца по-азиатски
Морские гребешки с помидорами и соусом песто
Жареный омар в чесночном масле
Каламари с базиликом и соком лайма

БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ И ТЕЛЯТИНЫ (с. 486)
Жаркое из бараньей ноги
Бараньи отбивные с горчичным соусом
Телятина, тушенная с грибами и копченым сыром проволоне
Эскалопы из телятины с соусом из белого вина и каперсов
Оссо буко

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ (с. 493)
Рулеты с сыром и курицей
Жареная курица с пряными травами и лимоном
Жареные куриные колбаски с красным сладким перцем
Утиные грудки с ежевично-винным соусом
Отбивные котлеты из индейки с соусом из зеленого перца-горошка
Запеканка из индейки с соусом песто и шпинатом
Жареные куриные окорочка в хрустящей сырной корочке
Качьяторе из курятины
Закрытый пирог с курятиной

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ (с. 505)
Свиные отбивные по-каджунски
Свиная вырезка с имбирем, жаренная в гриле
Домашние свиные колбаски, тушенные с квашеной капустой и тмином
Свиное рагу с овощами
Квесадильи со свининой

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ (с. 511)
Бифштекс «аи poivre»
Тефтели по-итальянски в томатном соусе
Чили «Раз-два - и готово»
Тушеная говядина по-бургундски
Говяжье жаркое на ребрышках с чесноком и розмарином
Говяжья пашинка по-корейски

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА[11] (с. 519)
Фаршированный перец
Баклажаны с пармезаном
Поджарка из тофу с молодым шпинатом

БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ (с. 524)
Квадратики из артишоков с сыром
Жареные зеленые помидоры
Жареная кормовая капуста с красным сладким перцем
Брокколи с чесноком и жареными орешками пинии
Запеканка из мангольда (листовой свеклы)
Печеный кабачок-спагетти со сливочно-чесночным соусом
Стручковый горох с семенами кунжута
Пюре из цветной капусты и лука-порея
Жареная стручковая фасоль

[11] В данном разделе приводятся рецепты блюд для лактовегетарианской (молочно-вегетарианской) диеты, допускающей употребление молочных продуктов. - Прим. перев.

Рататуй
Зелень с помидорами и имбирем
Краснокочанная капуста по-шведски
Печеная репа

САЛАТЫ И САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ (с. 537)
Салатная заправка с голубым сыром
Салатная заправка «Зеленая богиня»
Имбирно-соевый соус с кунжутом
Классическая салатная заправка из оливкового масла и уксуса, и ее варианты
Итальянская салатная заправка со сливками
Салат с курятиной
Салат из краснокочанной капусты со сметаной и майонезом
Пико-де-галло из джикамы
Салат из радиккьо с сыром горгонцола и беконом
Салат «Кобб»
Салат из шпината по-гречески
Салат из цветной капусты
Салат «Цезарь»
Салат из огурцов по-азиатски
Салат из крабов с авокадо

СЛАДКИЕ БЛЮДА (с. 551)
Имбирный флан
Горячие шоколадные пирожные
Шоколадные трюфели
Миндальный крем по-итальянски
Банановый яичный крем с орехами пекан в карамели
Торт «Солнечный»
Шоколадно-ореховые бискотти
Тыквенный пирог на ореховом корже
Кокосовые безе

Хлеб и блюда для завтрака

Яичница по-баскски

Секрет этого блюда в том, чтобы томатная смесь была достаточно густой и не расслаивалась при перемешивании с яйцами. Если вы никогда не готовили такую яичницу - обязательно попробуйте, не пожалеете! Жарьте ее медленно, на слабом огне, тогда она получится на редкость «кремовая» по текстуре.

Подготовка: 30 мин
Приготовление: 12 мин
6 порций

3 ст. л. оливкового масла
1 луковица среднего размера (нарезать колечками)
6 зубчиков чеснока (порубить)
2 зеленых или красных болгарских перца среднего размера (обжарить в гриле и удалить кожицу)
2 помидора сорта «дамские пальчики» (порубить)
1/4 ч. л. кайенского перца
соль и перец
12 яиц
6 ст. л. сливочного масла (около 80 г)
1/3 стакана свежего базилика, мелко нарезанного
180 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками

1. В большой сковороде с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло. Положите лук и жарьте около 5 мин до мягкости. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин, затем добавьте печеный перец, помидоры и кайенский перец. Прикройте крышкой и готовьте около 10 мин, время от времени помешивая, пока овощи не станут очень мягкими. Снимите крышку и подержите на огне еще около 10 мин, часто помешивая, пока соус не загустеет. Посолите и поперчите по вкусу. (Соус можно приготовить заранее и хранить до двух дней в холодильнике, а перед употреблением разогреть.)
2. В большой миске взбейте яйца в однородную смесь. В большой сковороде с антипригарным покрытием на слабом огне растопите сливочное масло. Вылейте на сковородку яйца, добавьте базилик и готовьте около 12 мин, постоянно помешивая кухонной резиновой лопаточкой. Яйца должны свернуться, но оставаться мягкими и сочными. Добавьте соус и ветчину и слегка перемешайте.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков -19; жиров - 30; калорийность - 371 ккал.

Вафли по-бельгийски

Вафли по-бельгийски толще, чем обычные вафли. Данный рецепт годится для всех электровафельниц, по нему можно приготовить и вафли обычной толщины. Можно приготовить вафли загодя и заморозить (по одной), а утром в будний день, перед уходом на работу, просто разогреть.

Подготовка и приготовление: 10 мин
на каждую порцию теста
8 порций

1 стакан низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1 ст. л. разрыхлителя для теста
3 пакетика заменителя сахара
1 ч. л. соли
1/4 стакана жирных сливок
3 яйца
1 ч. л. натурального ванильного экстракта
1/4 стакана ледяной воды

1. Разогрейте вафельницу. В смесь для выпечки всыпьте разрыхлитель для теста, заменитель сахара и соль, тщательно перемешайте. Добавьте сливки, яйца, ванильный экстракт и ледяную воду, перемешайте до однородного состояния. Тесто получится довольно густым. Если понадобится, добавьте немного воды (по чайной ложке). Готовое тесто должно легко распределяться по вафельнице.
2. Положите в центр вафельницы около 3 ст. л. теста. Готовьте, как указано в инструкции к вашей вафельнице. Готовые вафли должны быть хрустящими и подрумяниться до темно-золотистого цвета.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 3; жиров - 6; калорийность - 112 ккал.

Клафути с голубикой

Клафути - французский десертный пудинг. Обычно его готовят с вишнями, но мы заменили вишни голубикой, так как в ней меньше углеводов.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 45 мин
6 порций

4 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
3 пакетика заменителя сахара
щепотка соли
2/3 стакана жирных сливок
1/3 стакана воды
3 крупных яйца
1/2 ч. л. миндального экстракта
1 стакан свежей или замороженной голубики (обсушить бумажным полотенцем)

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Положите масло в форму для открытого пирога диаметром 25 см и поставьте в духовку. Когда масло растопится, выньте форму из духовки. В миске среднего размера смешайте 3 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, заменитель сахара и соль. В отдельной миске венчиком взбейте яйца со сливками, водой и миндальным экстрактом. Влейте в смесь растопленное масло, оставив немного для смазывания дна и стенок формы. Яичную смесь влейте в миску со смесью для выпечки и перемешайте до однородного состояния.
2. Посыпьте, голубику оставшейся (1 ст. л.) смесью для выпечки, а затем добавьте в тесто и аккуратно перемешайте. Перелейте тесто в подготовленную форму, выпекайте 45 мин, пока пудинг не поднимется и не зарумянится, и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 4; жиров - 21; калорийность - 234 ккал.

Буррито по-калифорнийски

Буррито - национальное мексиканское блюдо. Приготовленные по нашему рецепту буррито идеальны для второго или позднего завтрака. Для разнообразия можно добавить к начинке 1/2 стакана рубленой ветчины или копченой индейки.

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 5 мин
4 порции

4 лепешки с пониженным содержанием углеводов
1 ст. л. рапсового или арахисового масла

3 пера зеленого лука (порубить)
120 г консервированного зеленого перца чили (откинуть на сито, обсушить бумажным полотенцем и порубить)
1 небольшой помидор (нарезать кубиками)
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. черного перца
8 яиц (взбить)
щепотка кайенского перца
2 ст. л. рубленой кинзы
1/4 стакана зеленой сальсы
1/2 стакана тертого сыра чеддер

1. Разогрейте духовку до 165 °С. Заверните лепешки в фольгу или пленку для запеканиям и положите на 5-10 мин в духовку, чтобы разогреть.
2. В сковороде среднего размера с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте растительное масло. Положите зеленый лук, перед чили и помидоры, посолите, поперчите и жарьте 3 мин. Затем сдвиньте овощи к краю сковородки.
3. Вылейте на сковороду яичную смесь, добавьте щепотку кайенского перца и готовьте 1-2 мин, время от времени помешивая кухонной резиновой лопаточкой, пока яйца не свернутся, но будут еще оставаться мягкими. Смешайте яйца с овощами.
4. Горячую смесь разложите на теплые лепешки, посыпьте кинзой, добавьте ст. л. сальсы и 2 ст. л. тертого сыра. Сверните лепешки в трубочки и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 16 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 21; жиров - 21; калорийность - 317 ккал.

Клюквенно-апельсиновый бисквит

Особый аромат и вкус этому блюду придают обжаренные, молотые орехи. По этому же рецепту можно приготовить клюквенный бисквит с корицей, для этого надо вместо апельсиновой цедры взять 2 ст. л. корицы.

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 50 мин
20 кусков

1 стакан клюквы, свежей или замороженной (разморозить)
1 1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 стакана грецких орехов (обжарить и измельчить)
16 пакетиков заменителя сахара
1 ч. л. пищевой соды
1/2 ч. л. соли
8 ст. л. сливочного размягченного масла
2 ст. л. сметаны
2 яйца
1 ст. л. свеженатертой апельсиновой цедры
1 ч. л. ванильного экстракта
2 яичных белка

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жиром прямоугольную форму для бисквита размером 23х19 см. Разомните клюкву. В большой миске тщательно смешайте молотые орехи, смесь для выпечки, заменители сахара, соду и соль.
2. В миске среднего размера миксером на средней скорости взбивайте размягченное сливочное масло 3 мин, чтобы оно стало пышным. Продолжая взбивать, добавьте сметану, яйца, апельсиновую цедру и ванильный экстракт. Затем добавьте размятую клюкву и аккуратно перемешайте.
3. Постоянно взбивая, добавьте в тесто подготовленную смесь для выпечки. В отдельной миске взбейте миксером белки в тугую, но не сухую пену. В три приема, каждый раз аккуратно перемешивая, добавьте взбитые белки в тесто. 4. Переложите тесто в подготовленную форму. Выпекайте 50-55 мин, пока деревянная шпажка, воткнутая в бисквит, не будет оставаться чистой. Переложите на проволочную подставку для горячего и дайте остыть, затем нарежьте бисквит тонкими ломтями.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2,5); белков - 2; жиров - 8; калорийность -106 ккал,

«Пирог без пирога»

От открытого пирога со сложной начинкой осталась только начинка, но она настолько вкусна, что вы даже не вспомните об отсутствующем корже!

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 1 ч 15 мин
8 порций

120 г бекона (без нитратов)

1/2 желтой репчатой луковицы (тонко нарезать)
6 яиц
3/4 стакана жирных сливок
600г замороженной брокколи или шпината (разморозить и отжать досуха)
250 г сыра грюйер (измельчить)
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жиром глубокую форму для открытого пирога диаметром 25 см.
2. В большой сковороде на среднем огне обжарьте бекон, чтобы он стал хрустящим. Обсушите жареный бекон на бумажных кухонных полотенцах и крупно порубите на кусочки.
3. Слейте со сковороды жир, выделившийся при жарке бекона, оставив 1 ст. л. Положите лук и жарьте около 5 мин, чтобы он стал мягким, но еще не зарумянился. В большой миске смешайте яйца, сливки, брокколи, сыр, соль и перец. Добавьте бекон и жареный лук, перемешайте.
4. Переложите смесь в подготовленную форму. Запекайте 1 ч 15 мин (если понадобится, прикройте запеканку фольгой, чтобы верх не подгорел). Нож, воткнутый в центр готовой запеканки, должен оставаться чистым. Дайте постоять 5 мин, а затем нарежьте на порции.

На порцию (г): всего углеводов - 6,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков -17; жиров - 27; калорийность - 329 ккал.

Порционные омлеты с грибами и швейцарским сыром

Для этого блюда вполне годятся обычные шампиньоны, но вместо них можно взять и другие грибы, вплоть до экзотических японских грибов шиитаке. От этого омлет станет только вкуснее.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 10 мин
2 порции

2 ст. л. сливочного масла
120 г шампиньонов, нарезанных ломтиками
1/4 стакана мелко нарубленного красного репчатого лука
2 зубчика чеснока (измельчить)
2 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
1/2 ч. л. зернистой дижонской горчицы
соль, перец
6 яиц
1/4 стакана рубленой свежей петрушки
3/4 стакана измельченного швейцарского сыра

1. На небольшой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне растопите 1 ст. л. сливочного масла. Положите грибы, лук, чеснок и тимьян, жарьте около 4 мин, пока грибы и овощи не станут мягкими. Добавьте горчицу, посолите, поперчите и перемешайте. Переложите смесь в миску.
2. В отдельной миске среднего размера венчиком взбейте яйца с петрушкой и 1/4 стакана сыра. В сковороде растопите на среднем огне 1/2 ст. л. сливочного масла, вылейте на сковороду половину яичной смеси, равномерно распределите по дну сковороды и жарьте, приподнимая края кухонной лопаточкой, чтобы сырая яичная смесь стекала вниз и равномерно прожаривалась.
3. Поверх омлета выложите 1/4 стакана сыра и половину грибной смеси. Сложите омлет от краев к центру, переложите на тарелку. Точно также приготовьте второй омлет.

На порцию (г): всего углеводов - 19 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 14,5); белков - 39; жиров - 42; калорийность - 611 ккал.

Блинчики с сыром и абрикосами

Идея начинки для блинчиков позаимствована у сырного пирога с абрикосами, но наша начинка не такая сладкая. Эти блинчики будут очень хороши для второго или позднего завтрака. Главное - научиться ловко печь налистники (тонкие блинчики), тогда вы сможете менять фруктовые начинки по своему вкусу.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 20 мин
4 порции

3 яйца
3 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/4 ч. л. соли
1/3 стакана жирных сливок
3/4 стакана сыра рикотта
4 стакана абрикосового варенья или джема (без сахара)
1 пакетик заменителя сахара
1,5 ст. л. сливочного масла

1. В миске среднего размера взбейте яйца со смесью для выпечки и солью до однородного состояния. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте сливки. Дайте тесту постоять 5 мин.
2. Протрите сыр рикотта через мелкое сито в небольшую миску, добавьте варенье и заменитель сахара, перемешайте.
3. В небольшой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне растопите масло. Вылейте на сковороду 2 ст. л. теста и равномерно распределите его по дну сковороды, слегка наклоняя ее. Когда блинчик подрумянится снизу, переверните его и пеките еще 1 мин. Готовый блинчик переложите на тарелку. Так испеките все блинчики.
4. Намажьте блинчики сырно-абрикосовой начинкой, сверните в виде трубочек и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 3 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 3; жиров - 5,5; калорийность - 76 ккал.

Пряный кукурузный хлеб по-деревенски

Всего полчаса - и ароматный кукурузный хлеб готов. Если хотите, придайте ему дополнительный вкус, добавив в муку полстакана острого сыра чеддер, нарезанного мелкими кубиками.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 25 мин
8 порций

4 ст. л. сливочного масла
1,5 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 стакана желтой кукурузной муки
3 пакетика заменителя сахара
2 ч. л. разрыхлителя для теста
1 ч. л. сушеных хлопьев красного перца (измельчить)
1/2 стакана жирных сливок
1/2 стакана воды
2 яйца

1. Разогрейте духовку до 220 °С. Положите масло в квадратную форму для запеканки размером 20х20 см и поставьте в духовку. Когда масло растопится, выньте форму из духовки. В большой миске смешайте кукурузную муку, смесь для выпечки, заменитель сахара, разрыхлитель для теста и измельченные хлопья красного перца.
2. В небольшой миске смешайте сливки, воду и яйца. Добавьте растопленное масло, оставив немного для смазывания дна и стенок формы, перемешайте, вылейте яичную смесь в миску с мукой и замесите тесто (не месите его слишком долго). Переложите тесто в подготовленную форму.
3. Выпекайте около 25 мин, пока хлеб не подрумянится. Не вынимая из формы, дайте постоять 5-10 мин, затем нарежьте квадратами.

На порцию (г): всего углеводов - 13,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 11); белков - 16; жиров - 15; калорийность - 253 ккал.

Клубничный коктейль

Мягкий соевый сыр тофу, очень нежный на вкус, придает коктейлю кремообразную консистенцию и обогащает его белками. По этому рецепту можно готовить коктейли с различными ягодами. В коктейле довольно много углеводов, поэтому он не годится для первых стадий диеты Аткинса.

Приготовление: 5 мин
4 порции

1 стакан мягкого тофу
2 стакана замороженной клубники, слегка оттаявшей
3 ст. л. клубничного сиропа без сахара
3 пакетика заменителя сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
1 стакан холодной воды

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Взбейте на высокой скорости в однородную кремообразную массу и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 12 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 10); белков - 4,5; жиров - 2; калорийность - 80 ккал.

Йоркширский пудинг «а-ля Аткинс»

Наш йоркширский пудинг хорош и сам по себе, но еще лучше подать его к говяжьему жаркому на ребрышках с чесноком и розмарином (рецепт на с. 516). Характерную консистенцию пудингу придает пшеничная клейковина (плотен), которую можно купить в магазинах здорового питания.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 35 мин
9 порций

1/2 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/4 стакана пшеничной клейковины
3 яйца
1 стакан цельного молока
1 ч. л. соли
1/3 стакана растительного масла (можно использовать жир, выделившийся при приготовлении говяжьего жаркого)

1. Разогрейте духовку до 230 °С. Тщательно перемешайте смесь для выпечки с пшеничной клейковиной, яйцами, молоком и солью.
2. Растительное масло или сок от жаркого вылейте в квадратную форму для запеканки размером 20х20 см и поставьте на 10 мин в духовку на средний уровень. Когда масло разогреется и начнет слегка дымиться, добавьте тесто и выпекайте 15 мин. Уменьшите температуру до 180 °С и пеките еще 20 мин, пока верх пудинга не подрумянится. Нарежьте на порции и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 5; жиров - 11; калорийность -149 ккал.

Ореховый хлеб с цуккини

По этому рецепту можно испечь и булочки: разложите тесто в 12 формочек и сократите время выпечки до 30 мин. (В этом случае порции будут больше, поэтому при расчете дневной нормы углеводов не забудьте прибавить к указанной величине 2 г на каждую порцию).

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 1 ч
20 кусков

1 неполный стакан низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1 неполный стакан мелко нарубленного миндаля
1,5 стакана гранулированного заменителя сахара
2 ч. л. корицы
1 ч. л. соли
1 ч. л. пищевой соды
1/2 ч. л. разрыхлителя для теста
1 стакан растительного масла
4 яйца
1 кабачок цуккини среднего размера (натереть на крупной терке)
1 ч. л. ванильного экстракта

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жиром прямоугольную форму размером 220х10 см. В большой миске тщательно перемешайте смесь для выпечки, дробленый миндаль, заменитель сахара, корицу, соль, соду и разрыхлитель для теста. В миске среднего размера смешайте растительное масло, яйца, цуккини и ванильный экстракт.
2. Влейте яичную смесь в муку и хорошо перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму и выпекайте около часа до золотистого цвета (деревянная шпажка, воткнутая в середину, должна оставаться чистой). Переложите хлеб на проволочную подставку для горячего и дайте остыть, а затем нарежьте тонкими ломтиками.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 2,5; жиров - 14,5; калорийность - 167 ккал.

