



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

Как справиться с повышенным аппетитом во время ПМС?

Аппетит при предменструальном синдроме (ПМС) повышается потому, что изменяется уровень гормонов. Это вызывает раздражение многих центров, в том числе центра голода. Женщина, испытывающая ПМС, хочет себя как-то успокоить, улучшить регуляцию в своем организме и заедает проблемы. Справиться с повышенным аппетитом довольно сложно, причем не только во время ПМС. Самый простой и надежный метод – регулярное питание. Оно должно быть частым и дробным – есть следует исключительно маленькими порциями, не позволяя себе испытать чувство голода вплоть до следующего приема пищи. Такой способ питания – одна из ос-

нов диетологии и лечения больных ожирением. Не следует легкомысленно относиться к приступам повышенного аппетита. Справляться с ними необходимо, потому что они могут вызвать осложнения – переедание и увеличение массы тела, а также обострение сопутствующих обменных заболеваний, таких как сахарный диабет. Поэтому в такие периоды нужно серьезно контролировать свое пищевое поведение. Небольшие порции овощей, фруктов, белковых блюд и даже банальный чай с молоком, который дает чувство насыщения, уменьшает желудочно-кишечную секрецию и в то же время снимает чувство голода, способны решить проблему.

Почему во многих диетах запрещают пить кофе? Действительно ли, если хочешь похудеть, его нужно исключить из рациона?

Это не совсем верно. Диетологи не запрещают и даже рекомендуют кофе именно потому, что содержание кофеина в нем способствует более высоким энерготратам, увеличивая физическую активность. С той же целью можно пить любые энергетические напитки, в том числе и зеленый чай, который по содержанию кофеина не уступает кофе. Практически во всех серьезных диетах рекомендуется использование таких энерготоников.

Другое дело, что не всем можно рекомендовать кофе в связи с уже имеющимися заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кофе, содержащий очень много пуринов, не рекомендуется при камнях в мочевыводящих путях, при мочекаменной болезни, поэтому злоупотреблять им не следует. Если же вы совсем не можете обходиться без кофе, следует добавлять в напиток молоко.

В какие дни цикла следует начинать диету, или это не имеет принципиального значения?

Однозначно не рекомендуется начинать соблюдать диету в конце цикла. Дело в том, что в этот период довольно сложно справиться с чувством аппетита. Как уже было сказано, предменструальное состояние сопровождается задержкой жидкости, изменением пищевого поведения, обусловленного гормональными особенностями завершения цикла. Попытки изменить питание в такой момент обычно не дают желаемого эффекта и приносят разочарование и даже отказ от полезного начинания. Лучше дождаться 3-5 дня от начала менструации. В это время организм легче отдает воду, настроение улучшается, и результат соблюдения диеты не заставит себя ждать.

Действительно ли на время любой диеты нужно отказаться от алкоголя? Ведь у большинства напитков не такая уж большая калорийность?

Разговоры о низкой калорийности алкогольных напитков – весьма распространенное заблуждение. 1 г водки содержит 4 калории, значит, выпив 100 г, что у нас в стране не считается такой уж большой дозой, вы получаете 400 ккал! Для сравнения, это калорийность хорошего куска рыбы с овощами. Но отдельно, без закуски водку обычно не употребляют, поэтому эти 400 ккал становятся дополнением к основному блюду. Более того, любой алкогольный напиток способствует увеличению всасывания всех пищевых веществ, которые съедаются во время употребления алкоголя. И эта энергия поступает, практически не

требуя затрат на пищеварение и всасывание. Если мы, допустим, съедем кусок мяса с овощами, то для того, чтобы переварить, усвоить и экспортировать питательные вещества по крови, мы должны затратить определенное количество энергии, которое можно взять только из своей подкожно-жировой клетчатки. Алкоголь так же, как и сахар, мгновенно поступает в кровь. А еще алкоголь повышает аппетит, и в результате мы съедем больше еды, что, естественно, способствует увеличению жира. Вот почему на время диеты специалисты рекомендуют от алкоголя отказаться.

Существуют ли бюджетные диеты, включающие в себя недорогие продукты?

Составить недорогую диету можно на любой семейный бюджет. И такая диета не будет по своей пищевой ценности уступать той, что основана на дорогих продуктах. Для этого достаточно понизить, какие полезные вещества, микро- и макронутриенты содержится в себе тот или иной продукт. Дорогие экзотические фрукты – клубнику и малину в межсезонье – можно заменить лимонами, зеленью и даже картофелем. Главное при этом, не забывать считать калорийность употребляемых продуктов.

Какой промежуток времени является идеальным для похудения: неделя, месяц, год? Правда ли, что похудеть за неделю – здоровью навредить?

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Любая диета должна иметь свое назначение, которое надо определить более конкретно: от какого

веса будем худеть, какая цель, какая мотивация. Есть экстремальные способы снижения массы тела, но они должны быть обоснованы. Если нужно при нормальном исходном весе к какому-либо мероприятию потерять килограмм-полтора за неделю, то здоровью это существенно не навредит. Рассчитывать за тот же срок потерять более 7-8 кг не следует, так как последствия могут быть весьма плачевны. Дело в том, что прежде всего теряется жидкость и так называемая тощая масса – мышцы, – что обязательно скажется на здоровье.

Нужно всегда помнить, что такие быстрые потери веса очень нестойкие, и вес так же быстро возвращается. Дело в том, что человек не успевает привыкнуть к новому образу питания, он не осознает и не адаптирован к этому рациону. К сожалению, назвать полезными такие эксперименты никак нельзя.

А есть ли какая-нибудь специальная диета позволяющая увеличить грудь?

Специальной диеты для увеличения груди точно нет и быть не может, потому что это эндокринологически независимая часть тела. Также на размер и форму груди влияют генетика и конституциональные особенности. Единственное, в чем может помочь диета, – изменить строение фигуры, и тогда грудь будет выделяться более красиво. Когда у женщины нет живота и отложений по бокам, она подтянута и имеет хорошую осанку, грудь будет зрительно казаться больше. Что касается «народных» диет, советующих есть капусту или приматывать ее к груди, – однозначно могу сказать, что научно обоснованных данных по этому вопросу нет.

