



Ольга Николаевна Григорян – кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник, заместитель заведующего отделением профилактической и реабилитационной диетологии Клиники Института питания РАМН.



Почему, когда я отказываюсь от пищи, содержащей углеводы, у меня резко портится самочувствие и настроение? Можно ли этого как-то избежать?

Самочувствие и настроение зависят, в первую очередь, от функций нервно-психической деятельности. Обычно такая реакция организма на отказ от простых углеводов свидетельствует о том, что вам не хватает серотонинсодержащих продуктов, именно они улучшают настроение.

Влияют на обмен серотонина орехи, шоколад, сыр, зеленые овощи и фрукты, шпинат. Выбор довольно большой. Чтобы не поправляться, но сохранить хорошее располо-

жение духа, можно увеличить количество зеленых продуктов, иногда добавляя орехи. Углеводы содержатся также в овощах, макаронах, картофеле. Чтобы не поправляться, употребляя эти продукты, достаточно следить за общей калорийностью рациона. И еще, не нужно себя настраивать на зависимость от пищи. Да, шоколад и сладости быстро всасываются, дают энергию мозгу, и наше самочувствие улучшается мгновенно. Но это чревато увеличением веса. Подумайте, что больше испортит настроение – ограничение простых углеводов или лишние килограммы?



У меня от голода сильно болит голова. И не проходит, пока я чего-нибудь не съем.

Поэтому все диеты, какие я когда-либо пробовала, провалились. Мне как-то можно помочь?

Во-первых, надо разобраться в причинах головной боли. Только врач может определить, действительно ли падает сахар крови и мозг страдает от непоступления пищевых веществ. Дело в том, что мозг питается, в первую очередь, простыми сахарами, это быстрый источник энергии, который дает толчок его работе. Поэтому общий совет традиционен: чтобы избежать проблем, нужно питаться часто, обязательно наедайтесь во время завтрака и не делать длительных перерывов между приемами пищи.

По всей видимости, диеты, которые вы соблюдали, вам не подходят, поэтому выдерживать их и не получается. В таком случае, для того чтобы похудеть, нужно составлять индивидуальный рацион

питания, который учитывает индивидуальные энергопотребности, обеспеченность витаминами, минералами, белком, всеми основными макро- и микронутриентами. Только так можно не испытывать чувство голода и, естественно, диеты будут помогать.



Во время сессии я ем много шоколада – он помогает сосредоточиться. Но от шоколада толстеют. Есть ли еще продукты, влияющие на мыслительную деятельность?

На мыслительную деятельность влияют все продукты, которые дают энергию организму. В первую очередь, это углеводы. Все сложные углеводы расщепляются до простых, но на переваривание сложных, в том числе картофеля, крахмалосодержащих овощей, макарон, пищевых волокон, требуются определенные затраты энергии. Вот почему при составлении рациона следует отдавать предпочтение именно им. Сложные углеводы заставят потратить излишки жира на пищеварение. Шоколад – это быстрый, экстремальный способ поддержки мыслительного процесса. И в каких-то ситуациях шоколад действительно помогает. Но частое его употребление чревато аллергическими реакциями и лишней массой тела. Задумайтесь об этом, прежде чем развернуть плитку.



Уже месяц сижу на диете. Ем только фрукты и обезжиренные молочные продукты. Четыре раза в неделю хожу в спортзал, а вес, как

был 60 кг, так и остался. Как мне похудеть?

Из вашего вопроса не понятно, действительно ли вам нужно худеть. Какой у вас рост, какой индекс массы тела? Почему вы решили, что 60 кг – это плохо? При росте 170 или даже 165 см этот вес может быть абсолютно медицински обоснован. Мы всегда говорим, что, во-первых, надо ставить себе реальные задачи, во-вторых, если такой режим жизни: четырехразовое посещение спортзала, ограничения в питании, фрукты и обезжиренные молочные продукты – не дает результата, это свидетельствует о том, что вы затрачиваете столько же энергии, сколько и потребляете, есть равновесие поступающей энергии и энергозатрат. Когда не получается самостоятельно понять, где кроется ошибка, следует прийти к диетологу и разработать диету индивидуально, исходя из ваших потребностей.



Реально ли только при помощи питания корректировать отдельные части фигуры? К примеру, живот или галифе?

Увы, корректировать отдельные части фигуры только питанием не получится. Живот можно попытаться убрать, но только если его появление связано с избыточной массой тела. Рассчитать индивидуальную массу тела плюс-минус 10% и привестись в соответствие с медицински обоснованным, соответствующим росту, образу жизни, возрасту и т. д. Но если вам не нравятся галифе, то с помощью пи-

тания в этой зоне похудеть не получится. Так называемые «галифе» – это строение тела, строение мышц. Здесь для коррекции, помимо рационального питания, нужно прибегать к массажам, физиотерапии, миостимуляции, лимфодренажу, талассотерапии либо обращаться к пластическому хирургу.



Что вы думаете о процедуре «дубаж»? Действительно ли это настолько полезно?

Это очень старая и проверенная медицинская процедура улучшения желчеотделения. И ее проведение должно быть оправдано определенными исходными позициями. Полезна она только тем, у кого действительно имеется уменьшение сократительной активности желчного пузыря. К этой процедуре есть целый ряд противопоказаний, например, наличие в желчном пузыре камней. Поэтому назначать ее, а также следить за правильностью проведения должен врач. Рекомендовать дубаж каждому для так называемого «очищения организма» не следует. Равно как и употреблять с той же целью колоссальное количество растительного масла с лимонным соком. Этот народный рецепт не оправдывает себя. Есть естественное сокращение желчного пузыря в ответ на пищу. Иногда достаточно просто наладить режим питания. Мы рекомендуем дробное частое питание с небольшими перерывами, включающее соответствующие продукты, которые усиливают секрецию желчного пузыря: растительное масло, отвар шиповника с медом и лимоном, некоторые желчегонные травы.