Закуски

Гуакамоле

Для этого мексиканского соуса лучше использовать хаасские авокадо с шероховатой кожурой. Их вкус и аромат богаче, чем у обычных авокадо с гладкой кожурой. Готовьте гуакамоле непосредственно перед подачей на стол, так как на воздухе авокадо окисляются и темнеют.

Приготовление: 15 мин
8 порций (2 стакана)

3 пера зеленого лука (верх обрезать, оставив белую часть и 3 см зеленой)
1 перец халапеньо (удалить семена и мелко порубить)
1 помидор среднего размера (порубить)
2 спелых авокадо
1 ст. л. свежего сока лайма
2 ст. л. свежей рубленой кинзы
соль

1. Лук, перец и помидор положите в миску среднего размера. Авокадо разрежьте пополам вдоль, удалите косточки, выньте ложкой мякоть и добавьте к остальным овощам. Слегка разомните овощную смесь вилкой.
2. Добавьте сок лайма и кинзу, перемешайте, посолите и подавайте на стол.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 2; жиров - 11; калорийность-121 ккал.

Жареные орехи макадамия с перцем чили

Сырые орехи макадамия можно купить в магазинах здорового питания. Они богаты белками, клетчаткой и мононенасыщенными жирами, благодаря чему очень полезны для сердечно-сосудистой системы.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 20 мин
6 порций

2 стакана сырых очищенных орехов макадамия
1 ч. л. рапсового масла
1,5 ч. л. молотого перца чили
1 ч. л. соли

1. Разогрейте духовку до 150 °С. Перемешайте орехи с растительным маслом, разложите ровным слоем на противне и обжаривайте в духовке 25 мин до золотистого цвета.
2. Пересыпьте орехи в миску, сразу же посыпьте солью и перцем, перемешайте. Дайте остыть до комнатной температуры.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2,5); белков - 4; жиров - 35; калорийность - 329 ккал.

Сырный соус с чесноком и овощами

Подавайте этот удивительно ароматный и вкусный сырный соус с бланшированными брокколи или цветной капустой, нарезанным соломкой свежим сельдереем, редисом или джикамой, и ешьте, обмакивая овощи в соус.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 30 мин
Охлаждение: 2 ч
На 2 стакана

1 головка чеснока (разрезать пополам поперек)
2 ст. л. оливкового масла
1 консервированный печеный сладкий перец (осушить бумажным кухонным полотенцем)
2 пера зеленого лука (порубить)
1/2 моркови (порубить)
360 г сливочного сыра
1/2 стакана измельченного сыра фета
8 черных соленых оливок без косточек

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте чеснок оливковым маслом, заверните в фольгу и запекайте 40 мин до мягкости. Дайте слегка остыть.
2. Удалите кожуру с зубчиков печеного чеснока. В кухонном комбайне грубо измельчите чеснок, добавьте перец, лук, морковь, сливочный сыр, сыр фета и оливки и продолжайте смешивать, пока овощная смесь не станет почти однородной. Переложите в миску и поставьте на 2 ч в холодильник.

На 2 ст. л. соуса (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 2,5; жиров - 10,5; калорийность -110 ккал.

Шашлычки из курятины и говядины с арахисовым соусом

Американцы обычно готовят это блюдо на свежем воздухе, но его вполне можно приготовить и дома, в гриле. Само собой разумеется, ничто не мешает вам приготовить шашлычки только из курятины или только из говядины.

Подготовка и приготовление: 25 мин
8 порций

16 деревянных или бамбуковых шампуров длиной 25 см
1 стакан жирных сливок
1/2 небольшой луковицы (порубить)
5 головок чеснока (измельчить)
4 ч. л. молотой смеси карри
1,5 ч. л. молотого тмина
1/2 ч. л. кайенского перца
1,5 ч. л. соли
1 куриная грудка без костей и кожи (240г), нарезанная полосками шириной 1 см
1 говяжий стейк из мясистой части спины (240г), обрезать жилистые края и нарезать полосками шириной 1 см

Для соуса:
1/3 стакана арахисовой пасты без сахара

1/3 стакана воды
1 зубчик чеснока
2 ст. л. свежего сока лайма
2 ст. л. соевого соуса
1 пакетик заменителя сахара щепотка кайенского перца

1. Замочите шампуры в воде минимум на 20 мин, чтобы они не загорелись. В блендере смешайте в однородную массу сливки, лук, чеснок, карри, тмин, кайенский перец и соль. Вылейте маринад в миску, положите мясо и перемешайте, чтобы кусочки были равномерно покрыты Маринадом. Накройте миску и оставьте на 15 мин.
2. Приготовьте арахисовый соус. Все ингредиенты смешайте в блендере в однородную массу. Перелейте соус в небольшую миску. (Соус можно приготовить заранее и поставить в холодильник, прикрыв миску крышкой; он может храниться в холодильнике два дня).
3. Разогрейте гриль. Насадите мясо на шампуры, оставляя достаточные промежутки между кусочками. Разложите шампуры на решетке гриля, подставив под нее противень, и запекайте до готовности (около 5 мин). В процессе приготовления один раз переверните шашлычки, чтобы они равномерно прожарились со всех сторон. Подавайте с арахисовым соусом.

На порцию (г): всего углеводов - 3 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 14; жиров - 8; калорийность - 144 ккал.

Паштет из тунца по-итальянски

Этот паштет готовится на редкость просто и быстро. Вспомните об этом рецепте, когда к вам неожиданно нагрянут гости.

Приготовление: 10 мин
8 порций

180 г консервированного тунца в оливковом масле (масло слить, но не досуха)
1/4 стакана (плотно заполненного) свежих листьев петрушки
110 г (8 ст. л.) несоленого сливочного масла (размягчить)
1 ст. л. лимонного сока
соль, перец

1. В кухонном комбайне смешайте рыбу с петрушкой так, чтобы листья петрушки были мелко нарублены.
2. Добавьте масло и лимонный сок и смешайте до однородного состояния.
3. Готовый паштет посолите и приправьте свежесмолотым черным перцем. Подавайте с бланшированными овощами (с малым содержанием углеводов) или низкоуглеводными крекерами.

На 2 ст. л. соуса (г): всего углеводов - 0 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0); белков - 5; жиров - 16; калорийность - 163 ккал.

Супы

«Почти фасолевый суп»

Этот густой и сытный суп вполне может сыграть роль главного блюда. В нем много клетчатки и железа, а черные соевые бобы по виду и вкусу почти не отличаются от черной фасоли, в которой намного больше углеводов.

Подготовка и приготовление: 25 мин
4 порции

1 ст. л. растительного масла
1 небольшая луковица (порубить)
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
480 г консервированных черных соевых бобов (сок слить)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
1/4 ч. л. сушеного шалфея
250г копченой ветчины или индейки (нарезать полосками шириной 5-7мм)
430мл консервированного говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия
430мл воды

1. В кастрюле среднего размера с толстым дном разогрейте растительное масло. Положите лук и жарьте около 5 мин до мягкости. Добавьте чеснок и подержите на огне еще 30 с, затем снимите кастрюлю с огня.
2. Добавьте в кастрюлю соевые бобы, слегка разомните их толкачом для картофельного пюре. Поставьте кастрюлю на огонь, добавьте бульон, воду, тимьян, шалфей и мясо. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите при слабом кипении около 20 мин, время от времени помешивая.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 13; жиров - 6; калорийность - 145 ккал.

Грибной суп с говядиной и овощами

Сварите в два раза больше супа, чем указано в рецепте, разлейте оставшийся суп по небольшим, герметично закрывающимся пластиковых пакетикам, и положите в морозильник. Когда вам понадобится питательный обед или ужин на скорую руку, просто разогрейте содержимое одного пакетика. Особый аромат и вкус супу придает салат эскариоль, богатый антиоксидантами. Несмотря на длинный перечень ингредиентов, суп готовится довольно просто.

Подготовка: 25 мин
Приготовление: 35 мин
8 порций

2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
240г шампиньонов (нарезать ломтиками)
1 гриб портобелло (нарезать кубиками)
1,5 ч. л. соли
3/4 ч. л. черного перца
1/2 стакана красного вина
2 ст. л. оливкового масла
1 небольшая луковица (нарезать кубиками)
2 зубчика чеснока (порубить)
700 г говядины (обрезать жилистые края, нарезать мясо кубиками размером 1-1,5 см)
1 небольшая морковь (нарезать кубиками)
1 черешок сельдерея (нарезать кубиками)
1 стакан консервированных помидоров, нарезанных кубиками
860 мл консервированного говяжьего бульона
860 мл воды
1 пучок салата эскариоль (прожилки удалить, листья нарезать полосками шириной 1 см)

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне растопите масло, положите тимьян и грибы, посыпьте 1 ч. л. соли и 1/4 ч. л. перца, перемешайте и жарьте около 10 мин, пока не выкипит почти весь сок. Добавьте вино и готовьте еще около 3 мин, пока жидкость не приобретет консистенцию сиропа.
2. Пока грибы жарятся, смешайте мясо с оставшимися солью и перцем. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте лук и чеснок и обжаривайте 3-5 мин, время от времени перемешивая, пока лук не станет прозрачным. Увеличьте огонь и добавьте мясо. Обжаривайте мясо около 10 мин, до румяной корочки. Добавьте морковь, сельдерей, помидоры, бульон и воду, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите при слабом кипении около 15 мин. Добавьте эскариоль и грибы, после чего варите суп еще 10 мин, до готовности.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 20; жиров - 13; калорийность - 231 ккал.

Суп из моллюсков по-манхэттенски

В традиционном рецепте используется картофель, но мы заменили его цуккини, чтобы снизить содержание углеводов. Помидоры богаты ликопеном - антиоксидантом, очень полезным для здоровья.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 25 мин
6 порций

4 ломтика бекона (порубить)
1/2 луковицы (порубить)
2 черешка сельдерея (порубить)
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
430 г консервированных тушеных помидоров, нарезанных кубиками
1 цуккини среднего размера (очистить и нарезать кубиками размером 1-1,5 см)
430мл консервированного растительного бульона
1 банка (240мл) консервированного сока мидий
400г консервированных мидий или других двустворчатых моллюсков в собственном соку (сок сохранить)
соль и перец
2 ст. л. свежей петрушки (порубить)

1. В большой кастрюле с толстым дном не среднем огне обжарьте бекон, вытопив жир. Добавьте лук, сельдерей, чеснок и тимьян, и жарьте еще 8 мин, время от времени перемешивая, пока овощи не станут мягкими.
2. Добавьте помидоры, цуккини, бульон и сок мидий. Варите 10 мин, пока цуккини не станет мягким. Добавьте консервы из моллюсков вместе с соком и поварите еще 1 мин, посолите, поперчите. Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 6; жиров - 5,5; калорийность - 97 ккал.

Суп из салата эскариоль с фрикадельками из индейки

Итальянцы готовят этот суп с колбасой из свинины. В нашем рецепте свинину заменила индейка.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 40 мин
6 порций

2ст. л. оливкового масла
6 перьев зеленого лука (мелко порубить)
3 зубчика чеснока (нарезать тонкими ломтиками)
1 пучок салата эскариоль (прожилки удалить, листья нарезать полосками шириной 1 см)
860мл консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
430мл воды
1/2 ч. л. сушеного розмарина
700г индюшачьего фарша
1 кусок хлеба с пониженным содержанием углеводов (слегка обжарить в тостере и раскрошить)
1яйцо
3/4 ч. л. соли
1/2 ч. л. перца
1/2 стакана тертого сыра пармезан

1. В большой суповой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, положите две трети от общего количества зеленого лука и обжаривайте около 3 мин, до мягкости. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 1 мин, затем добавьте эскариоль и перемешайте, чтобы масло покрыло нарезанные листья.
2. Влейте в кастрюлю бульон и воду, добавьте 1/4 ч. л. розмарина и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 10 мин при слабом кипении, частично прикрыв кастрюлю крышкой.
3. Приготовьте фрикадельки. Смешайте фарш с оставшимся зеленым луком и розмарином, хлебными крошками, яйцом, солью и перцем. Вылепите фрикадельки размером 3,5-4 см. В большой сковороде разогрейте оставшееся масло и слегка обжарьте фрикадельки со всех сторон, чтобы они слегка подрумянились (около 3 мин). Положите фрикадельки в суп и поварите около 5 мин, до готовности фрикаделек. Разлейте суп по тарелкам, каждую порцию посыпьте тертым сыром пармезан.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 31; жиров - 20; калорийность - 331 ккал.

Суп со сливками и шпинатом

Шпинат со сливками - одно из любимейших блюд американцев. Мы видоизменили классический рецепт, и получился суп из шпината. Вместо шпината можно взять цветную капусту или брокколи.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 20 мин
6 порций

600 г замороженного шпината (разморозить)
2 ст. л. сливочного масла
1 небольшая луковица (мелко порубить)
3 ст. л. заменителя крахмала «Thicken Thin Not/Starch»
1/2 ч. л. молотого мускатного ореха
1/2 ч. л. молотого тмина
430 мл консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
430 мл воды
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
1 стакан жирных сливок
соль и перец

1. Отожмите размороженный шпинат, обсушите бумажными кухонными полотенцами и мелко порубите.
2. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне растопите сливочное масло, положите лук и обжаривайте 3-4 мин, до мягкости. Добавьте заменитель крахмала, мускатный орех и тмин, перемешайте в однородную массу.
3. Влейте в кастрюлю бульон и воду, добавьте шпинат и чеснок, хорошо перемешайте, уменьшите огонь и варите 10 мин при слабом кипении.
4. Влейте сливки и еще немного подержите кастрюлю на слабом огне, чтобы суп равномерно прогрелся. Посолите и поперчите по вкусу.

На порцию (г): всего углеводов - 9 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 5; жиров - 19,5; калорийность - 220 ккал.

Суп с яйцом

Нелегко найти суп, который можно было бы приготовить так же быстро, как этот. Вкус у него, кстати, тоже редкостный. Можно приготовить суп на двоих, вдвое уменьшив количество всех ингредиентов!

Подготовка и приготовление: 10 мин
4 порции

860 мл консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
2 тонких ломтика свежего имбиря (не обязательно, но рекомендуется)
2 яйца (взбить вилкой)
2 пера зеленого лука (порубить)
1/2 ч. л. кунжутного масла

1. В небольшой кастрюле вскипятите бульон с имбирем.
2. Возьмите разливную ложку, переверните ее тыльной стороной вверх и, держа над кастрюлей, тонкой струйкой лейте на нее взбитые яйца, чтобы они стекали с ложки в слабо кипящий бульон и застывали в виде лент.
3. Добавьте зеленый лук и кунжутное масло, выньте из кастрюли имбирь и сразу же разлейте суп по тарелкам.

На порцию (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 6,5; жиров - 4; калорийность - 74 ккал.

Суп-пюре «Как огурчик»

Этот освежающий холодный суп-пюре готовится проще простого: смешайте все ингредиенты в блендере, приправьте и поставьте в холодильник. В этом рецепте используются тепличные огурцы: у них очень маленькие семена, они плотные по текстуре и имеют сладковатый вкус.

Приготовление: 15 мин
Охлаждение: 1 ч
4 порции

4 пера зеленого лука (порубить)
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
1 тепличный огурец среднего размера (очистить, удалить семена, нарезать кружочками)
1/2 ч. л. сушеного эстрагона
430 мл консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
1 ст. л. свежего лимонного сока
1 стакан пахты
соль и перец
1/4 стакана свежей рубленой петрушки

1. Смешайте все ингредиенты, кроме петрушки, в блендере до однородного состояния.
2. Посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 5; жиров - 2; калорийность - 57 ккал.

Домашний куриный суп

Два профессиональных секрета удивительного вкуса этого супа: во-первых, куриные грудки кладутся в самом конце варки и поэтому остаются сочными; во-вторых, значительная часть овощей кладется в бульон только для навара и извлекается из кастрюли незадолго до конца варки.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 1 ч
6 порций

2 больших черешка сельдерея
2 моркови (очистить)
2 луковицы
1 корень пастернака (очистить)
3 веточки петрушки
1 курица (около 2,5 кг), грудку отложить, остальное мясо разрезать на 8 частей
10 горошин черного перца
2 лавровых листа
1 ст. л. крупной соли
2 л холодной воды

1. Отрежьте по куску лука, моркови, сельдерея и пастернака и мелко порубите (должно получиться по 2 ст. л. каждого из овощей). Отложите рубленые овощи. Остальные овощи положите целиком в кастрюлю, туда же положите курятину (кроме грудки), залейте водой и посолите.

2. Доведите до кипения на сильном огне, шумовкой снимите всю пену и уменьшите огонь. Варите 1 ч при слабом кипении. Выньте из бульона курятину и овощи и используйте для приготовления других блюд. Перелейте бульон в кастрюлю меньшего размера.
3. Разрежьте куриную грудку пополам по горизонтали. Доведите бульон до кипения, добавьте куриную грудку и рубленые овощи, накройте кастрюлю крышкой иснимите с огня. Дайте постоять 10-15 мин, за это время куриная грудка сварится, а овощи станут мягкими. 4. Выньте куриную грудку из бульона, нарежьте полосками и положите обратно в кастрюлю. Доведите суп до кипения и разлейте по тарелкам.

На порцию (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 14; жиров - 1,5; калорийность - 77 ккал.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Полосатый окунь с фенхелем и помидорами

Фенхель по вкусу напоминает нечто среднее между лакрицей и сельдереем. В готовом виде сладковатый вкус фенхеля становится очень нежным. Вместо полосатого окуня можно взять рыбу люциан.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 25 мин
6 порций

1 небольшой клубень фенхеля со стеблем и листьями
1 ст. л. оливкового масла
1 красный болгарский перец (нарезать тонкими полосками)
1 луковица среднего размера (разрезать пополам и нарезать тонкими полукольцами)
4 помидора сорта «дамские пальчики» (удалить семена, мякоть порубить)
3 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1 ч. л. соли
3/4 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
1/2 ч. л. перца
1/4 стакана красного сухого вина или воды
6 филе полосатого окуня без кожи (общим весом около 1 1/4 кг)
1 ст. л. анисового ликера Перно (по желанию)

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Разрежьте клубень фенхеля пополам вдоль, удалите сердцевину, нарежьте мякоть и 2 см стебля тонкими ломтиками. Зелень фенхеля оставьте для гарнира.
2. Положите нарезанный фенхель (кроме зелени) в прямоугольную форму размером 23х33 см, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, нарезанный сладкий перец, 1/2 ч. л. соли, тимьян и молотый перец. Тщательно перемешайте, чтобы куски фенхеля и полоски сладкого перца были равномерно покрыты маслом и специями. Запекайте 20 мин, время от времени перемешивая.
3. Залейте запеченные овощи вином, сверху разложите в один слой куски рыбы, посыпьте оставшейся солью и поперчите (по желанию). Сбрызните рыбу оставшимся оливковым маслом и ликером.
4. Запекайте 10-15 мин, до готовности рыбы.

На порцию (г): всего углеводов - 5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 36; жиров - 9; калорийность - 270 ккал.

Лосось, жаренный в орехах макадамия

Готовится легко, а вкус - просто божественный. Секрет успеха - высокое качество продуктов, используемых для этого блюда.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 12 мин
6 порций

1/4 стакана орехов макадамия
1/4 стакана свежих листьев кинзы
4 ст. л. сливочного масла комнатной температуры
1 ч. л. тертой лимонной цедры
1 филе лосося (около 1 1/4 кг)
соль, перец
1 ст. л. свежего лимонного сока

1. Разогрейте духовку до 230 °С. Хорошо измельчите орехи и кинзу в кухонном комбайне, добавьте 3 ст. л. сливочного масла и лимонную цедру и тщательно смешайте.
2. Смажьте противень оставшимся маслом, положите филе лосося кожей вниз, посолите, поперчите, сверху смажьте орехово-масляной смесью. Жарьте 12-15 мин, чтобы рыба внутри оставалась сочной и среднепрожаренной. Переложите готовую рыбу на блюдо и сбрызните лимонным соком.

На порцию (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0); белков - 38; жиров - 32; калорийность - 447 ккал.

