



ДОЛОЙ ДИЕТЫ **И ДА ЗДРАВСТВУЕТ БЕЛОК!**

АМАРИЯ РАЙ,
ПИСАТЕЛЬНИЦА

Вегетарианство, раздельное питание, питание по группе крови, по часам, по калориям, — всё это было в моей жизни, и всё это теперь в прошлом. Благодаря двум замечательным именам: Константин Заболотный и Пьер Дюкан.

О первом неустанно говорила мне мама: потомственный врач, успешный, знающий, Заболотный привлек её внимание лекциями на телевидении, в ходе которых популярно, доходчиво и обстоятельно разъяснял азы здорового питания. О Пьере Дюкане я прочла в одном из глянцевого еженедельников, где, помимо сути его концепции, был приведён внушительный список звёздных последователей, среди которых Дженифер Лопес, Кейт Миддлтон, Бейонсе Ноулз. То, как выглядит худосочная герцогиня, признаться, никогда меня не впечатляло, а формы Лопес и Бейонсе, особенно в те времена, когда они следовали Дюкану, казались мне практически совершенными. Наступил эффект синергии: я обнаружила, что и Заболотный, и Дюкан следуют одному и тому же принципу — питанию, основанному преимущественно на белковом рационе. Можно подумать, что ничего нового в их теории и нет: многие слышаны, к примеру, о кремлёвской диете. Но дело не в диете — речь идёт о новой системе питания,

которая должна войти в привычку, в потребность для того, чтобы, как обещает Дюкан, вы смогли стабилизировать вес и забыть о проблеме похудения навсегда.

Одним из самых вредных стереотипов является мнение о том, что причина ожирения в избыточном потреблении жиров. Мы дружно едим обезжиренные продукты, с трудом отыскивая среди них те, что обладают сколь-нибудь сносным вкусом, при этом страдаем от нервного перенапряжения и никак не можем справиться со стрессом. Неудивительно! Мембраны нервных клеток состоят именно из жира, его дефицит приводит к их атрофии, это же утверждение справедливо для клеток лёгких — при обезжиренном рационе устойчивость организма к трахеитам и бронхитам резко снижается. А как же холестерин, тот, что вреден и ведет к закупорке сосудов? Мы подошли к одному из самых занятных рассуждений Константина Заболотного. Он предлагает представить жир в виде груза, который в кровеносной системе «везут» молекулы транспортного белка, и делает заключение, что именно дефицит белка — нехватка транспорта — приводит к тому, что жир «вываливается из перегруженного грузовичка» — недостаточность белка приводит к оседанию жира на стенках кровеносных сосудов и ожирению вообще.

Апологетом белкового рациона является и Дюкан. Прелесть его концепции в отсутствии необходимости считать калории и следить за часами — если вы хотите есть, пусть в три утра, — милости просим: открывайте холодильник и берите, но только то, что можно. Птица, рыба, морепродукты, мясо, яйца, молочные продукты — пожалуйста! К слову, яйцо являет собой, по мнению и Заболотного, и Дюкана, пищу идеальную с точки зрения соотношения белка и жира. Дюкан, правда, следуя логике необходимости снижения веса на первых двух этапах освоения его системы питания, просит употреблять только белки яиц, без жирных желтков. Важным компонентом питания по Дюкану является ежедневное употребление овсяных отрубей. Научное объяснение находим у Заболотного: наша флора не питается тем, что едим мы, — полезные бактерии ждут грубой клетчатки, всякой шелухи, — без такой подпитки они менее жизнеспособны. К счастью, мы не едим то, что едят они — пара ложек овсяных отрубей в день достанется им практически в неизменном виде.

Когда ждать результата, и каков он будет? Перестройка на систему Дюкана занимает до полугода, первые победы будут заметны уже через неделю, прежде всего, за счет потери межклеточной жидкости, — питание по Дюкану, по сути, гидрофобное, — с отёчностью при отсутствии располагающих к ней заболеваний вы проститесь довольно быстро. При этом надо пить преимущественно простую чистую воду, не менее полутора литров в день. По достижении желаемого результата — обретении комфортной формы и комфортного веса, останется закрепить пищевые навыки, а потом, как пишет Пьер Дюкан, «всю оставшуюся жизнь», соблюдать лишь два правила: один день в неделю употреблять только белки и ежедневно снабжать своих помощников тремя столовыми ложками овсяных отрубей, и при этом есть абсолютно всё, без ограничений! Звучит почти невероятно, но стоит того, чтобы начать. **■**