Жареный лосось в горчичной глазури

В классическом варианте этого блюда используется горчично-медовая глазурь. Чтобы снизить содержание углеводов, мы заменили мед кленовым сиропом без сахара.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 10 мин
4 порции

4 стейка из лосося (каждый примерно по 240 г)
соль и перец
2 ст. л. кленового сиропа без сахара (можно заменить обычным сиропом на заменителях сахара)
1 ст. л. дижонской горчицы
2 ч. л. соевого соуса с пониженным содержанием натрия

1. Разогрейте гриль. Противень гриля выстелите алюминиевой фольгой. Куски лосося вымойте и обсушите бумажными кухонными полотенцами, посолите, поперчите.
2. В небольшой миске смешайте сироп, горчицу и соевый соус. Положите рыбу на подготовленный противень, смажьте половиной глазури. Жарьте 4 мин. Переверните рыбу, смажьте оставшейся глазурью и жарьте еще 2-3 мин. Готовая рыба внутри должна оставаться сочной и среднепрожаренной.

На порцию (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0,5); белков - 49; жиров - 20; калорийность - 387 ккал.

Крабовые котлеты «а-ля Аткинс»

Смесь для котлет имеет довольно рыхлую консистенцию. Чтобы вылепить из нее котлеты, в качестве формочки используйте мерную чашку. Нежные крабовые котлеты можно подать с майонезом, посыпав их щепоткой смеси пряностей «Old Bay».

Подготовка и приготовление: 40 мин
Охлаждение: 1 ч 20 мин
4 порции

3 ст. л. растительного масла
1 небольшой болгарский перец (мелко порубить)
3 пера зеленого лука (мелко порубить)
450 г кускового крабового мяса
1 стакан свежих хлебных крошек (приготовить из 2 кусков хлеба с пониженным содержанием углеводов)
1/4 стакана майонеза
3 ст. л. свежей петрушки
1 ст. л. смеси специй «Old Bay»

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте 1 ст. л. растительного масла, положите перец и лук и обжаривайте около 3 мин, пока овощи не станут слегка мягкими. Переложите овощи в большую миску, добавьте крабовое мясо, майонез, петрушку и смесь специй «Old Bay». Разомните вилкой и смешайте ингредиенты, прикройте и поставьте на 20 мин в холодильник.
2. Разделите крабовую смесь на 8 частей. Приготовьте металлическую мерную чашку объемом 1/3 стакана либо чистую баночку из-под консервов. На дно емкости насыпьте тонкий слой хлебных крошек, заполните емкость крабовой смесью и слегка прижмите сверху, используя в качестве пресса мерную чашку объемом 1/4 стакана или баночку меньшего размера. Насыпьте поверх котлеты слой хлебных крошек и опять слегка прижмите. Опрокиньте котлету из формы на противень, выстланный пластиковой пленкой. Сформуйте все 8 котлет, прикройте пластиковой пленкой и поставьте в холодильник минимум на 1 ч. (Можно подготовить котлеты накануне, они могут храниться в холодильнике до 24 ч).
3. Разогрейте духовку, чтобы сохранить горячими первую порцию котлет, пока будут жариться остальные. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте 1 ст. л. масла. Широкой металлической лопаточкой положите на сковороду 4 котлеты и жарьте около 5 мин. Когда одна сторона котлеты подрумянится, переверните и жарьте еще 5 мин. Переложите готовые котлеты на противень и поставьте в разогретую духовку, чтобы они не остыли, и поджарьте остальные котлеты.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3,5); белков - 27; жиров - 24; калорийность - 340 ккал.

Креветки, тушенные с овощами и сыром фета

Вместо креветок можно взять любую белую рыбу с плотной мякотью, нарезав ее кусочками размером 2-3 см. Время приготовления останется примерно таким же. Готовая рыба станет непрозрачной и приобретет белый цвет.

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 15 мин
4 порции

3 ст. л. оливкового масла
1/2 небольшой луковицы (мелко порубить)

2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1 стакан помидоров, нарезанных кубиками (выделившийся сок сохранить)
1/2 стакана воды
1/2 стакана белого сухого вина
1/2 ч. л. свежего рубленого орегано
1/2 ч. л. соли
700 г крупных очищенных креветок
120 г сыра фета (измельчить)
2 ст. л. рубленой петрушки

1. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте оливковое масло, положите лук и обжаривайте около 3 мин, до мягкости. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин, затем добавьте помидоры вместе с соком, воду, вино и орегано, посолите. Тушите около 10 мин, время от времени перемешивая, пока смесь не загустеет.
2. Добавьте креветки и готовьте еще 2-3 мин. Добавьте сыр и петрушку, перемешайте и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 26; жиров - 17,5; калорийность - 302 ккал.

Шашлыки из тунца по-азиатски

Готовый тунец должен быть сверху хрустящим, а внутри - сочным и полусырым или же среднепрожаренным, как бифштекс. Если вы любите хорошо прожаренную рыбу, вместо тунца возьмите рыбу-меч и увеличьте время приготовления до 8 мин.

Подготовка: 25 мин
Приготовление: 6 мин
4 порции

8 деревянных шампуров
900 г стейков из тунца (разрезать на 24 кубика одинакового размера)
16 крупных шампиньонов (разрезать каждый гриб на 4 части)
1 сладкий красный перец (удалить семена, мякоть разрезать на 8 частей)
4 пера зеленого лука (разрезать на 12 частей)
Для маринада:
1/3 стакана соевого соуса в пониженным содержанием натрия
1/3 стакана сухого шерри
2 ст. л. темного кунжутного масла
1 ст. л. свежего мелко нарубленного имбиря
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1 пакетик заменителя сахара

1. Насадите на шампуры кусочки рыбы, чередуя их с овощами. В прямоугольной форме для запеканки размером 23х33 см смешайте ингредиенты для маринада, положите в маринад шашлыки и оставьте на 15 мин.
2. Разогрейте гриль. Обжаривайте шашлыки по 2-3 мин с каждой стороны, чтобы только подсушить их (внутри тунец должен оставаться полусырым).

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 56; жиров - 2; калорийность - 298 ккал.

Морские гребешки с помидорами и соусом песто

Этим ярким и ароматным блюдом можно наслаждаться круглый год - в американских магазинах всегда есть в продаже замороженный соус песто и маленькие помидоры сорта «черри» или «виноград».

Подготовка и приготовление: 20 мин
Охлаждение: 1 ч
2 порции

450г очищенных морских гребешков или очищенных креветок среднего размера стакана готового соуса песто
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. рубленой петрушки
1 ч. л. свеженатертой лимонной цедры
8 помидоров сорта «черри» или «виноград» (разрезать пополам)

1. Вскипятите 4 стакана подсоленной воды, опустите морские гребешки, снимите с огня. Через 8 мин шумовкой выньте морепродукты из кипятка.
2. В большой миске смешайте соус песто, оливковое масло, петрушку и лимонную цедру, добавьте морские гребешки и аккуратно перемешайте. Перед подачей на стол добавьте половинки помидоров и еще раз аккуратно перемешайте.

На порцию (г): всего углеводов - 11 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 9); белков - 43; жиров - 30; калорийность - 489 ккал.

Жареный омар в чесночном масле

Если до сих пор вы только варили омаров, для разнообразия попробуйте поджарить их в гриле. Жареные омары обладают более насыщенным вкусом. При покупке попросите продавца надрезать омаров вдоль, а затем поспешите домой - на кухню, жарить омаров!

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 15 мин
4 порции

2 зубчика чеснока (мелко порубить)
1/4 стакана оливкового масла сорта «extra virgin»
1 ст. л. растопленного сливочного масла
4 свежих омара (весом около 700 г каждый), надрезанных вдоль
крупная соль
1 лимон

1. Разогрейте гриль, противень поставьте не ближе 15 см от огня.
2. В небольшой кастрюле с толстым дном на слабом огне разогрейте чеснок с оливковым и сливочным маслом.
3. Обильно смажьте омаров чесночным маслом, слегка присыпьте крупной солью.
4. Положите омаров на противень и жарьте 4 мин, затем полейте оставшимся чесночным маслом и жарьте еще 3 мин. Подавайте жареных омаров с лимонными дольками.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 128; жиров - 23; калорийность - 766 ккал.

Каламари с базиликом и соком лайма

Каламари - так по-итальянски называется кальмар. Базилик и сок лайма придают кальмару особый вкус и аромат. Выдержанная в маринаде мякоть кальмара становится нежной, после чего ее остается только слегка обжарить.

Подготовка: 20 мин
Маринование: 20 мин
Приготовление: 5 мин
2 порции

450г очищенного кальмара (тушки нарезать кольцами шириной 1 см, щупальца разрезать пополам)
1/2 стакана свежих рубленых листьев базилика
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. свежего сока лайма
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
1/4 ч. л. сушеных хлопьев красного жгучего перца
1 ст. л. арахисового масла

1. Тщательно перемешайте в миске мякоть кальмара, базилик, оливковое масло, сок лайма, чеснок и красный перец. Поставьте в холодильник минимум на 20 мин, а лучше - на 1 ч.
2. На среднем огне хорошо разогрейте чистую сковороду с тяжелым дном (капля воды должна с шипением испариться на поверхности сковороды). Влейте арахисовое масло, положите подготовленных кальмаров и жарьте, часто помешивая, около 2 мин до готовности кальмара, после чего сразу же подавайте на стол.

Примечание. На основе этого блюда можно приготовить освежающий салат. Охладите готовых кальмаров в холодильнике, добавьте 1/2 стакана рубленого сельдерея, 1/2 стакана мелко нарезанного огурца и 1/4 стакана мелко нарезанного сладкого болгарского перца. Добавьте по 1 ст. л. оливкового масла и сока лайма, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. На 3 порции салата.

На порцию (г): всего углеводов - 9,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 9); белков - 36; жиров - 23,5; калорийность - 397 ккал.

Блюда из баранины и телятины

Жаркое из бараньей ноги

Запечь баранью ногу несложно, а вкус у нее потрясающий. Очень важно не торопиться разрезать готовую баранью ногу, а дать ей постоять после извлечения из духовки не менее 10 мин, чтобы сок Впитался в мясо и не вытекал.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 2 ч
8 порций

1 нога ягненка с костью (около 3,5кг)
4 зубчика чеснока (каждый разрезать на 5 тонких ломтиков)
1/4 стакана листьев петрушки (обычной, не кудрявой)
1 ст. л. крупной соли

свежесмолотый черный перец

1. Острым ножом проткните баранью ногу в 20 местах на глубину около 3 см. В каждый разрез вложите по ломтику чеснока и листику петрушки. Натрите баранью ногу солью и перцем. (Можно подготовить баранью ногу накануне и положить в холодильник).
2. Разогрейте духовку до 220 °С. Положите баранью ногу на противень для жаркого и запекайте 30 мин. Уменьшите температуру до 160 °С, полейте мясо выделившимся соком и запекайте еще около 2 ч. Проверьте готовность: электронный термометр для мяса, воткнутый внутрь самой мясистой части бараньей ноги, не доходя до кости, должен показывать 55 °С (тогда мясо останется внутри сочным и среднепрожаренным). Выньте жаркое из духовки и дайте постоять не менее 10 мин.
3. Переложите жаркое на блюдо и нарежьте тонкими ломтями вдоль кости. Из сока, выделившегося при запекании, можно приготовить подливу. Удалите с поверхности сока жир, добавьте 1 стакан воды. Помешивая деревянной ложкой уваривайте на среднем огне, не допуская пригорания, пока объем жидкости не уменьшится до 3/4 стакана.

На порцию (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 60; жиров - 16; калорийность - 408 ккал.

Бараньи отбивные с горчичным соусом

Пикантный вкус горчичного соуса идеально сочетается с насыщенным вкусом баранины.

Подготовка и приготовление: 20 мин
4 порции

8 бараньих отбивных двойной толщины на ребрышках
соль и перец
1/4 стакана сухого красного вина
1 стакан говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия (добавьте 1 ст. л. заменителя крахмала «Thicken Thin Not/Starch» для густоты)
2 ст. л. дижонской горчицы
2 ч. л. зернистой горчицы (по желанию)
1 ч. л. сливочного масла

1. Щедро приправьте бараньи отбивные черным перцем. В сковороде с толстым дном диаметром 30 см на сильном огне обжарьте половину отбивных до румяной корочки, стараясь как можно меньше передвигать их по поверхности сковороды, затем точно так же обжарьте оставшееся мясо. Отложите обжаренные отбивные на блюдо, уменьшите огонь до слабого.
2. Положите все отбивные на сковороду, жарьте около 5 мин (внутри мясо должно оставаться сочным и сред- непрожаренным). Готовые отбивные переложите на блюдо. На сковороду, где жарилось мясо, вылейте красное вино, увеличьте огонь и готовьте на сильном огне, помешивая деревянной ложкой и не допуская пригорания, около 1 мин, пока почти вся жидкость не испарится. Добавьте подготовленный бульон, доведите до кипения и кипятите около 1 мин, затем снимите сковороду с огня.
3. Добавьте в соус горчицу и сливочное масло, посолите по вкусу.

На порцию (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 54,5; жиров - 78; калорийность - 949 ккал.

Телятина, тушенная с грибами и копченым сыром проволоке

Лучше приготовить это блюдо накануне, на следующий день оно будет еще вкуснее.

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 1 ч
6 порций

900 г телятины (нарезать кубиками размером 3 см)
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. перца
2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
2 стакана нарезанных ломтиками грибов портобелло
3 черешка сельдерея (нарезать кубиками)
1 луковица среднего размера (порубить)
4 зубчика чеснока (порубить)
1 ч. л. паприки
430 мл консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
3/4 стакана тертого копченого сыра проволоне или моцареллы
1/4 стакана свежей рубленой петрушки

1. Посыпьте телятину солью, перцем и низкоуглеводной смесью для выпечки. В сотейнике или большой глубокой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте 1 ст. л. оливкового и 1 ст.

л. сливочного масла. Обжарьте половину от общего количества мяса до светло-золотистого цвета, переложите на блюдо и обжарьте оставшуюся телятину.

2. Растопите в сотейнике или сковороде оставшееся сливочное масло, положите грибы, сельдерей, лук и чеснок. Обжаривайте овощи около 5 мин до мягкости, время от времени перемешивая.
3. Добавьте паприку, бульон и обжаренную телятину, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 45-55 мин, пока мясо не станет мягким. Непосредственно перед подачей на стол добавьте сыр и петрушку, перемешайте и разложите по тарелкам.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 33; жиров - 30; калорийность - 379 ккал.

Эскалопы из телятины с соусом из белого вина и каперсов

Вместо телячьих эскалопов можно взять тонкие ломтики куриной или индюшачьей грудки.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 10 мин
2-3 порции

1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца
2 ст. л. оливкового масла
450 г телячьих эскалопов, отбитых до толщины 5- 7мм
1/2 стакана сухого белого вина
1/2 стакана консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
1/4 стакана консервированных тушеных помидоров, нарезанных кубиками
1 ст. л. мелких каперсов
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. рубленой свежей петрушки

1. Смесь для выпечки смешайте с солью и перцем в плоском блюде. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте 1 ст. л. оливкового масла. Обваляйте эскалопы в смеси для выпечки, стряхните излишки. Половину эскалопов обжарьте до светло-золотистого цвета (около 2-3 мин с каждой стороны), затем вылейте на сковороду еще 1 ст. л. оливкового масла И обжарьте оставшиеся эскалопы. Переложите телятину на блюдо и поставьте в разогретую духовку, чтобы мясо не остыло.
2. В сковороду, где жарилось мясо, влейте вино и готовьте 2 мин, помешивая деревянной ложкой и не допуская пригорания. Добавьте бульон, помидоры и каперсы. Уваривайте 5 мин, часто перемешивая, пока соус не загустеет. Добавьте сливочное масло и петрушку, перемешайте. Готовым соусом полейте эскалопы.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 68; жиров - 29; калорийность - 618 ккал.

Оссо буко

Оссо буко - классическое блюдо итальянской кухни, очень вкусное и сытное. Вкус тушеных телячьих ножек прекрасно дополняется вкусом и ароматом лука, моркови, сельдерея и лимонной цедры.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 2 ч (постоянное присутствие на кухне не требуется)
6 порций

2 ст. л. оливкового масла
1,8 кг мяса телячьих голенок, нарезанного поперек волокон ломтями толщиной 5 см.
соль, перец
1 небольшая луковица (порубить)
1 небольшая морковка (порубить)
3 зубчика чеснока (порубить)
1 стакан помидоров, нарезанных кубиками (выделившийся сок сохранить)
1 стакан сухого белого вина
1 ч. л. сушеного орегано
2 полоски лимонной цедры размером 5х7 см
1/4 стакана крупно нарезанной петрушки (обычной, не кудрявой)
1 ст. л. свеженатертого сыра пармезан

1. В сотейнике или большой глубокой сковороде с толстым дном и крышкой на среднем огне разогрейте оливковое масло. Куски телятины обсушите бумажными кухонными полотенцами, посолите, поперчите. Обжарьте мясо по 2-3 куска до золотистого цвета, переложите на блюдо. В сковороду, где жарилось мясо, положите лук, морковь, чеснок и 1 ч. л. соли, жарьте 5 мин до мягкости. Добавьте обжаренное мясо, помидоры, вино, орегано, лимонную цедру и перемешайте.

2. Доведите жидкость до кипения, уменьшите огонь и тушите около 1,5 ч на слабом огне, частично прикрыв сковороду крышкой, пока мясо не станет очень мягким. Переложите готовое мясо на блюдо. Соус уваривайте еще около 10 мин, чтобы он слегка загустел (сотейник не прикрывайте). Удалите лимонную цедру, добавьте петрушку. Готовым соусом полейте мясо. Перед подачей на стол посыпьте тертым сыром и петрушкой.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 59; жиров - 17; калорийность - 447 ккал.

Блюда из птицы

Рулеты с сыром и курицей

Купите готовую жареную курицу и приготовьте сытный ужин без особых хлопот.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 20 мин
4 порции

2 стакана нарезанной жареной курятины
1/3 стакана зеленой сальсы
1/3 стакана сметаны
4 пера зеленого лука
8 лепешек с пониженным содержанием углеводов
1,5 стакана томатного соуса с пониженным содержанием углеводов
1 стакан измельченного сыра чеддер
1 стакан нарезанного салата-латука сорта «айсберг» (для гарнира)
2-3 ст. л. консервированного перца «начо халапеньо» (для гарнира)
1/4 стакана свежей рубленой кинзы или петрушки (для гарнира)

1. Разогрейте духовку до 165 °С. В большой миске смешайте курятину, сальсу, сметану и половину зеленого лука. Выложите по 1/3 стакана смеси поверх каждой лепешки и сверните лепешки в виде трубочек.
2. Влейте 3/4 стакана томатного соуса в противень для запекания (достаточно большой, чтобы можно было разложить все рулеты в один слой), равномерно распределите соус по дну противня. Положите рулеты на противень швом вниз, залейте оставшимся соусом и посыпьте сыром. Запекайте около 20 мин, чтобы сыр расплавился, а начинка равномерно прогрелась. Положите на порционные тарелки по 2 рулета и гарнир (салат «айсберг», перец халапеньо и рубленую зелень).

На порцию (г): всего углеводов - 31 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 12); белков - 39; жиров - 23; калорийность - 436 ккал.

Жареная курица с пряными травами и лимоном

Проста в приготовлении и просто объедение! Готовность курицы проверяйте специальным электронным термометром для мяса.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: около 1 ч
4 порции

1 курица (около 1,4 кг)
1 ч. л. соли
1/4 ч. л. черного перца
2 ч. л. рубленой свежей пряной зелени (тимьян, петрушка, орегано, шалфей или их смесь) либо 1 ч. л. сушеной зелени
1 крупный лимон (половинку нарезать кружочками, вторую половинку оставить целой)
2 ст. л. сливочного масла

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Снаружи и изнутри натрите курицу солью, перцем и пряной зеленью. У нижней части куриной грудки, со стороны отверстия, отделите кожу от мяса, в образовавшийся карман по обеим сторонам грудки вложите по два ломтика лимона и 1 ст. л. сливочного масла. Оставшийся лимон вложите внутрь курицы. Положите курицу на противень для жаркого.
2. Жарьте курицу 1 ч, время от времени поливая выделившимся соком. Проверьте готовность: электронный термометр для мяса, воткнутый в самую мясистую часть бедрышка (не касаясь кости) должен показывать температуру 77 °С. Переложите курицу на разделочную доску и дайте постоять не меньше 10 мин, чтобы сок впитался в мясо и не вытекал, затем нарежьте на порции.
3. Слейте в мерную емкость сок, оставшийся на противне, дайте постоять 5 мин, после чего снимите всплывший жир ложкой. Полейте соком куски курицы.

На порцию (г): всего углеводов - 0 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0); белков - 45; жиров - 28; калорийность - 441 ккал.

Жареные куриные колбаски с красным сладким перцем

Вам некогда готовить ужин? Это блюдо потребует совсем немного времени. Вполне возможно, что вам даже не придется идти в магазин: большинство необходимых ингредиентов вы найдете в своем холодильнике и кухонном шкафчике.

Подготовка и приготовление: 30 мин
4 порции

1,5 ст. л. оливкового масла
8 готовых куриных колбасок
1/2 красной луковицы (нарезать тонкими колечками)
1 сладкий красный перец (разрезать вдоль полосками шириной 5-6 мм)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
3 зубчика чеснока (измельчить)
1/4 стакана крупно нарубленной петрушки (обычной, не кудрявой)
соль, перец

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте 1/2 ст. л. оливкового масла, положите колбаски и обжарьте со всех сторон (около 5 мин). Переложите на блюдо.
2. Разогрейте на среднем огне оставшееся оливковое масло, положите в сковороду лук, перец и тимьян и обжаривайте 8 мин до мягкости, время от времени перемешивая. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 1 мин.
3. Добавьте обжаренные колбаски, уменьшите огонь и готовьте на слабом огне 10 мин. Добавьте рубленую петрушку и перемешайте. Посолите, поперчите и подавайте на стол.

На порцию (г): всего углеводов - 5,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 22; жиров - 28; калорийность - 335 ккал.

Утиные грудки с ежевично-винным соусом

Утка с фруктами или ягодами - классическое сочетание вкусов. В нашем рецепте использована ежевика, но вместо нее можно взять малину.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 30 мин
4 порции

1 стакан ежевики
1 стакан красного вина
2 пакетика заменителя сахара
2ст. л. кленового (или обычного) сиропа без сахара
1 ч. л. сушеного тимьяна
4 утиные грудки с кожей (каждая весом около 240 г)
2 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. крупно молотого черного перца
2 ст. л. рубленой свежей петрушки

1. В небольшой кастрюле с толстым дном смешайте ежевику, вино, заменитель сахара, сироп и половину тимьяна. Доведите до кипения на среднем огне, уменьшите огонь и уваривайте при слабом кипении около 30 мин, пока объем жидкости не сократится на треть. Слейте соус через густое сито в небольшую чистую кастрюльку с толстым дном, ягоды отожмите тыльной стороной ложки.
2. Пока варится соус, разогрейте гриль. Натрите утиные грудки оливковым маслом, посолите, поперчите, посыпьте оставшимся тимьяном. Обжаривайте кожей вниз 5-6 мин, до образования румяной хрустящей корочки. Переверните и обжаривайте еще 5-6 мин. Готовое мясо должно быть снаружи хрустящим, а внутри сочным и среднепрожаренным. Переложите жареную утятину на подогретое блюдо, нарежьте поперек тонкими ломтиками, залейте соусом и посыпьте петрушкой.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 30; жиров - 20; калорийность - 368 ккал.

Отбивные котлеты из индейки с соусом из зеленого перца-горошка

Зеленый перец горошком продается в консервированном виде. Он отличается цветочно-ореховым сладковатым вкусом и значительно менее острый, чем черный перец.

Перед употреблением консервированный зеленый перец горошком необходимо промыть, чтобы удалить избыток соли.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 20 мин
4 порции

1/2 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца
1-1,2 кг отбивных котлет из индейки

2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
2/3 стакана консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
2/3 стакана сливок
2 ст. л. зеленого перца горошком (горошины промыть и слегка раздавить)
1 пакетик заменителя сахара
соль, перец

1. Разогрейте духовку, чтобы сохранить котлеты горячими, пока будет готовиться соус. Смесь для выпечки перемешайте с солью и перцем в плоском блюде. Обваляйте отбивные котлеты в смеси для выпечки, стряхните излишки.
2. В большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте сливочное и оливковое масло. Обжаривайте отбивные котлеты по 2-3 мин с каждой стороны до образования светло-золотистой корочки (внутри мясо должно оставаться сочным и среднепрожаренным). Переложите на блюдо и поставьте в разогретую духовку.
3. В сковороду, где жарилось мясо, влейте куриный бульон и сливки. Уваривайте около 10 мин, время от времени перемешивая, пока объем жидкости не сократится до 1 стакана. Добавьте перец и заменитель сахара, варите еще 3 мин, посолите, поперчите. Полейте соусом отбивные котлеты.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 76; жиров - 19; калорийность - 544 ккал.

Запеканка из индейки с соусом песто и шпинатом

Необычный и очень вкусный вариант традиционной запеканки из мясного фарша. Секрет удивительного вкуса и аромата - в орегано и соусе песто.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 45 мин
4 порции

450 г фарша из индейки
300 г замороженного шпината (разморозить)
1 кусок хлеба с пониженным содержанием углеводов (раскрошить)
1 яйцо (взбить вилкой)
3 ст. л. готового соуса песто
1/4 стакана сливок
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
1 ч. л. сушеного орегано
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца

1. Разогрейте духовку до 190 °С. В большой миске тщательно смешайте фарш со шпинатом. Добавьте хлебные крошки, взбитое яйцо, соус песто, сливки, чеснок, орегано, соли и перец, тщательно перемешайте.
2. Выложите подготовленную массу в форму для запеканки размером 23х13 см. Запекайте 45-50 мин (электронный термометр для мяса, воткнутый в готовыйрулет, должен показывать 70 °С). Дайте постоять 5 мин, затем нарежьте на порции.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3,5); белков - 30; жиров - 23; калорийность - 354 ккал.

Жареные куриные окорочка в хрустящей сырной коронке

Чтобы приготовить хрустящую курицу, жаренную во фритюре, придется потрудиться, но результат стоит того! Сыр пармезан придает курятине особый вкус.

Подготовка: 10 мин
Подсушивание: 15 мин
Приготовление: 30 мин
6 порций

1/2 стакана свеженатертого сыра пармезан
1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. черного перца
3 куска хлеба с пониженным содержанием углеводов (обжарить в тостере)
1/2 ч. л. орегано
1/2 ч. л. соли
2 яйца
1,4 кг куриных окорочков (бедрышки отделить от ножек)
растительное масло для жарки

1. В плоском блюде смешайте 1/4 стакана тертого сыра, смесь для выпечки и перец. Обжаренный в тостере хлеб измельчите в кухонном комбайне или натрите на мелкой терке, добавьте оставшийся сыр,

орегано и соль, тщательно смешайте, пересыпьте в блюдо с мучной смесью и тщательно перемешайте, чтобы все ингредиенты панировки равномерно распределились. В отдельной миске взбейте яйца.

2. Окуните куски курятины во взбитые яйца, стряхните излишки, обваляйте в панировке и положите подсыхать на проволочную подставку на 15 мин.
3. Разогрейте духовку, чтобы сохранить горячей первую порцию курятины, пока будет жариться остальное мясо. На дно большой сковороды налейте растительное масло слоем около 1-1,5 см и разогрейте на среднем огне до 165 °С. Обжарьте под крышкой половину кусков курятины до темно-золотистого цвета, переверните и жарьте еще 10-12 мин до готовности, не накрывая сковороду крышкой. Переложите готовое мясо на блюдо, поставьте в разогретую духовку, чтобы курятина не остыла, и зажарьте оставшиеся куски мяса.

На порцию (г): всего углеводов - 5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 39; жиров - 30; калорийность - 459 ккал.

Качьяторе из курятины

Подайте это итальянское блюдо с тушеным кабачком сорта «спагетти», посыпав свежим рубленым базиликом.

Подготовка: 25 мин
Приготовление: 35 мин
4 порции

3 ст. л. оливкового масла сорта «extra virgin»
1 курица (весом 1,3-1,6 кг), разрезанная на 8 кусков
1 небольшая луковица (нарезать тонкими колечками)
2 зубчика чеснока (измельчить)
2 ч. л. сушеного розмарина
2 стакана сухого белого вина или куриного бульона с пониженным содержанием натрия
3/4 ч. л. соли
1/4 ч. л. измельченных хлопьев красного острого перца
1,5 стакана консервированных помидоров сорта «дамские пальчики» (сок слить, мякоть крупно порубить)

1. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте половину кусков курятины до золотистого цвета (около 8 мин), переложите на блюдо и обжарьте оставшуюся курятину.
2. В сковороду, где жарилась курица, положите лук, чеснок и розмарин, жарьте 5 мин, пока лук не станет мягким. Добавьте вино и доведите до кипения, помешивая деревянной ложкой и не допуская пригорания. Посолите соус, добавьте измельченные хлопья красного перца.
3. Уложите в сковороду с соусом куски курятины кожей вверх, туда же слейте из блюда выделившийся из мяса сок и готовьте около 2 мин, пока почти все вино не выпарится. Добавьте рубленые томаты, накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и тушите на слабом огне около 30 мин до готовности.
4. Уложите куски курицы на сервировочное блюдо. Соус поварите еще около 2 мин, чтобы он загустел. Полейте курятину готовым соусом.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 50; жиров - 34; калорийность - 560 ккал.

Закрытый пирог с курятиной

Нежная курятина со сливками, сочные ароматные овощи, хрустящая корочка из теста - этот пирог обязательно станет любимым блюдом в вашей семье. И начинку, и тесто можно приготовить заранее (они хранятся в холодильнике до 2 дней), но накрывать начинку тестом следует непосредственно перед запеканием.

Подготовка теста и начинки: 50 мин
Приготовление: 18 мин
6 порций

Тесто для пирога (рецепт см. ниже), раскатать в круг диаметром 25 см
700 г филе куриной грудки (нарезать кусками размером 3-4см)
430 г консервированного куриного бульона с пониженным содержанием натрия
1 стакан воды
1 небольшая луковица (порубить)
1 морковь (нарезать тонкими кружочками)
2 черешка сельдерея (нарезать тонкими кружочками)
1/2 ч. л. семян фенхеля (растолочь)
1/2 стакана сливок
2 ст. л. заменителя крахмала «Thicken Thin Not/Starch»
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
соль, перец

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Курицу, лук, морковь, сельдерей и семя фенхеля положите в кастрюлю среднего размера с толстым дном, залейте бульоном и водой, доведите до кипения на слабом огне и варите 20 мин, до готовности курятины и овощей. Бульон слейте в небольшую кастрюльку с толстым дном, добавьте сливки, перемешайте и доведите до кипения. Добавьте заменитель крахмала,

перемешайте и уваривайте до загустения, около 2 мин. Залейте соусом курятину и овощи, перемешайте, чтобы жидкость равномерно покрыла мясо, добавьте петрушку, посолите и поперчите по вкусу.

2. Подготовленную начинку положите в глубокую форму для закрытого пирога диаметром 23 см. Накройте начинку раскатанным тестом, плотно прижав его к краям формы. Запекайте около 15 мин, до готовности теста (оно должно приобрести золотистый цвет).

На порцию (г): всего углеводов - 9,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5,5); белков - 29; жиров - 29; калорийность - 446 ккал.

Для теста:

3/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
4 ст. л. размягченного сливочного масла
90 г размягченного сливочного сыра
1 ст. л. сметаны

1. В миске, среднего размера электромиксером на средней скорости замесите тесто.
2. Придайте тесту форму лепешки, заверните в пластиковую плетку и положите в холодильник минимум на 20 мин, затем раскатайте, положив тесто между двух листов вощеной бумаги.

Блюда из свинины

Свиные отбивные по-каджунски

Каджунскую смесь пряностей можно приготовить самостоятельно по нашему рецепту, но можно купить и готовую, если у вас нет настроения возиться с пряностями. Следите, чтобы отбивные не пережарились - внутри они должны оставаться сочными.

Подготовка и приготовление: 20 мин
4 порции

1 ст. л. паприки
1/2 ч. л. молотого тмина
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. шалфея
1/2 ч. л. сушеного порошкообразного чеснока
1/2 ч. л. свежесмолотого черного перца
1/4 ч. л. кайенского перца (либо по вкусу)
4 свиные отбивные толщиной 1-1,5 см (без костей, из центральной части)
1/2ст. л. сливочного масла
1/2 ст. л. растительного масла

1. Смешайте паприку, тмин, шалфей, черный перец, сушеный чеснок, кайенский перец и соль. С обеих сторон посыпьте отбивные смесью пряностей.
2. В большой сковороде на сильном огне разогрейте растительное и сливочное масло. В очень горячее масло положите отбивные, уменьшите огонь до среднего и обжарьте с обеих сторон (общее время обжаривания - 7-8 мин).

На порцию (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 53; жиров - 15; калорийность - 364 ккал.

Свиная вырезка с имбирем, жаренная в гриле

Покупая свежий имбирь, выбирайте корень округлой формы с гладкой кожицей без морщин. Удалять кожицу не нужно: тщательно вымойте и насухо вытрите имбирь, а затем натрите его на терке.

Подготовка: 10 мин
Маринование: 2 ч
Приготовление: 15-20 мин
4 порции

2 куска свиной вырезки (общим весом около 700 г)
2 стакана сухого белого вина или куриного бульона с пониженным содержанием натрия
3 ст. л. свеженатертого корня имбиря
2 ст. л. соевого соуса с пониженным содержанием натрия
2 ст. л. кунжутного масла
1 пакетик заменителя сахара
3 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
4 пера зеленого лука (нарезать тонкими колечками)

1. В герметически закрывающийся пластиковый пакет положите свинину, чеснок, заменитель сахара и тертый имбирь, влейте вино, кунжутное масло и соевый соус, перемешайте, закройте и положите в холодильник минимум на 2 ч или на ночь.
2. Выньте отбивные из маринада. Разогрейте гриль газовой плиты до средней температуры, положите отбивные, прикройте и жарьте 15-20 мин до готовности, время от времени переворачивая. Проверьте

готовность: электронный термометр для мяса, воткнутый внутрь отбивной, должен показывать 65-70 °С. Нарежьте мясо ломтиками, посыпьте зеленым луком и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 37; жиров - 13; калорийность - 362 ккал.

Домашние свиные колбаски, тушенные с квашеной капустой и тмином

Это классическое блюдо польской кухни насытит и согреет вас в холодную зиму.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 55 мин
6 порций

1 ст. л. растительного масла
1 небольшая луковица (нарезать тонкими колечками)
450 г квашеной капусты (с соком)
1 стакан куриного бульона с пониженным содержанием натрия
1 ст. л. дижонской горчицы
1 лавровый лист
1/2 ч. л. семян тмина
1/2 ч. л. черного перца горошком (слегка раздавить горошины ножом)
700 г копченых домашних колбасок из свиного фарша (нарезать кружками толщиной 1 см)

1. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте растительное масло, положите лук и обжарьте до мягкости (около 5 мин). Добавьте квашеную капусту, бульон, горчицу, лавровый лист, тмин и перец, хорошо перемешайте.
2. Накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и тушите около 30 мин. Добавьте нарезанные колбаски, хорошо перемешайте и тушите еще 20 мин. Выньте лавровый лист и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 17,5; жиров - 33; калорийность - 397 ккал.

Свиное рагу с овощами

Готовится в мгновение ока, а вкус такой, как будто рагу тушилось очень долго. Секрет - в мясе: вместо обычного мяса для рагу мы взяли нежные свиные отбивные.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 20 мин
4 порции

3 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотого черного перца
4 свиных отбивных без костей (общим весом около 700 г), нарезанных кубиками размером 1,5-2 см
2 ст. л. оливкового масла
1/2 небольшой луковицы (порубить)
2 черешка сельдерея (нарезать тонкими кружочками)
1/2 зеленого сладкого перца среднего размера (порубить)
2 зубчика чеснока (мелко порубить)
1 цуккини среднего размера (разрезать вдоль, а затем нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 см)
1 стакан помидоров, нарезанных кубиками
1 ч. л. сушеного базилика
1/2 ч. л. сушеного орегано

1. Всыпьте смесь для выпечки в пластиковый пакет, добавьте соль и черный перец, хорошо перемешайте. Положите в пакет мясо и потрясите, чтобы смесь равномерно покрыла кусочки.
2. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте 1 ст. л. растительного масла, положите лук, сельдерей и сладкий перец и жарьте до мягкости (около 5 мин). Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин, затем переложите овощи в миску,
3. Сполосните и вытрите кастрюлю, разогрейте оставшееся растительное масло и обжарьте кусочки свинины со всех сторон до образования золотистой корочки. Добавьте цуккини, помидоры, базилик, орегано и обжаренные овощи.
4. Доведите до кипения, накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и тушите 10 мин до готовности мяса, время от времени перемешивая.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 41; жиров - 16; калорийность - 356 ккал.

Квесадильи со свининой

Низкоуглеводный вариант популярного мексиканского блюда. Вместо свинины можно взять говядину или курятину, а вместо монтеррейского сыра - сыр «джек» с перцем (если вы любите очень острые блюда).

Подготовка начинки: 15 мин

Приготовление: 5 мин
4 порции

2 ст. л. растительного масла
1/2 небольшой луковицы (порубить)
450 г готового свиного жаркого (нарезать очень тонкими полосками)
1 стакан тертого монтерейского сыра
1/4 стакана зеленой сальсы
1 перец халапеньо (по желанию), удалить семена, мякоть мелко нарубить
1/4 стакана рубленой кинзы
1/2 ч. л. молотого черного перца
1/4 ч. л. соли
8 лепешек с пониженным содержанием углеводов

1. Разогрейте духовку до 230 °С. В большой сковороде на среднем огне разогрейте 1 ст. л. растительного масла и обжарьте лук до мягкости (около 5 мин). Переложите лук в миску, добавьте свинину, тертый сыр, сальсу, перец халапеньо, кинзу, соль и черный перец. Хорошо перемешайте.
2. Смажьте лепешки с одной стороны оставшимся растительным маслом, положите смазанной стороной вниз, поверх лепешек положите начинку и сложите лепешки вдвое.
3. Разложите подготовленные лепешки на противне и запекайте около 5 мин, пока они не станут золотистыми и хрустящими. Подавайте с соусом сальса.

На порцию (г): всего углеводов - 26 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 40; жиров - 32; калорийность - 505 ккал.

Блюда из говядины

Бифштекс «au poivre»

Бифштекс с перцем - классическое блюдо французской кухни. Мы предлагаем к нему простой в приготовлении, но изысканный по вкусу соус из коньяка сливок и черного перца.

Подготовка и приготовление: 25 мин
2 порции

2 ст. л. дробленого черного перца горошком[12]
2 стейка из филейной части (без кости), каждый толщиной около 2-2,5 см
2 ст. л. оливкового масла
1/2 стакана жирных сливок
1 ст. л. кетчупа без сахара
1 ст. л. коньяка
1/2 ч. л. соли

1. Насыпьте дробленый перец на разделочную доску, положите бифштексы и прижмите, чтобы перец равномерно покрывал мясо. Так же обработайте вторую сторону бифштексов. В большой сковороде с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло до высокой температуры. Жарьте бифштексы около 5 мин с каждой стороны (внутри мясо должно оставаться сочным и среднепрожаренным). Снимите бифштексы со сковородки и поставьте в теплое место, чтобы они не остыли.
2. В сковороду, где жарилось мясо, влейте сливки, кетчуп и коньяк, посолите и доведите до кипения, помешивая и не допуская пригорания. Уменьшите огонь и уваривайте при слабом кипении около 2 мин, чтобы соус слегка загустел. Полейте соусом бифштексы и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 62; жиров - 55,5; калорийность - 798 ккал.

Тефтели по-итальянски в томатном соусе

Эти очень нежные тефтели можно подать с запеченным кабачком сорта «спагетти» или макаронами с пониженным содержанием углеводов.

Подготовка: 20 мин
Приготовление: 20 мин
4 порции

2 куска хлеба с пониженным содержанием углеводов (корку срезать, хлеб раскрошить)
1/4 стакана сметаны
700 г фарша из говяжьей лопатки
1/4 стакана свеженатертого сыра пармезан
2 ст. л. мелко нарубленной свежей петрушки
1 яичный желток
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)

---

[12] Чтобы раздробить горошины перца, положите их в пластиковый пакет и раздавите скалкой или плоской стороной ножа

3/4 ч. л. соли
1/2 ч. л. черного перца
2 ст. л. оливкового масла
240 г соуса маринара с пониженным содержанием углеводов
1 ст. л. свежего измельченного базилика либо 1 ч. л. сушеного

1. Положите хлеб в большую миску, залейте сметаной и дайте постоять, чтобы крошки хорошо размокли. Добавьте говяжий фарш, пармезан, петрушку, желток и чеснок, посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Вылепите тефтели диаметром около 3-4 см.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте тефтели со всех сторон до образования румяной корочки (около 10 мин). Переложите на блюдо, выстланное кухонным бумажным полотенцем (чтобы удалить излишний сок). Сполосните и вытрите сковороду.
3. Влейте в чистую сковороду соус маринара, добавьте базилик и доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь, положите тефтели в соус и готовьте при слабом кипении около 5 мин, до готовности.

На порцию (г): всего углеводов - 9 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 43; жиров - 38; калорийность - 544 ккал.

Чили «Раз-два - и готово»

Проще не бывает! Теперь вы можете приготовить это знаменитое мексиканское блюдо без особых хлопот - и все благодаря консервированным помидорам и острому соусу сальса. Покупая мясо, попросите продавца нарезать его кубиками, тогда у вас уйдет совсем немного времени на подготовку.

Подготовка и приготовление: 2 ч
(постоянное присутствие на кухне не требуется)
6 порций

2 ст. л. растительного масла
1,4 кг говяжьей лопатки без костей (нарезать кубиками размером 2-2,5 см)
430 г консервированных помидоров, нарезанных кубиками
1 стакан говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1/2 стакана среднеострой сальсы с кусочками овощей
2 ст. л. молотого перца чили
1 ч. л. сушеного орегано
сметана (по желанию)
зеленый лук, нарезанный тонкими колечками (по желанию)

1. В большом глубоком сотейнике или кастрюле с толстым дном на среднем огне разогрейте растительное масло до высокой температуры. Порциями обжарьте говядину до образования золотистой корочки, перекладывая готовое мясо на блюдо. Когда последняя порция мяса будет готова, верните в сковороду все мясо вместе с выделившимся соком.
2. Добавьте томаты, бульон, чеснок, сальсу, перец чили и орегано, перемешайте и доведите до кипения. Уменьшите огонь, плотно накройте сотейник крышкой и тушите 1,5-1,75 ч, пока мясо не станет мягким. Каждую порцию можно полить сметаной и посыпать зеленым луком.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5,5); белков - 45; жиров - 43; калорийность - 599 ккал.

Тушеная говядина по-бургундски

Прежде чем положить в кастрюлю мясо, уварите вино, чтобы почти весь спирт улетучился, тогда у соуса будет очень богатый вкус и аромат.

Подготовка и приготовление: 2 ч
(постоянное присутствие на кухне не требуется)
6 порций

1/2 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1,4 кг говядины из лопатки или бедра (нарезать кубиками размером 3-3,5 см)
100 г бекона (нарезать ломтиками)
1 ст. л. оливкового масла
1 луковица среднего размера (порубить)
1 морковь (порубить)
1 черешок сельдерея (порубить)
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
2 стакана красного сухого вина
430 мл консервированного говяжьего бульона с пониженным содержанием натрия
430 мл воды
1 лавровый лист
1/2 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)

1 ст. л. сливочного масла
200 г молодых шампиньонов (с закрытыми шляпками)

1. Насыпьте смесь для выпечки в плоское блюдо и обваляйте мясо, стряхнув излишки. В большом глубоком сотейнике или кастрюле с толстым дном на среднем огне обжарьте бекон до образования хрустящей корочки, вытопив жир. Снимите жареный бекон со сковороды и измельчите.
2. К жиру, оставшемуся в сотейнике, добавьте оливковое масло. Порциями обжарьте говядину, перекладывая готовое мясо на блюдо. Когда все мясо будет готово, положите в сотейник лук, морковь и сельдерей и жарьте до мягкости, около 8 мин. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин, затем залейте овощи вином. Увеличьте огонь и кипятите вино с овощами на сильном огне около 5 мин, пока объем жидкости не сократится до 1 стакана.
3. Положите в сотейник с соусом обжаренное мясо вместе с выделившимся соком, залейте бульоном и водой, добавьте тимьян и лавровый лист. Уменьшите огонь до слабого, частично прикройте сотейник крышкой и тушите при слабом кипении около 1,5 ч, до готовности мяса.
4. В большой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло. Обжарьте шампиньоны до золотистого цвета (около 5 мин) и переложите в сотейник с тушеным мясом, туда же положите кусочки жареного бекона и перемешайте, выньте из сотейника лавровый лист и разложите блюдо по тарелкам.

На порцию (г): всего углеводов - 9 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 52; жиров - 38; калорийность - 662 ккал.

Говяжье жаркое на ребрышках с чесноком и розмарином

Классическое жаркое на ребрышках не требует особых дополнений, однако советуем попробовать его с йоркширским пудингом «а-ля Аткинс» (рецепт на с. 458). Маленькая хитрость: вынутое из духовки мясо еще какое-то время продолжает запекаться изнутри за счет собственной температуры, поэтому вынимайте его тогда, когда электронный термометр для мяса показывает температуру на 6 °С ниже, чем температура готового мяса.

Подготовка и приготовление: от 2 ч 25 мин до 3 ч
(постоянное присутствие на кухне не требуется)
8 порций

2 ч. л. сушеного розмарина (растолочь)
1 ч. л. сушеного тимьяна (чабреца)
4 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
3/4 ч. л. соли
1/2 ч. л. свежесмолотого черного перца
2,7-3,1 кг говядины на ребрышках для жаркого (тщательно обрезать прожилки и излишки жира)

1. Разогрейте духовку до 180 °С. В миске смешайте розмарин, тимьян, чеснок, соль и перец. Полученной смесью натрите мясо. Положите мясо жирной частью вверх на плоский противень для жаркого. Вставьте электронный термометр для мяса в самую толстую часть куска, не касаясь кости. Запекайте 2,5 ч до температуры 65 °С (если любите среднепрожаренное мясо) или 2 ч 45 мин до температуры 70 °С (если предпочитаете хорошо прожаренное мясо). Вынув жаркое из духовки, дайте ему постоять около 15 мин, затем нарежьте ломтями.
2. Приготовьте подливу. Слейте жир, выделившийся при запекании мяса (или же используйте его для приготовления йоркширского пудинга). К соку, оставшемуся на противне, добавьте 3/4 стакана воды. Поставьте противень на две зажженные горелки плиты. Уваривайте подливу на среднем огне 2-3 мин, помешивая деревянной ложкой и не допуская пригорания. Перелейте подливу в соусник.

На порцию (г): всего углеводов - 0,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0); белков - 58; жиров - 75; калорийность - 922 ккал.

Говяжья пашинка по-корейски

Попробуйте это азиатское блюдо, и вы поймете, что говяжья пашинка (мясо из паховой части туши) может иметь совсем необычный вкус.

Подготовка: 5 мин
Маринование: 1 ч
Приготовление: 8 мин
4 порции

700 г говяжьей пашинки
2 пера зеленого лука (мелко порубить)
4 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
3 ст. л. соевого соуса с пониженным содержанием натрия
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. уксуса из рисового или белого вина
1 пакетик заменителя сахара

1. Положите все ингредиенты в герметически закрывающийся пластиковый пакет, обваляйте мясо в маринаде со всех сторон и положите на 1 ч в холодильник. За это время один-два раза переверните мясо, чтобы оно равномерно пропиталось маринадом.

2. Разогрейте гриль. Выньте мясо из маринада и обжаривайте по 4-5 мин с каждой стороны (внутри оно должно оставаться среднепрожаренным и сочным). Нарежьте готовое мясо тонкими ломтиками.

На порцию (г): всего углеводов - 0,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 0,5); белков - 35; жиров - 14; калорийность - 274 ккал.

Вегетарианские блюда[13]

Фаршированный перец

Разноцветные перчики хороши во всех отношениях: красивы на вид, восхитительны на вкус и богаты витаминами и клетчаткой.

Подготовка: 40 мин
Приготовление: 40 мин
8 порций

8 разноцветных сладких перцев (красных, желтых, зеленых), обжарить и удалить кожицу[14]
450 г копченого сыра моцарелла или грюйер (нарезать соломкой размером 0,6х6 см)
1/2 стакана замороженной рубленой кормовой или листовой капусты (разморозить)
1 ст. л. сушеного базилика
соль и свежесмолотый черный перец
1/2 стакана свеженатертого сыра пармезан
Для томатного соуса:
1 ст. л. оливкового масла
3 пера зеленого лука (мелко порубить)
2 зубчика чеснока (порубить)
3 спелых помидора (удалить кожуру и семена, мякоть порубить) либо 1,5 стакана консервированных рубленых томатов (сок слить)
соль

1. Приготовьте соус. В сковороде среднего размера с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло, положите рубленый зеленый лук и обжаривайте около 5 мин, время от времени перемешивая, пока лук не станет прозрачным.
1. Добавьте чеснок и жарьте еще 1 мин, затем добавьте томаты, уменьшите огонь и готовьте при слабом кипении около 10 мин, время от времени перемешивая. Когда соус загустеет, посолите по вкусу и снимите с огня.
2. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте жиром плоскую форму для запекания объемом 2 л . Сбоку каждого перца сделайте продольный надрез длиной 5 см, под струей воды удалите семена. Аккуратно, чтобы не разорвать перец, пальцами выньте белую мякоть. Вытрите перцы бумажным кухонным полотенцем.
3. Вложите внутрь перцев нарезанный соломкой сыр и рубленую кормовую капусту, посыпьте сушеным базиликом, посолите и поперчите. Положите перцы в форму в один слой разрезом вверх, залейте томатным соусом, равномерно посыпьте тертым пармезаном и запекайте 40-45 мин.

На порцию (г): всего углеводов - 10 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 8); белков -15; жиров - 16; калорийность - 241 ккал.

Баклажаны с пармезаном

Предлагаем вам новую, упрощенную версию классического итальянского блюда. Мы отказались от панировки и обжарили баклажаны в гриле, а не на сковороде, а затем запекли. Результат: меньше труда, меньше уборки на кухне, а вкус ничуть не хуже.

Подготовка: 45 мин
Приготовление: 30 мин
6 порций

2 баклажана среднего размера (общим весом около 700 г)
соль, перец
3 ст. л. оливкового масла
1,5 стакана томатного соуса с пониженным содержанием углеводов
1 стакан тонко нарезанных шампиньонов
10 крупных листиков базилика (разорвать на кусочки)
240 г сыра моцарелла (нарезать тонкими ломтиками)

---

[13] В данном разделе приводятся рецепты блюд для лактовегетарианской (молочно-вегетарианской) диеты, допускающей употребление молочных продуктов. - Прим. перев.

[14] Обжарьте перцы в гриле, разместив на расстоянии 10 см от огня и время от времени поворачивая, чтобы они равномерно обжарились со всех сторон. Когда кожица перцев почернеет и на ней появятся пузыри, положите перцы в пластиковый контейнер с крышкой (или в миску, плотно прикрыв ее пластиковой пленкой), и оставьте на 5 мин, затем удалите кожицу.

1/2 стакана тертого сыра пармезан

1. Нарежьте баклажаны кружочками толщиной 0,8-1 см, посолите и дайте постоять 30 мин, чтобы вытек горький сок. Затем промойте баклажаны и осушите бумажным кухонным полотенцем.
2. Разогрейте гриль. Разложите на противне баклажаны в один слой, смазав обе стороны каждого кружочка оливковым маслом. Обжаривайте до золотистого цвета, по 2-3 мин с каждой стороны, поставив противень с баклажанами на расстояние 10-13 см от огня.
3. Разогрейте духовку до 190 °С. Слегка смажьте оливковым маслом форму для запекания размером 23х33 см. В кастрюле с толстым дном смешайте томатный соус, грибы и половину базилика, доведите до кипения и варите 3 мин, посолите и поперчите по вкусу.
4. Вылейте половину соуса в подготовленную форму и равномерно распределите по дну. Слоем уложите обжаренные баклажаны, поверх них - ломтики сыра моцарелла, сверху - оставшиеся листья базилика, все залейте оставшимся томатным соусом и равномерно посыпьте тертым пармезаном. Запекайте 30 мин, чтобы сыр расплавился и на поверхности появились пузыри.

На порцию (г): всего углеводов - 9,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 9); белков - 36; жиров - 23,5; калорийность - 397 ккал.

Поджарка из тофу с молодым шпинатом

Это легкое, но при этом сытное блюдо готовится менее чем за полчаса. Обратите внимание: для поджарки необходимо покупать только твердый соевый сыр тофу, чтобы при обжаривании кусочки сохраняли форму.

Подготовка и приготовление: 25 мин
4 порции

450 г твердого соевого сыра тофу (нарезать кубиками размером 2 см)
1 ст. л. рапсового масла
4 пера зеленого лука (нарезать колечками по 7мм)
1 ст. л. свежего корня имбиря (мелко порубить)
1 ч. л. китайской смеси «5 специй» (молотые корица, звездчатый анис, гвоздика, семена фенхеля и перец)
8 помидоров сорта «черри» или «виноград» (разрезать пополам)
4 зубчика чеснока (мелко порубить)
1/2 ч. л. соли
180 г мытого молодого шпината

1. Слегка отожмите кусочки тофу, проложив их между двух кухонных бумажных полотенец, чтобы удалить лишнюю влагу.
2. В большой глубокой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне разогрейте растительное масло, положите зеленый лук и обжаривайте, перемешивая, около 4 мин. Немного увеличьте огонь, добавьте имбирь, смесь пряностей и тофу. Жарьте, помешивая, 3-4 мин, пока тофу слегка не зарумянится. Добавьте помидоры и чеснок, посолите и жарьте еще 1 мин.
3. Разложите молодой шпинат по тарелкам, сверху положите горячую поджарку и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 10 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 12; жиров - 9; калорийность - 153 ккал.

Блюда и гарниры из овощей

Квадратики из артишоков с сыром

Хороши в качестве гарнира к свинине, курятине или рыбе. Готовятся квадратики просто, их можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 30 мин
8 порций

1 банка (360г) маринованных артишоков (маринад слить и сохранить)
1 небольшая луковица (мелко порубить)
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
4 яйца (взбить)
2 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца
1/4 ч. л. орегано
1/4 ч. л. соуса табаско
240 г тертого монтерейского сыра
2 ст. л. рубленой петрушки

1. Разогрейте духовку до 165 °С. Порубите артишоки. В сковороде среднего размера разогрейте маринад от артишоков, положите лук и чеснок и тушите до мягкости, около 5 мин.
2. В миске смешайте яйца, смесь для выпечки, орегано и соус табаско. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Добавьте тертый сыр, петрушку, рубленые артишоки, жареный лук и чеснок, еще раз хорошо перемешайте.

3. Выложите смесь в плоскую форму для запеканки объемом 1,5 л и запекайте около 30 мин, до готовности. Выньте запеканку из духовки, дайте остыть в течение 10 мин, а затем нарежьте на квадратики.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4,5); белков - 12; жиров - 14; калорийность - 200 ккал.

Жареные зеленые помидоры

Это вкусное блюдо, традиционное на юге США, можно подать в качестве гарнира или на завтрак, дополнив ломтиком сыра чеддер и яичницей-глазуньей.

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 10 мин
6 порций

4 зеленых (незрелых) помидора средней величины
1/3 стакана кукурузной муки-крупки
1/3 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. перца
3 ст. л. рапсового масла

1. Нарежьте помидоры поперек ломтиками толщиной 1 см. В плоском блюде смешайте кукурузную муку, смесь для выпечки, соль и перец. Обваляйте ломтики помидоров в мучной смеси, стряхните излишки.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Порциями обжаривайте помидоры с обеих сторон до золотистого цвета (8-10 мин). Готовые помидоры переложите на проволочную подставку для горячего или бумажные кухонные полотенца, чтобы удалить излишки жира.

На порцию (г): всего углеводов - 11 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 9); белков - 2; жиров - 8; калорийность -128 ккал.

Жареная кормовая капуста с красным сладким перцем

Кормовая капуста богата витаминами А, С и фолиевой кислотой.

Подготовка и приготовление: 25 мин
6 порций

1 крупный кочан кормовой капусты
3 ст. л. оливкового масла
1/2 небольшой красной луковицы
1 сладкий красный перец (обжарить, кожицу удалить, мякоть нарезать кубиками)
2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
3 ст. л. красного винного уксуса
1 пакетик заменителя сахара
соль, перец

1. Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды. С капустных листьев срежьте черенки, листья тщательно промойте под струей холодной воды, положите в кипяток и варите 4-5 мин, чтобы капуста слегка размягчилась. Откиньте капусту на дуршлаг, отожмите лишнюю влагу и крупно нашинкуйте[15].
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Обжарьте лук и красный перец около 3 мин. Когда лук размягчится, добавьте чеснок и жарьте еще 30 с, затем добавьте нарезанную капусту, перемешайте и жарьте 3 мин, часто перемешивая. Переложите жареную капусту в большую миску.
3. В сковороду, где жарилась капуста, влейте уксус и всыпьте заменитель сахара, поварите соус 1 мин, залейте капусту и перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

На порцию (г): всего углеводов - 9 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 2; жиров - 7; калорийность - 102 ккал.

Брокколи с чесноком и жареными орешками пинии

Этот классический итальянский гарнир можно приготовить из разных сортов брокколи. Не забудьте об орешках - именно они придают блюду нежный сливочный вкус и аромат, к тому же они так замечательно хрустят!

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 10 мин
4 порции

1 головка брокколи (разрезать на отдельные розетки, всего около 3 стаканов)
2 ст. л. оливкового масла сорта «extra virgin»
3 зубчика чеснока (мелко порубить)

---

[15] Капусту можно подготовить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней в миске, прикрытой пластиковой пленкой.

1/4 стакана итальянских орешков пинии или кедровых орешков, обжаренных без масла до золотистого цвета
соль, перец
измельченные хлопья красного острого перца (по желанию)
дольки лимона

1. Отварите брокколи в кипящей подсоленной воде в течение 6 мин (розетки должны оставаться слегка хрустящими). Слейте воду, обсушите брокколи на бумажных кухонных полотенцах.
2. В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло, положите чеснок и жарьте около 30 с до светло-золотистого цвета (чеснок не должен потемнеть). Добавьте орешки и брокколи, посолите, поперчите и жарьте до готовности, время от времени перемешивая. Подавайте с лимонными дольками.

На порцию (г): всего углеводов - 5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 4; жиров - 11; калорийность - 126 ккал.

Запеканка из мангольда (листовой свеклы)

Вместо свежего мангольда можно взять 600 г замороженного шпината.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 45 мин
6 порций

сливочное масло для смазывания формы
900 г мангольда (вымыть и нарезать кусками по 5 см[16])
1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1/2 стакана жирных сливок, смешанных с 1/2 стакана воды
1/4 стакана сметаны
3 яйца
2 ст. л. смеси рубленой свежей зелени (петрушка, кинза, шнит-лук, эстрагон, укроп и т. д.)
1/2 ч. л. соли
1/4 ч. л. свежесмолотого черного перца

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте сливочным маслом неглубокую форму для запеканки.
2. Отварите мангольд в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откиньте на дуршлаг и отожмите досуха. (Мангольд можно приготовить накануне и поставить в холодильник.) Переложите мангольд в подготовленную форму и распределите ровным слоем.
3. В большой миске взбейте яйца с разбавленными водой сливками, смесью для выпечки, сметаной, рубленой зеленью, солью и перцем. Залейте получившейся смесью листья мангольда.
4. Запекайте около 45 мин, пока запеканка не пропечется насквозь и приобретет золотистый цвет.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 7; жиров - 13; калорийность - 175 ккал.

Печеный кабачок-спагетти со сливочно-чесночным соусом

Чеснок, шалфей и сыр пармезан превращают ничем не примечательный овощ с мягким вкусом в запоминающийся гарнир.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 45 мин
6 порций

1 большой (около 1,3-1,4 кг) кабачок сорта «спагетти»
3/4 стакана жирных сливок
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
3 листика свежего шалфея (мелко нарубить) или 1/2 ч. л. сушеного шалфея
соль, перец
1/4 стакана сыра пармезан

1. Разогрейте духовку до 205 °С. Наколите кабачок в нескольких местах и запекайте 45 мин, до мягкости. Дайте слегка остыть, разрежьте пополам, ложкой удалите семена. С помощью вилки выньте волокна мякоти, похожие на спагетти, и положите в подогретую миску.
2. Пока кабачок печется, приготовьте соус. В небольшой кастрюльке с толстым дном на среднем огне разогрейте сливки с чесноком и шалфеем. Уваривайте 10 мин, пока сливки не загустеют настолько, что будут тонким слоем покрывать поверхность тыльной стороны ложки, опущенной в соус. Полейте соусом волокна кабачка, слегка перемешайте, чтобы соус равномерно распределился. Посыпьте блюдо тертым сыром и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 12 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 3,5; жиров - 13; калорийность - 168 ккал.

Стручковый горох с семенами кунжута

---

[16] Листья и стебли мангольда часто готовят по-разному: листья - как шпинат, стебли - как сельдерей. Чтобы готовить листья и стебли вместе, возьмите молодой мангольд с мягкими тонкими стеблями.

В стручковом горохе меньше углеводов, чем в любом другом сорте гороха: на 150 г всего 5 г усвояемых углеводов. К тому же стручковый горох - великолепный источник клетчатки. Стручковый горох не варят, а бланшируют в кипятке, тогда он остается ярко-зеленым и хрустящим.

Подготовка и приготовление: 10 мин
4 порции

220 г стручкового гороха (кончики стручков обрезать, «усы» удалить)
1 ч. л. кунжутного масла
1 перо зеленого лука (нарезать тонкими колечками по диагонали)
2 ч. л. семян кунжута (слегка обжарить)
соль, перец

1. Нарежьте стручки по диагонали длинными тонкими полосками. Приготовьте большую миску холодной воды со льдом.
2. Опустите горох на 30 с в большую кастрюлю с кипящей подсоленной водой, затем откиньте на дуршлаг и сразу же опустите в миску с ледяной водой, чтобы горох не стал слишком мягким. Дайте стечь воде.
3. Переложите горох в миску, добавьте растительное масло, зеленый лук и семена кунжута. Аккуратно перемешайте, посолите, поперчите и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 2; жиров - 2; калорийность - 42 ккал.

Пюре из цветной капусты и лука-порея

В луке-порее относительно немного углеводов (по сравнению с другими сортами лука). Его свежий, травянисто-луковый вкус и аромат прекрасно сочетаются со сладковатым вкусом цветной капусты. Всего одна головка лука-порея, добавленная к пюре из цветной капусты - и перед нами блюдо, вкус которого чем-то напоминает картофельное пюре с чесноком.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 15 мин
6 порций

1 головка цветной капусты (разрезать на отдельные розетки)
1 головка лука-порея (оставить белую часть и 3 см зеленой, тщательно вымыть и нарезать кружочками толщиной 1 см)
3 ст. л. сливок
3 ст. л. сливочного масла
1/8 ч. л. тертого мускатного ореха (по желанию)
соль, перец

1. Отварите цветную капусту и лук-порей в кипящей подсоленной воде в течение 15 мин (овощи должны стать очень мягкими). Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь, затем верните овощи в кастрюлю и немного подержите над сильным огнем, встряхивая кастрюлю, чтобы тщательно подсушить овощи. 2. Половину овощей, масла и сливок поместите в кухонный комбайн и смешайте в однородную массу, затем так же обработайте вторую половину овощей, сливок и масла. Добавьте к пюре мускатный орех, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 2; жиров - 9; калорийность - 110 ккал.

Жареная стручковая фасоль

Вы не любите стручковую фасоль? Говорите, она вам надоела? Тогда попробуйте ее поджарить по нашему рецепту: язык проглотите и пальчики оближете! Для разнообразия можно смешать зеленую стручковую фасоль с желтой.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 30 мин
8 порций

1,3-1,4 кг тонкой стручковой фасоли
1,5 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

1. Разогрейте духовку до 190 °С. В большую миску положите фасоль, добавьте оливковое масло, посолите и перемешайте, чтобы масло равномерно покрыло стручки фасоли.
2. Разложите стручки в один слой на двух противнях.
3. Поставьте противни в духовку на 30 мин, время от времени встряхивая. Готовые стручки должны приобрести золотистый цвет и стать слегка хрустящими.

На порцию (г): всего углеводов - 13 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 8); белков - 3; жиров - 3; калорийность - 80 ккал.

Рататуй

Это французское овощное блюдо приобрело широкую популярность в США, начиная с 70-х годов XX в. Рататуй можно подать в качестве гарнира к мясу, рыбе или птице, а также с омлетом или низкоуглеводными макаронами.

Подготовка: 30 мин
Приготовление: 45 мин
6 порций

1 небольшой баклажан (около 500г), нарезать кусками размером 2 см
1/3 стакана оливкового масла
4 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. сушеного розмарина
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/4 ч. л. молотого черного перца
1 цуккини среднего размера (нарезать кусками размером 2 см)
1 желтый кабачок среднего размера (нарезать кусками размером 2 см)
1 небольшой красный сладкий перец (нарезать кусками размером 1 см)
1 небольшой помидор (нарезать кусками размером 1 см)
1 небольшая луковица (нарезать тонкими колечками)

1. Посыпьте нарезанный баклажан солью, положите в дуршлаг и дайте постоять 20 мин, чтобы стек горький сок. Промойте баклажан в холодной воде и обсушите кухонным бумажным полотенцем.
2. Разогрейте духовку до 220 °C. В форме для запеканки размером 25 на 38 см смешайте оливковое масло с чесноком, солью, розмарином, тимьяном и перцем. Добавьте овощи и перемешайте, чтобы масло равномерно покрыло кусочки.
3. Прикройте форму фольгой и запекайте 15 мин, затем снимите фольгу и запекайте еще 30 мин, периодически перемешивая, пока овощи не подрумянятся и не станут мягкими.

На порцию (г): всего углеводов - 11 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 2; жиров - 12; калорийность - 154 ккал.

Зелень с помидорами и имбирем

Симфония вкусов и ароматов сладкой, горькой, острой и пряной зелени. Подавайте в горячем виде или дайте остыть до комнатной температуры.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 15 мин
6 порций

3 ст. л. сливочного масла
1/2 небольшой луковицы (мелко порубить)
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
2 помидора среднего размера (удалить семена, мякоть мелко нарезать)
1 ст. л. свеженатертого корня имбиря
900г различной зелени (например, аругула (эрука), листовая свекла, листовая капуста, листья горчицы, листья одуванчика, ботва репы, щавель и т. д.; удалить стебли и крупно нарезать, бланшировать нарезанную листовую капусту, листья горчицы и ботву репы)
соль, перец

1. В большой кастрюле с толстым дном на среднем огне растопите сливочное масло и обжарьте лук до мягкости (около 5 мин). Добавьте чеснок и жарьте еще 30 с. Добавьте помидоры и имбирь и готовьте еще 5 мин, время от времени перемешивая.
2. Добавьте подготовленные овощи, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите около 5 мин, чтобы зелень слегка размягчилась. Посолите и поперчите по вкусу.

На порцию (г): всего углеводов - 11 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6,5); белков - 4; жиров - 7; калорийность - 108 ккал.

Краснокочанная капуста по-шведски

Сладко-кислый вкус тушеной краснокочанной капусты великолепно сочетается с гусятиной, утятиной, дичью и мясным жарким. Капусту можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 45 мин
8 порций

4 ст. л. (около 55 г) сливочного масла
2 кислых яблока типа антоновки (очистить, удалить сердцевину, крупно нарезать)
1 небольшая луковица (нарезать тонкими кружочками)
900г краснокочанной капусты (нашинковать)
2 пакетика заменителя сахара
2 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. соли
1/4 ч. л. молотой гвоздики
1/4 ч. л. молотого душистого перца
1/3 стакана красного сухого вина
соль, перец

1. В большом глубоком сотейнике или кастрюле с толстыми стенками на среднем огне растопите масло, положите яблоки и лук и готовьте около 10 мин, до очень мягкого состояния. Добавьте капусту и жарьте еще 8 мин, часто помешивая. Добавьте заменитель сахара, яблочный уксус, соль, гвоздику и душистый перец, хорошо перемешайте.
2. Прикройте сотейник крышкой и тушите 10 мин, время от времени перемешивая. Снимите крышку, влейте вино и тушите еще 10-15 мин до готовности. Посолите и поперчите по вкусу.

На порцию (г): всего углеводов - 12 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 9); белков - 2; жиров - 6; калорийность - 109 ккал.

Печеная репа

Вкус печеной репы, конечно, не похож на вкус печеной картошки, но, поверьте, ничуть не хуже. Печеная репа очень вкусна с кетчупом (разумеется, низкоуглеводным)

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 30 мин
6 порций

4 репы общим весом около 500 г (обрезать, очистить от кожуры)
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. крупной соли
1/2 ч. л. молотого перца чили

1. Разогрейте духовку до 218 °C. Нарежьте репу соломкой размером 5x1 см, положите на противень, выстланный фольгой, сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите. Руками аккуратно перемешайте репу, чтобы масло равномерно покрыло кусочки, и разложите на противне в один слой.
2. Пеките 30 мин. За это время один раз переверните кусочки репы, чтобы они равномерно подрумянились с обеих сторон. Выньте из духовки и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 4,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 1; жиров - 5; калорийность - 59 ккал.

Салаты и салатные заправки

Салатная заправка с голубым сыром

Несравненно вкуснее, чем готовая салатная заправка с таким же названием!

Приготовление: 5 мин
На 1 стакан

120 г голубого сыра (рокфор, стилтон, горгонцола, бле или майтаг)
1/4 стакана майонеза
1/4 стакана сметаны
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1/3 стакана оливкового масла
соль
свежесмолотый черный перец

1. В миске среднего размера разомните сыр, добавьте майонез, сметану, уксус и горчицу, перемешайте (можно не добиваться полной однородности смеси). 2. Добавьте оливковое масло и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

На 2 ст. л. заправки (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 3; жиров - 20; калорийность - 200 ккал.

Салатная заправка «Зеленая богиня»

При желании можно обойтись и без пасты из анчоусов, но именно в них заключается секрет вкуса и аромата.

Приготовление: 10 мин
На 1 стакан

1/2 стакана майонеза
1/2 стакана сметаны
1 ст. л. белого винного уксуса
1/4 стакана свежей рубленой петрушки
2 ст. л. свежего рубленого зеленого лука или шнит-лука
1 ст. л. свежего рубленого эстрагона
1 ч. л. пасты из анчоусов (по желанию)
соль, перец

1. В блендере или кухонном комбайне смешайте все ингредиенты, кроме соли и перца. Добавьте 2 ст. л. воды и продолжайте смешивать до однородного состояния. Посолите и поперчите по вкусу.

На 2 ст. л. заправки (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 1; жиров - 14; калорийность -132 ккал.

Имбирно-соевый соус с кунжутом

Ароматный азиатский соус хорош в любой роли: к жареному мясу или птице, в качестве салатной заправки и даже маринада.

Приготовление: 5 мин
На 3/4 стакана

1/4 стакана соевого соуса с пониженным содержанием натрия
1/4 стакана куриного бульона с пониженным содержанием натрия
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. рисового или яблочного уксуса
1 пакетик заменителя сахара
1 ч. л. свеженатертого корня имбиря
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)

1. В небольшой миске тщательно взбейте венчиком все ингредиенты.

На 1 ст. л. соуса (г): всего углеводов - 1,5 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 1; жиров - 2; калорийность - 29 ккал.

Классическая салатная заправка из оливкового масла и уксуса и ее варианты

Салатная заправка из оливкового масла и уксуса годится не только для салатов. Попробуйте сбрызнуть ею отварные или тушеные овощи, например спаржу, цветную капусту или стручковую фасоль, либо замариновать в ней перед приготовлением курятину, свинину или рыбу. Содержание углеводов во всех предложенных вариантах отличается не более чем на 0,5 г на порцию.

Приготовление: 5 мин
На 1 стакан

1/4 стакана красного или белого винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1/4 ч. л. соли
1/8 ч. л. свежесмолотого черного перца
3/4 стакана оливкового масла «extra virgin»

1. В небольшой миске венчиком взбейте уксус, горчицу, соль и перец. Продолжая взбивать, понемногу подливайте оливковое масло тонкой ровной струйкой. Взбивайте до однородного состояния.

Варианты:

С пряной зеленью. Добавьте 3 ст. л. мелко нарубленой пряной зелени (петрушки, кинзы, укропа или кервеля).

С лимоном. Вместо уксуса возьмите лимонный сок, добавьте 1 ч. л. тертой лимонной цедры и 1 ч. л. мелко нарубленного зеленого лука или лука-шалота.

С горчицей. Вместо 1 ч. л. горчицы возьмите две, добавьте 1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. свежей рубленой петрушки и 1/4 пакетика заменителя сахара.

На 2 ст. л. заправки по основному рецепту (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 0; жиров - 20; калорийность - 182 ккал.

Итальянская салатная заправка со сливками

Замечательно дополнит вкус зелени с насыщенным вкусом, а также станет прекрасным соусом к отварным или тушеным овощам.

Приготовление: 5 мин
Охлаждение: 30 мин
На 1 стакан

1/2 стакана майонеза
1/4 стакана жирных сливок
1 ч. л. белого винного уксуса
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. сушеного орегано
1/2 ч. л. сушеного базилика
соль, перец

1. Смешайте все ингредиенты, посолите, поперчите и поставьте настаиваться в холодильник на полчаса.

На 2 ст. л. заправки (г): всего углеводов - 1 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 1); белков - 0; жиров - 14; калорийность - 127 ккал.

Салат с курятиной

Благодаря каперсам и огурцам, маринованным с укропом, вкус салата пикантнее, чем у классической версии этого блюда.

Приготовление: 10 мин
6 порций

2 крупные готовые куриные грудки (общим весом около 500г)
2 огурца, маринованных с укропом (порубить)
3 крутых яйца (порубить)
3 пера зеленого лука (порубить)
1/3 стакана майонеза
1/3 стакана сметаны
2 ст. л. каперсов (маринад слить)
2 ст. л. свежего рубленого укропа
1/2 ч. л. свежесмолотого черного перца
1/2 стакана половинок орехов пекан

1. Куриные грудки нарежьте полосками. В большой миске смешайте рубленые яйца, маринованные огурцы, зеленый лук, майонез, сметану, каперсы, укроп и перец.
2. Добавьте нарезанную полосками курятину и тщательно перемешайте. Перед подачей на стол посыпьте половинками орехов пекан.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2,5); белков - 24; жиров - 27,5; калорийность - 356 ккал.

Салат из краснокочанной капусты со сметаной и майонезом

Салат из свежей капусты будет выглядеть намного ярче, если вместо белокочанной капусты взять краснокочанную. Добавьте к каждой порции салата по 120 г запеченной ветчины, нарезанной ломтиками, - и готов легкий обед или ужин.

Приготовление: 15 мин
6 порций

450г краснокочанной капусты (разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, тонко нашинковать)
1 небольшая красная луковица (нарезать очень тонкими колечками)
1/3 стакана сметаны
1/3 стакана майонеза
1 ст. л. свежего рубленого эстрагона (либо 1 ч. л. сушеного)
1 ст. л. бальзамического уксуса
1/4 пакетика заменителя сахара
соль перец

1. В большой миске смешайте капусту и лук. В отдельной мисочке смешайте эстрагон, уксус и заменитель сахара со сметаной и майонезом. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Заправьте капусту сметанно-майонезной заправкой, тщательно перемешайте, прикройте крышкой или пленкой и поставьте в холодильник минимум на 1 ч. (Салат можно приготовить накануне.) Подавайте холодным либо комнатной температуры.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 2; жиров - 12,5; калорийность - 139 ккал.

Пико-де-галло из джикамы

Джикама, или хикама, - корнеплод, внешне напоминающий очень большую круглую картофелину. Но на этом сходство с картошкой кончается: у этого низкоуглеводного овоща хрустящая текстура, а по вкусу он чем-то похож на яблоко.

Приготовление и маринование: 35 мин
6 порций

1 небольшая джикама размером с бейсбольный мяч (очистить, нарезать кубиками по 5-7мм)
1 или 2 перца халапеньо (мелко порубить)
3 пера зеленого лука (порубить)
1/2 стакана консервированных нарезанных томатилло (плодов мексиканского физалиса)
1/2 ч. л. соли
2 ст. л. сока лайма
1/4 стакана свежей рубленой кинзы
1/2 пакетика заменителя сахара

1. В миске смешайте все ингредиенты. Перед подачей на стол дайте салату постоять минимум 15 мин.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 1; жиров - 0; калорийность - 32 ккал.

Салат из радиккьо с сыром горгонцола и беконом

Это красивый, ароматный, вкусный и довольно сытный салат. Горьковатый вкус радиккьо (итальянского салатного цикория) прекрасно сочетается с копченым беконом и острым сыром горгонцола, напоминающим рокфор.

Подготовка и приготовление: 10 мин
4 порции

6 ломтиков бекона без нитратов
3 ст. л. оливкового масла сорта «extra virgin»
1 ст. л. свежего лимонного сока
соль, перец
1 небольшой кочан салата-латука сортов «бостон» или «бибб» (нарезать листья небольшими кусками, помещающимися в рот)
1 кочан радиккьо (около 200-250г), тонко нарезать
1/2 стакана (около 60 г) сыра горгонцола (раскрошить)
2 ст. л. листьев петрушки (обычной, не кудрявой)

1. Обжарьте бекон, чтобы он стал хрустящим. Обсушите жареный бекон на бумажных кухонных полотенцах и измельчите.
2. В большой миске венчиком взбейте оливковое масло с лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте куски листьев салата, радиккьо, сыр и петрушку. Аккуратно перемешайте, чтобы заправка равномерно покрыла овощи. Разложите салат по тарелкам и посыпьте жареным беконом.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 8; жиров - 19,5; калорийность - 218 ккал.

Салат «Кобб»

Импровизируйте, добавляя в салат любые низкоуглеводные овощи, которые окажутся у вас под рукой, рубленые шампиньоны, сельдерей или нарезанный кубиками цуккини.

Приготовление: 25 мин
4 порции

3 стакана рубленого салата-латука сорта «ромэн» (около 1/3 кочана)
3 стакана рубленого салата-латука сорта «айсберг» (около 1/3 кочана)
450 г отварных (или запеченных) куриных или индюшачьих грудок (нарезать кубиками)
8 ломтиков бекона (поджарить и измельчить)
1 помидор (удалить семена, мякоть нарезать кубиками)
4 пера зеленого лука (порубить)
1/4 стакана красного винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1/2 пакетика заменителя сахара
1/2 стакана оливкового масла
3/4 стакана (около 120 г) раскрошенного сыра рокфор
1 крутое яйцо (очень мелко порубить)
1 крупный авокадо (очистить, нарезать ломтиками)

1. В большой миске смешайте салат, курятину, бекон, помидор и зеленый лук.
2. В отдельной мисочке венчиком взбейте уксус, горчицу и заменитель сахара. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте оливковое масло. Вылейте 3/4 приготовленной заправки в салат, хорошо перемешайте. Разложите салат по тарелкам.
3. Каждую порцию салата посыпьте сыром рокфор и рублеными яйцами, сверху положите ломтики авокадо и полейте оставшейся салатной заправкой.

На порцию (г): всего углеводов - 12 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 6); белков - 47; жиров - 57; калорийность - 739 ккал.

Салат из шпината по-гречески

Кусочки белого соленого сыра фета на зеленых листьях шпината, политых чесночной заправкой, - и красиво, и полезно (в шпинате очень много железа). Если вы не сможете найти нежный молодой шпинат, купите обычный и крупно нарежьте.

Приготовление: 15 мин
4 порции

3 ст. л. красного винного уксуса
1 зубчик чеснока (пропустить через пресс)
1/4 стакана оливкового масла
300г мытого молодого шпината
1/2 красной луковицы (нарезать тонкими колечками)
240г сыра фета (раскрошить)
120 г консервированного печеного сладкого перца (жидкость слить, мякоть нарезать полосками)
1/4 стакана крупно нарубленных грецких орехов

1. В большой миске смешайте уксус с чесноком. Постоянно взбивая смесь венчиком, тонкой струйкой понемногу добавляйте оливковое масло и взбивайте, пока смесь не станет однородной.
2. Добавьте шпинат и лук, тщательно перемешайте, добавьте сыр и перец и еще раз аккуратно перемешайте. Разложите салат по тарелкам и посыпьте рублеными грецкими орехами.

На порцию (г): всего углеводов - 10 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 12; жиров - 31; калорийность - 351 ккал.

Салат из цветной капусты

Низкоуглеводный вариант классического картофельного салата будет очень кстати, когда вы поедете «на шашлыки» или решите устроить пикник. Можно добавить в салат крутые яйца, нарезанные кружочками. А заправка, приготовленная по нашему рецепту, прекрасно подойдет и для салата из свежей капусты.

Подготовка и приготовление: 25 мин
Охлаждение: 30 мин
6 порций

1 кочан цветной капусты среднего размера (разделить на маленькие розетки)
1/4 стакана майонеза
2 ст. л. лимонного сока
2 пакетика заменителя сахара
1/2 ч. л. горчичного порошка
3 пера зеленого лука (порубить)
1 свежий перец халапеньо (очень мелко порубить) или 2 ст. л. рубленого зеленого сладкого перца (по желанию)
соль, перец

1. Отварите цветную капусту в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин (капуста должна стать мягкой). Откиньте на дуршлаг, промойте под струей холодной воды и обсушите бумажными кухонными полотенцами.
2. В большой миске смешайте майонез, лимонный сок, заменитель сахара и горчичный порошок. Добавьте цветную капусту, зеленый лук и перец. Тщательно перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Поставьте в холодильник на 30 мин.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 2; жиров - 8; калорийность - 85 ккал.

Салат «Цезарь»

Если верить легенде, салат «Цезарь» придумал Цезарь Ритц к открытию своего гранд-отеля. Этот салат пришелся американцам по вкусу и стал одним из любимейших блюд на их столе. Обязательно добавьте в салат пасту из анчоусов, ведь именно в ней кроется секрет этого блюда. Не бойтесь, характерного «рыбного» привкуса не будет.

Приготовление: 15 мин
4 порции

2 зубчика чеснока (пропустить через пресс)
1/4 стакана майонеза
3 консервированных филе анчоусов (промыть)
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. вустерского соуса
2 ст. л. оливкового масла
1/4 стакана плюс 2 ст. л. тертого сыра пармезан
1 кочан среднего размера салата-латука сорта «ромэн» (нарезать листья небольшими кусками, помещающимися в рот)
гренки (рецепт см. ниже)

1. В кухонном комбайне смешайте чеснок, майонез, филе анчоусов, лимонный сок и вустерский соус. Когда смесь станет однородной, влейте оливковое масло, положите 2 ст. л. тертого сыра пармезан и еще раз смешайте.
2. Подготовленной заправкой заправьте салат-латук, хорошо перемешайте и разложите по тарелкам. Посыпьте жареными гренками и тертым сыром пармезан.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 3; жиров - 24; калорийность - 264 ккал.

Гренки:

1. Отрежьте 2 куска хлеба с пониженным содержанием углеводов и нарежьте хлеб квадратиками размером 1 см. Перемешайте кусочки хлеба с 2 ч. л. оливкового масла и 1/4 ч. л. соли, высыпьте на противень в один слой и подрумяньте в духовке в течение 6-8 мин при 180 °С. Можно перемешать готовые гренки с 1 ч. л. тертого сыра пармезан.

Салат «Цезарь легко превратить в сытное основное блюдо. Для этого добавьте к каждой порции салата что-нибудь из нижеперечисленного:

1 половинка жареной куриной грудки, нарезанной полосками

180 г креветок, жаренных в гриле
2 крутых яйца, разрезанных на четвертинки
180 г бифштекса, нарезанного тонкими ломтиками
180 г консервированного тунца в масле или собственном соку (жидкость слить)

Салат из огурцов по-азиатски

Легкий освежающий салат - прекрасный гарнир к жаренному в гриле мясу или мясному жаркому.

Приготовление: 5 мин
4 порции

1 тепличный огурец (очистить и нарезать тонкими кружочками)
3 пера зеленого лука (нарезать тонкими колечками)
1 ст. л. рисового уксуса
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
1/4 пакетика заменителя сахара

1. Поместите все ингредиенты в большую миску, тщательно перемешайте и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 3 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2,5); белков - 1; жиров - 1; калорийность - 25 ккал.

Салат из крабов с авокадо

Легкое, но при этом сытное блюдо. Сладкое крабовое мясо прекрасно сочетается с авокадо, а среднеострая заправка делает вкус салата особенно гармоничным. Лучше всего брать свежее крабовое мясо и отваривать его непосредственно перед приготовлением салата, но за неимением свежего подойдет и консервированное.

Приготовление: 20 мин
4 порции

3 ст. л. майонеза
2 ст. л. сока лайма
1 ч. л. тмина
1/2 ч. л. паприки
450 г крабового мяса (отварить)
2 черешка сельдерея (нарезать тонкими кружочками)
соль, перец
1 хаасский авокадо среднего размера (очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками)
2 пучка водяного кресс-салата (вымыть, удалить стебли)

1. В большой миске смешайте майонез, сок лайма, тмин и паприку. Добавьте крабовое мясо и сельдерей, хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте нарезанный авокадо а аккуратно перемешайте.
2. Разложите кресс-салат по тарелкам, сверху положите крабовый салат и подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 6 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 26; жиров - 18; калорийность - 281 ккал.

Сладкие блюда

Имбирный флан

Если вы не любите имбирь, замените его ванильным экстрактом. В этом случае общее количество ванильного экстракта увеличится до 1 ст. л.

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 30 мин
Охлаждение: 3 ч
6 порций

3 яичных желтка
2 яйца
1,5 стакана жирных сливок
1 стакан воды
8 пакетиков заменителя сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
1 ст. л. свеженатертого корня имбиря

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Установите решетку на средний уровень духовки, на решетку поставьте глубокий противень для жаркого, наполовину заполненный водой.
2. В блендере или кухонном комбайне смешайте желтки, яйца, воду, заменитель сахара, ванильный экстракт и имбирь в гладкую однородную массу. Процедите через сито в неглубокую форму объемом 1 л.
3. Осторожно поставьте форму на противень с водой (вода должна доходить до половины высоты бортиков формы) и запекайте 30-35 мин. Проверьте готовность: нож, воткнутый в середину, должен оставаться чистым. Выньте флан из духовки и остудите до комнатной температуры на проволочной решетке. 4. Кусок пластиковой пленки сбрызните растительным маслом из распылителя и положите прямо на поверхность флана. Поставьте прикрытый флан в холодильник на 3 ч, после чего блюдо можно подавать на стол.

На порцию (г): всего углеводов - 4 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 4); белков - 5; жиров - 26; калорийность - 269 ккал.

Горячие шоколадные пирожные

Эти восхитительные пирожные должны оставаться меткими в середине. Не перепеките их!

Подготовка: 5 мин
Приготовление: 8-9 мин
4 порции

1 ст. л. несоленого сливочного масла
Низкоуглеводная смесь для выпечки «Atkins Bake Mix» для посыпания формы
60 г горького шоколада без добавления сахара (крупно порубить)
1 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
2 яйца (комнатной температуры)
2 яичных желтка (комнатной температуры)
8 пакетиков заменителя сахара
1 ч. л. ванильного экстракта

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Обильно смажьте сливочным маслом четыре формочки объемом 180 мл (на это потребуется 1 ст. л. масла) и посыпьте смесью для выпечки. Поставьте формочки на противень.
2. Растопите на водяной бане шоколад вместе с оставшимися 6 ст. л. сливочного масла, снимите с огня и дайте остыть! Добавьте к шоколадно-масляной смеси 1 ст. л. низкоуглеводной смеси для выпечки, хорошо перемешайте, переложите шоколадную смесь в большую миску.
3. В отдельной миске электромиксером на высокой скорости взбейте яйца и желтки с заменителем сахара и ванильным экстрактом в течение около 4 мин (пена должна быть достаточно тугой).
4. Понемногу, в три приема, добавляйте взбитые яйца в шоколадную смесь, каждый раз аккуратно перемешивая. Разложите тесто по формочкам.
5. Поставьте в духовку и выпекайте 8-9 мин. Проверьте готовность (деревянная зубочистка, воткнутая в пирожное у края формы, должна оставаться чистой, а воткнутая в середину - быть покрытой тестом). Дайте слегка остыть (около 3 мин). Проведите ножом вдоль краев формочек, опрокиньте пирожные на порционные тарелки и сразу же подавайте.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5); белков - 6; жиров - 30; калорийность - 313 ккал.

Шоколадные трюфели

Не всякие конфеты можно приготовить с такой же легкостью, как эти. В середину каждой конфеты можно положить половинку грецкого ореха или ореха пекан.

Подготовка: 20 мин

Приготовление: 5 мин
Охлаждение: 2 ч
На 48 штук

1 стакан жирных сливок
240г горького шоколада без добавления сахара (порубить)
1 3/4 стакана гранулированного заменителя сахара
2 ст. л. несоленого сливочного масла
1 ст. л. ванильного экстракта
какао-порошок без добавления сахара (для посыпки)

1. В большой кастрюле с толстым дном вскипятите сливки. Добавьте шоколад и помешивайте, пока он полностью не растопится. Снимите кастрюлю с огня, добавьте заменитель сахара, сливочное масло и ванильный экстракт, перемешайте до однородного состояния. Перелейте смесь в большую миску и поставьте в холодильник на 2 ч (смесь должна хорошо охладиться и загустеть).
2. Положите на рабочую поверхность стола лист кухонной вощеной бумаги. Маленьким круглым черпачком (используется для вырезания шариков из дыни) или двумя ложками сформуйте из шоколадной смеси шарики и обваляйте в какао-порошке. Готовые трюфели можно положить в гофрированные кондитерские формочки из бумаги или фольги.

На 1 конфету (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 1; жиров - 5; калорийность - 50 ккал.

Миндальный крем по-итальянски

Чтобы этот десерт на вид был не хуже, чем на вкус, подайте его с нарезанной клубникой или другими свежими ягодами.

Подготовка: 8 мин
Приготовление: 8 мин
Охлаждение: 3 ч
6 порций

7 пакетик желатина
2 стакана жирных сливок
8 пакетиков заменителя сахара
1/2 ч. л. миндального экстракта

1. Слегка сбрызните растительным маслом из распылителя 6 глубоких формочек объемом 180 мл. В небольшую миску влейте 3 ст. л. воды, всыпьте желатин и оставьте набухать на 5 мин. Пока желатин набухает, в кастрюле среднего размера с толстым дном смешайте сливки с 1/2 стакана воды, добавьте заменитель сахара и миндальный экстракт. Доведите смесь до кипения на среднем огне, снимите с огня, добавьте замоченный желатин и размешивайте, пока желатин полностью не растворится.
2. Разлейте горячий крем по формочкам, положите на поверхность по кусочку пластиковой пленки, чтобы не образовалась корочка, и поставьте в холодильник минимум на 3 ч. Перед подачей на стол опрокиньте крем из формочек на порционные тарелки.

На порцию (г): всего углеводов - 3 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 3); белков - 3; жиров - 29; калорийность - 280 ккал.

Банановый яичный крем с орехами пекан в карамели

Бананы, в которых очень много углеводов, мы заменили банановым экстрактом (его можно найти в магазинах здорового питания).

Подготовка: 10 мин
Приготовление: 30 мин
Охлаждение: 3 ч
6 порций

Крем:
5 яичных желтков
6 пакетиков заменителя сахара
1/8 ч. л. соли
2 стакана жирных сливок
1/3 стакана воды
1,5 ч. л. банановго экстракта
1/2 ч. л. ванильного экстракта
Орехи в карамели:
16 пакетиков заменителя сахара
6 ст. л. крупно нарубленных орехов пекан

1. Разогрейте духовку до 150 °С. Подготовьте 6 глубоких формочек объемом 180 мл, поставленных на глубокий противень для жаркого. Вскипятите 6 стаканов воды.

2. В миске среднего размера венчиком взбейте желтки с солью и заменителем сахара. Сливки и воду влейте в кастрюлю с толстым дном и доведите до кипения на среднем огне, после чего снимите кастрюлю с огня.
3. Медленно, постоянно взбивая смесь венчиком, влейте разбавленные сливки в желтковую смесь. Добавьте банановый и ванильный экстракт, перемешайте, разлейте крем по формочкам. Установите решетку на средний уровень духовки, на решетку поставьте противень с формочками. Налейте в противень воду так, чтобы она доходила до середины бортиков формочек.
4. Запекайте 30 мин, чтобы крем в середине формочки схватился, но не стал слишком плотным. Сразу же переставьте формочки остывать на проволочную подставку для горячего. Когда крем остынет, положите на поверхность крема по кусочку пластиковой пленки, чтобы не образовалась корочка, и поставьте в холодильник минимум на 3 ч.
5. Приготовьте орехи в карамели. Сбрызните противень растительным маслом из пульверизатора. В небольшой сковороде с толстым дном на среднем огне разогревайте заменитель сахара, смешав его с 2 ст. л. воды, в течение 5 мин до карамельного оттенка. Всыпьте в сковороду орехи и перемешайте. Снимите сковороду с огня, переложите орехи на подготовленный противень. Лопаточкой, сбрызнутой растительным маслом, распределите орехи по дну противня в один слой и дайте полностью остыть. 6. Перед подачей на стол посыпьте поверхность крема орехами в карамели.

На порцию (г): всего углеводов - 7 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 7); белков - 5; жиров - 39; калорийность - 393 ккал.

Торт «Солнечный»

Низкоуглеводный бисквит, по вкусу максимально приближенный к обычному бисквиту. Чтобы бисквит получился пышным, дайте яичным белкам нагреться до комнатной температуры, и лишь затем начинайте взбивать их.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 55 мин
10 порций

1 3/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
1 стакан гранулированного заменителя сахара
1/4 ч. л. соли
1 ст. л. свеженатертой апельсиновой цедры
9 яичных желтков
3/4 стакана холодной воды
1/2 стакана растительного масла
2 ч. л. ванильного экстракта
12 яичных белков (комнатной температуры)
1/2 ч. л. винного камня

1. Разогрейте духовку до 165 °С. В большой миске смешайте низкоуглеводную смесь для выпечки с заменителем сахара, солью и апельсиновой цедрой. В отдельной миске смешайте желтки с водой, растительным маслом и ванильным экстрактом. Понемногу, постоянно перемешивая, добавьте желтки к мучной смеси и хорошо перемешайте.
2. Электромиксером на высокой скорости взбейте белки в тугую пену (в течение около 4 мин), добавив к ним винный камень.
3. Понемногу, в три приема, добавляйте взбитые белки в тесто, каждый раз аккуратно перемешивая. Вылейте тесто в круглую форму диаметром 28 см (форму смазывать не нужно). Выпекайте бисквит 55 мин, пока деревянная зубочистка, воткнутая в середину, не будет оставаться чистой. Для охлаждения переверните форму с бисквитом вверх ногами (если у вас нет формы со специальными ножками, опрокиньте ее и обоприте край на горлышко тяжелой бутылки, чтобы проходил воздух).
4. Выньте остывший бисквит из формы, проведя ножом по ее краям.

На порцию (г): всего углеводов - 8 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 5,5); белков - 8; жиров - 17; калорийность - 260 ккал.

Шоколадно-ореховые бискотти

Благодаря добавлению сметаны это печенье приобрело нежную консистенцию. Идеально подходит для обмакивания в кофе или чай без кофеина. Чтобы печенье дольше оставалось свежим, храните его в плотно закрывающейся металлической коробке.

Подготовка: 25 мин
Приготовление: 40 мин
На 40 штук

1 1/4 стакана низкоуглеводной смеси для выпечки «Atkins Bake Mix»
16 пакетиков заменителя сахара
1/2 стакана какао-порошка без добавления сахара
1 ч. л. пищевой соды

1 ч. л. разрыхлителя для теста
1/2 ч. л. соли
1/4 стакана сметаны
4 яйца (слегка взбить)
2 ч. л. ванильного экстракта
12 ст. л. сливочного масла (комнатной температуры)
2 ч. л. молотого кофе без кофеина
1,5 стакана обжаренных рубленых грецких орехов

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смешайте низкоуглеводную смесь для выпечки с заменителем сахара, какао-порошком, содой, солью и разрыхлителем для теста. В отдельной миске смешайте сметану, яйца и ванильный экстракт.
2. В большой миске электромиксером на средней скорости взбейте масло до кремообразного состояния (около 3 мин). Продолжая взбивать, добавьте молотый кофе. Поочередно, порциями, при перемешивании добавляйте в масло мучную смесь и яйца со сметаной. Добавьте орехи и перемешайте.
3. Разделите тесто на две части. Смочив руки водой, чтобы тесто не прилипало, сформуйте из теста два «полена» размером примерно 28 на 6 см.
4. Выпекайте около 25 мин (почти до готовности), выньте противень из духовки и поставьте на 10 мин остывать на подставку для горячего. Уменьшите температуру в духовке до 165 °С.
5. Аккуратно нарежьте коржи зубчатым ножом на ломтики толщиной 1 см. Разложите ломтики на противень и поставьте в духовку еще 15 мин, чтобы печенье стало плотным и хрустящим. Дайте печенью остыть на противне, затем переложите его в металлическую коробку для печенья.

На 1 печенье (г): всего углеводов - 2 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 3; жиров - 6; калорийность - 75 ккал.

Тыквенный пирог на ореховом корже

Главная особенность нашего варианта тыквенного пирога - апельсиновая цедра, придающая начинке особый аромат.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 10 мин
Охлаждение: 3 ч
8 порций

180 г (1,5 стакана) молотых орехов пекан или грецких орехов
18 пакетиков заменителя сахара
2 ст. л. размягченного сливочного масла
сливочное масло для смазывания формы
1 пакетик желатина
1/4 стакана воды
1 ч. л. готовой смеси пряностей для тыквенного пирога
450г консервированного тыквенного пюре
2 ч. л. тертой апельсиновой цедры
1,5 стакана жирных сливок для взбивания
2 ч. л. ванильного экстракта

1. Разогрейте духовку до 205 °С. Смажьте сливочным маслом форму для бисквита диаметром 23 см. В миске среднего размера смешайте сливочное масло с орехами и 6 пакетиками заменителя сахара, хорошо перемешайте. Прижмите ореховую массу к дну и стенкам (на высоту 2,5-3 см) подготовленной формы. Выпекайте 10 мин до золотистого цвета. Выньте форму из духовки и поставьте остывать на подставку для горячего.
2. В небольшую мисочку влейте воду, всыпьте желатин и оставьте набухать на 5 мин. Тем временем в небольшой сковороде на среднем огне обжарьте пряности в течение 1-2 мин, часто перемешивая, чтобы усилить аромат. Уменьшите огонь до слабого, добавьте замоченный желатин вместе с водой и нагревайте еще 1-2 мин, пока желатин не растворится. Снимите смесь с огня и охладите до комнатной температуры. 3. Тыквенное пюре переложите в большую миску и разомните вилкой, затем добавьте апельсиновую цедру. В отдельной большой миске электромиксером на высокой скорости взбейте сливки с оставшимися 12 пакетиками заменителя сахара и ванильным экстрактом. Понемногу, перемешивая резиновой кухонной лопаточкой, добавьте во взбитые сливки охлажденный желатин с пряностями. В три приема добавляйте взбитые сливки в миску с тыквенным пюре, каждый раз аккуратно перемешивая. Подготовленную начинку выпейте в остывшую форму с коржом, разровняйте верх и поставьте в холодильник минимум на 3 ч.

На порцию (г): всего углеводов - 11 (из них усвояемых, учитываемых в диете, Аткинса - 7,5); белков - 4; жиров - 35; калорийность - 360 ккал.

Кокосовые безе

Очень весело готовить кокосовые безе (то ли печенье, то ли конфеты, то ли и то и другое сразу) вместе с детьми. Кокосовую стружку без добавления сахара можно купить в магазинах здорового питания.

Подготовка: 15 мин
Приготовление: 12 мин
На 30 штук

Низкоуглеводная смесь для выпечки «Atkins Bake Mix» (для посыпания противней)
4 яичных белка (комнатной температуры)
1,5 стакана заменителя сахара
1/4 ч. л. кокосового экстракта
3 стакана (около 240 г) кокосовой стружки без добавления сахара

1. Разогрейте духовку до 165 °C. Смажьте жиром и посыпьте смесью для выпечки два противня.
2. Электромиксером на малой скорости взбейте белки в не очень тугую пену. Продолжая взбивать, понемногу добавляйте заменитель сахара и кокосовый экстракт, затем взбейте в тугую пену.
3. Добавьте кокосовую стружку и перемешайте. Столовой ложкой разложите взбитые белки на подготовленные противни, мокрыми пальцами придайте форму горок.
4. Выпекайте 12 мин. Выньте безе из духовки и дайте постоять на противне еще 1 мин, затем аккуратно переложите на проволочные подставки и дайте полностью остыть.

На 1 безе (г): всего углеводов - 3 (из них усвояемых, учитываемых в диете Аткинса - 2); белков - 1; жиров - 5; калорийность - 59 ккал.

Таблица содержания углеводов

В диете Аткинса при составлении рациона учитывается только содержание усвояемых углеводов.

Величина порции	Наименование продукта	Содержание углеводов на порцию указанной величины (г)	
		общее	усвояемых
1	2	3	4
	СПИРТНЫЕ НАПИТКИ		
360 мл	Пиво	13,2	12,5
40 мл	Коньяк и бренди	0,0	0,0
120 мл	Красное сухое виноградное вино	2,0	2,0
30 мл	Ром	0,0	0,0
30 мл	Текила	0,0	0,0
30 мл	Водка	0,0	0,0
120 мл	Белое сухое виноградное вино	0,9	0,9
	ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ		
2 ст. л.	Белая пшеничная мука	11,9	11,5
1/4 стакана	Низкоуглеводная смесь для выпечки «Atkins Bake Mix»	6,0	3,0
30 г	Горький шоколад для выпечки (без добавления сахара)	8,0	3,7
2 ст. л.	Шоколадная крошка (полусладкая)	13,3	12,0
1/2 ч. л.	Корица	0,9	0,3
1/2 ч. л.	Какао-порошок (без добавления сахара)	0,5	0,2
2 ст. л.	Кокосовый орех сушеный (без добавления сахара)	2,4	0,8
2 ст. л.	Кокосовое молоко (консервированное)	0,8	0,5
1 ч. л.	Сахар коричневый (нерафинированный)	4,5	4,5
1 ч. л.	Сахар белый (рафинированный)	4,2	4,2
1 ч. л.	Заменитель крахмала «Thicken Thin Not/Starch»	1,5	0,0
	БОБОВЫЕ		
1/2 стакана	Молодая лимская фасоль	21,2	14,2
1/2 стакана	Черная фасоль	20,4	12,9
1/2 стакана	Красная фасоль сорта «кидни»	19,8	11,6
1/2 стакана	Нут (бараний горох)	22,5	16,2
1/2 стакана	Фасоль сорта «северная»	18,7	12,5
2 ст. л.	Хуммус (ласта из отварного нута)	6,2	4,6
1/2 стакана	Чечевица	19,9	14,2
1/2 стакана	Фасоль сорта «флотская»	23,9	18,1
1/2 стакана	Фасоль сорта «пинто» (пятнистая)	18,0	11,0
1/2 стакана	Соевые бобы	9,9	6,2
	ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА		
180 г	Все сорта, кроме перечисленных ниже	0,0	0,0
30 г	Вяленая говядина	3,1	2,6
180 г	Печень телячья	10,4	10,4

180 г	Ростбиф (сорта, продающиеся в магазинах)	2,3	2,3
	ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
60 г	Печенье сухое	27,6	26,6
60 г	Булочка с черникой	27,6	25,9
60г	Булочка из муки с отрубями	23,8	19,8
1 кусок	Ржаной хлеб	15,5	13,6
1 шт.	Тортилья (кукурузная лепешка)	12,1	10,8
1 кусок	Белый пшеничный хлеб	14,9	14,2
1 кусок	Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки	11,8	10,7
1 шт.	Лепешка с пониженным содержанием углеводов	12,0	3,0
	ЗЛАКОВЫЕ ХЛОПЬЯ		
1 стакан	Кукурузные хлопья	24,4	23,4
1/2 стакана	Овсяные хлопья (готовая каша)	12,6	10,6
1 стакан	Воздушные пшеничные хлопья	11,1	10,5
	СЫРЫ		
20 г	Американский сыр	0,3	0,3
2 ст. л.	Сыры типа рокфора (измельченные)	0,4	0,4
2 ст. л.	Чеддер (тертый)	0,2	0,2
2 ст. л.	Сливочный сыр	0,8	0,8
1/2 стакана	Творожный сыр с добавлением сливок	2,8	2,8
2 ст. л.	Фета (измельченный)	0,8	0,8
2 ст. л.	Фонтина (тертый)	0,2	0,2
2 ст. л.	Мягкие сыры из козьего молока	0,3	0,3
30 г	Маскарпоне	0,6	0,6
2 ст. л.	Монтерейский (тертый)	0,1	0,1
2 ст. л.	Моцарелла из цельного молока (тертый)	0,3	0,3
2 ст. л.	Мюнстерский (тертый)	0,2	0,2
2 ст. л.	Пармезан (тертый)	0,3	0,3
30 г	Проволоне	0,6	0,6
1/4 стакана	Рикотта (из цельного молока)	1,9	1,9
2 ст. л.	Швейцарский (тертый)	0,5	0,5
	ПРИПРАВЫ И ДЖЕМЫ		
1 ст. л.	Уксус бальзамический	2,3	2,3
1 ст. л.	Каперсы	0,4	0,4
1 ч. л.	Перец чили молотый	1,4	0,5
1 с. л.	Уксус яблочный	0,9	0,9
2 ст. л.	Клюквенный соус	13,5	13,1
1 ч. л.	Горчица дижонская	0,6	0,5
1 зубчик	Чеснок	1,0	1,0
1 ст. л.	Корень имбиря (нарезанный ломтиками)	0,9	0,8
1 ч. л.	Мед	5,8	5,8
1 ч. л.	Хрен столовый (готовая приправа)	0,6	0,4
1 ч. л.	Джем и варенье	4,6	4,5
1 ч. л.	Джем и варенье без сахара	0,3	0,3
1 ст. л.	Кетчуп	4,2	4,0
1 ст. л.	Кленовый сироп	13,4	13,4
5 шт	Оливки черные	1,4	0,7
5 шт	Оливки зеленые	2,5	2,5
1 ст. л.	Соус песта	1,0	0,6
1 ст. л.	Приправа релиш с маринованными овощами	5,4	5,2
1 ст. л.	Уксус винный красный	0,0	0,0
1 ст. л.	Уксус рисовый с пряностями	3,0	3,0
1 ст. л.	Сальса красная	0,8	0,7
1 ст. л.	Соевый соус	1,0	1,0
1 ст. л.	Тахини (паста из семян кунжута)	3,2	2,5
1 ст. л.	Уксус винный белый	1,5	1,5
1 ч. л.	Вустерский соус	0,9	0,9
	ДЕСЕРТЫ		
кусок (90г)	Торт с шоколадным кремом	38,0	38,0
30 г	Шоколад горький	17,9	16,2

15 г	Печенье с шоколадной крошкой	10,3	10,0
15 г	Печенье овсяное	12,4	11,9
1/2 стакана	Мороженое шоколадное	18,6	17,8
1/2 стакана	Мороженое ванильное	15,6	15,6
1 кусок (1/8 пирога диаметром 23 см)	Пирог яблочный	57,5	55,3
	ЯЙЦА		
1 шт.	Яйцо куриное	0,6	0,6
	РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ		
1 ч. л.	Кукурузное масло	0,0	0,0
1 ч. л.	Майонез (по классическому рецепту, без сахара, крахмала и других добавок)	0,1	0,1
1 ч.л.	Оливковое масло	0,0	0,0
2 ст. л.	Салатная заправка с сыром рокфор	2,3	2,3
2 ст. л.	Салатная заправка для салата «Цезарь»	0,6	0,5
2 ст. л.	Салатная заправка «Итальянская»	3,0	3,0
2 ст. л.	Салатная заправка «Тысяча островов»	4,8	4,8
1 ч.л.	Кунжутное масло	0,0	0,0
	ФРУКТЫ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ		
1 шт.	Яблоко (среднего размера)	21,0	17,3
1/4 стакана	Яблоки протертые	6,9	6,2
1 шт.	Абрикос (свежий)	3,9	3,1
1/4 стакана	Курага	24,9	21,3
1 шт.	Авокадо	14,9	4,8
1 шт.	Банан (небольшой)	23,7	21,2
1/4 стакана	Ежевика	4,6	2,7
1/4 стакана	Голубика	5,1	4,1
1/4 стакана	Дыня, сорт «канталупа» (нарезанная)	3,3	3,0
1/4 стакана	Вишня	4,8	4,2
1/4 стакана	Клюква (свежая)	3,0	2,0
1 шт.	Инжир (свежий)	9,6	7,9
1/4 стакана	Виноград	7,1	6,7
1/4 стакана	Дыня, сорт «белая мускатная» (нарезанная)	3,9	3,6
1/2 стакана	Сок яблочный	14,5	14,4
1/2 стакана	Сок грейпфрутовый	11,1	10,9
1 ст. л.	Сок лимонный	1,3	1,3
1/2 стакана	Сок апельсиновый	13,4	13,2
1/2 стакана	Сок томатный	5,1	4,7
1 шт.	Киви	11,3	8,7
1/4 стакана	Манго (нарезанный)	7,0	6,3
1 шт.	Нектарин	16,0	13,8
1 шт.	Апельсин	16,3	12,9
1/2 стакана	Папайя (нарезанная)	3,4	2,8
1 шт.	Персик (среднего размера)	10,9	8,9
1 шт.	Груша (среднего размера)	25,1	21,1
1/4 стакана	Ананас (нарезанный)	4,8	4,3
1 шт.	Слива	8,6	7,6
1/4 стакана	Малина	3,6	1,5
1/4 стакана	Клубника	2,7	1,8
1 шт.	Мандарин	7,8	6,2
1/4 стакана	Арбуз (нарезанный)	2,8	2,6
	КРУПЫ		
1/2 стакана	Ячменная крупа (готовая перловая каша)	22,2	19,2
1/2 стакана	Пшеничная крупа булгур (готовая каша)	16,9	12,8
2 ст. л.	Кукурузная мука-крупка	11,7	10,6
1/2 стакана	Пшеничная крупа кускус (готовая каша)	18,2	17,1
1/2 стакана	Кукурузная крупа (готовая каша)	11,8	9,7
1/2 стакана	Рис бурый нешлифованный (готовая каша)	22,4	20,6
1/2 стакана	Рис белый шлифованный (готовая каша)	22,3	21,9

1/2 стакана	Рис дикий (готовая каша)	17,5	16,0
2 ст. л.	Пшеничные зародыши (обжаренные)	7,0	5,2
	СОУСЫ И ПОДЛИВЫ		
2 ст. л.	Соус барбекю	4,0	3,6
1/4 стакана	Подлива мясная консервированная на основе бульона (куриная, говяжья и т. д.)	3,2	3,0
2 ст. л.	Соус «Голландский»	0,3	0,3
1/4 стакана	Соус для спагетти / соус маринара	5,1	4,1
1/4 стакана	Соус «Кисло-сладкий»	15,1	15,1
2 ст. л.	Соус тартар	1,2	1,1
2 ст. л.	Соус терияки	5,7	5,7
1/4 стакана	Томатный соус	4,4	3,5
	ПРЯНЫЕ ТРАВЫ		
1 ст. л.	Все разновидности	0,1	0,1
	БАРАНИНА		
180 г	Все сорта	0,0	0,0
	КОПЧЕНОСТИ И МЯСНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ		
90 г	Копченая колбаса «Болонская» из говядины	0,7	0,7
90 г	Салями из говядины	2,4	2,4
90 г	Ветчина деликатесная	1,5	1,5
90 г	Копченая колбаса «Болонская» из свинины	0,6	0,6
90 г	Индюшачья грудка	0,0	0,0
	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
1 ч. л.	Сливочное масло	0,0	0,0
1 стакан	Пахта (жирность 1%)	13,0	13,0
2 ст. л.	Сливки низкой жирности (разбавленные молоком)	1,0	1,0
2 ст. л.	Сливки жирные для взбивания	0,8	0,8
30 г	Молоко шоколадное	16,8	15,8
1 стакан	Молоко (жирность 2%)	11,7	11,7
1 стакан	Молоко цельное	11,4	11,4
2 ст. л.	Сметана	1,2	1,2
1 стакан	Йогурт из цельного молока (без сахара и добавок)	11,4	11,4
	ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ		
2 ст. л.	Миндальная паста	6,8	5,6
2 ст. л.	Миндаль	3.6	1,4
2 ст. л.	Фундук	2,8	1,2
2 ст. л.	Орехи макадамия	2,3	0,9
2 ст. л.	Арахисовая паста (натуральная, без сахара и добавок)	6,9	4,8
2 ст. л.	Арахис	3,4	1,8
2 ст. л.	Орехи пекан (рубленые)	2,1	0,6
2 ст. л.	Кедровые орешки	2,4	1,7
2 ст. л.	Фисташки	4,7	3,1
2 ст. л.	Тыквенные семечки	3,1	2,4
2 ст. л.	Подсолнечные семечки	3,4	1,5
2 ст. л.	Грецкие орехи (половинки)	1,7	0,9
	БЛИНЫ И ВАФЛИ		
1 шт.	Блины диаметром 15 см (домашнего приготовления)	21,8	20,7
1 шт.	Вафли диаметром 17 см (домашнего приготовления)	24,7	23,6
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		
1/2 стакана	Лапша яичная (отварная)	19,9	19,0
1/2 стакана	Макароны (отварные)	19,8	18,6
1/2 стакана	Макароны со шпинатом	18,3	15,9
1/2 стакана	Макароны из цельнозерновой муки (отварные)	18,6	16,6
	СВИНИНА		
3 ломтика	Бекон	0,1	0,1
3 ломтика	Бекон канадский	0,9	0,9
180 г	Ветчина без костей	0,0	0,0
60 г	Колбаски домашние свиные	0,8	0,8
180 г	Свиная отбивная (из центральной части туши)	0,0	0,0
60 г	Сосиски свиные	1,4	1,4

180 г	Фарш свиной	0,0	0,0
180 г	Филей свиной	0,0	0,0
180 г	Ребрышки свиные	0,0	0,0
180 г	Вырезка свиная	0,0	0,0
180 г	Прошутто (итальянская ветчина)	0,9	0,9
	ПТИЦА		
180 г	Все разновидности, кроме перечисленных ниже	0,0	0,0
60 г	Колбаса куриная и индюшачья	0,3	0,3
2 ст. л.	Паштет из куриной печени (консервированный)	1,7	1,7
	МОРЕПРОДУКТЫ		
180 г	Все разновидности, кроме перечисленных ниже	0,0	0,0
30 г	Анчоусы (хамса), консервированные в масле (масло слито)	0,0	0,0
180 г	Моллюски двустворчатые (консервированные)	8,7	8,7
180 г	Мидии	8,4	8,4
180 г	Устрицы	12,5	12,5
180 г	Морские гребешки	3,9	3,9
180 г	Кальмары	7,0	7,0
180 г	Омары (целые)	2,2	2,2
	ГОТОВЫЕ СНЭКИ (ЗАКУСКИ)		
10 шт.	Чипсы картофельные	10,6	9,7
10 шт.	Крендельки	47,5	45,6
15 г	Соевые «орешки»	4,5	2,0
10 шт.	Чипсы кукурузные из тортильи	11,3	10,2
	СУПЫ		
1 стакан	Говяжий бульон	1,0	1,0
1 стакан	Суп из черной фасоли	19,8	15,4
1 стакан	Куриный бульон	1,5	1,5
1 стакан	Куриный суп с лапшой	9,4	8,6
1 стакан	Томатный суп со сливками	22,3	19,6
1 стакан	Суп минестроне (мясной суп с овощами)	11,2	10,3
1 стакан	Суп из морепродуктов	16,6	15,1
1 стакан	Луковый суп	8,2	7,2
1 стакан	Овощной суп	19,0	17,8
	СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ		
120 г	Тофу (соевый сыр) твердый	4,9	2,2
120 г	Тофу МЯГКИЙ	3,3	3,2
240 мл	Соевое молоко	4,4	1,2
	ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ГРИБЫ		
1 шт.	Артишок	13,4	6,9
6 шт.	Спаржа	3,8	2,4
1/2 стакана	Фасоль стручковая	4,9	2,9
1/2 стакана	Брокколи	3,9	1,7
6 шт.	Брюссельская капуста	10,9	7,6
1/2 стакана	Капуста	1,9	1,1
1 шт.	Морковь (среднего размера)	7,3	5,1
6 розеток	Цветная капуста	4,4	1,5
1 шт.	Сельдерей (черешки)	1,5	0,8
120 г	Листовая капуста	7,3	3,2
1/2 стакана	Кукуруза овощная	16,0	14,1
1/2 шт.	Огурец (небольшой)	2,5	1,8
1/2 стакана	Китайский редис дайкон (нарезанный)	1,8	1,1
1/2 стакана	Баклажан (нарезанный)	3,3	2,0
1/2 стакана	Эндивий (нарезанный)	1,8	0,4
1/2 стакана	Эскариоль (нарезанный)	0,8	0,1
1/2 стакана	Фенхель (нарезанный)	3,2	1,8
1 стакан	Салатная зелень (смесь)	1,6	0,4
1/2 стакана	Джикама	5,7	2,5
1/2 стакана	Кормовая капуста	3,7	2,4
1 шт.	Лук-порей	12,6	11,0

1 стакан	Салат-латук, сорт «баперхед»	1,3	0,7
1 стакан	Салат-латук, сорт «ромэн»	1,3	0,4
1/2 стакана	Грибы портобелло	1,4	1,0
120 г	Окра, или бамия	7,5	5,0
1 шт.	Лук репчатый	9,5	7,5
1/4 стакана	Лук зеленый (нарезанный)	1,8	1,2
1/2 стакана	Горошек зеленый	9,9	6,5
1/2 стакана	Перец сладкий зеленый	4,8	3,4
1/2 стакана	Перец сладкий красный	4,8	33
1 шт.	Батат, или сладкий картофель	22,4	19,2
1/2 стакана	Картофель белый (нарезанный)	15,4	13,9
1/2 стакана	Тыква (нарезанная)	9,9	6,1
1/2 стакана	Радиккьо, или итальянский салатный цикорий (нарезанный)	0,9	0,7
6 шт.	Редис	1,0	0,5
1/2 стакана	Ревень	2,8	1,7
1 стакан	Шпинат сырой (нарезанный)	1,1	0,2
1/2 стакана	Кабачок, сорт «баттернат» (нарезанный)	10,8	7,9
1/2 стакана	Кабачок, сорт «спагетти» (нарезанный)	5,0	3,9
1/2 стакана	Мангольд, или листовая свекла	0,7	0,4
1/2 стакана	Помидоры (консервированные)	5,2	4,0
1 шт.	Помидор (небольшой)	4,2	3,2
1/2 стакана	Репа (нарезанная)	3,8	2,3
1/2 стакана	Кресс-салат водяной (нарезанный)	0,2	0,0
1/2 стакана	Кабачок летний (нарезанный)	2,5	1,4
1 шт.	Цуккини	5,7	3,3