



Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!  
На страницах <http://vladblog.info> Вы узнаете 'Как это можно осуществить'

## Важнейшие события эры похудения

### Краткое описание:

**Важнейшие открытия - расщепление продуктов на белки, жиры и углеводы; польза сбалансированного питания;**

**система подсчета калорий; целлюлит.**

**Смена канонов красоты**

\*\*\*



Последние 100 лет мировой коллективный разум явно увлекся вопросами здоровой жизни и стройного тела — столько всего понапридумывал, что каждому из нас ничего не стоит стать профессором похудения. После освоения теории перейдем к практике?

### **Расщепление продуктов на белки, жиры и углеводы**

Американец Уилбур Этватер не был толстяком. Он был дотошным химиком. Из любопытства затеял в конце XIX века опыты с расщеплением продуктов питания на составляющие и сумел разложить еду на белки, жиры и углеводы — о чем гордо сообщил общественности.

Медики пожали плечами, посчитав открытие бесполезным. Зато неожиданно разгорелся интерес у Министерства сельского хозяйства — и власти США профинансировали дальнейшие исследования Этватера. Тот провел несколько тысяч экспериментов — и в начале XX века сделал три вывода, из-за которых вошел в историю как "отец современной диетологии":

1. Проблемы со здоровьем (и, в частности, с весом) — следствие нарушенного обмена веществ.
2. В большинстве случаев метаболизм можно и нужно восстановить без помощи лекарств, одним лишь сбалансированным рационом: суточный прием пищи должен состоять из 20% белков, 20%, жиров и 60% углеводов.
3. Пища содержит энергию — калории. 1 калория — это количество

тепла, необходимое для нагревания 1 мл воды на 1 градус по Цельсию.

### **Все-таки ученых хоть иногда надо слушаться**

Прошло еще несколько лет, и Этватер подкинул общественности очередную новость: *оптимальное количество калорий определяется образом жизни — активным или пассивным. Люди подвижные, часто работающие физически, должны составлять свой рацион из расчета 2500...3500 ккал в день, а тем, кто занимается умственным трудом и мало двигается, достаточно 1800...2500 ккал.*

Вскоре идеи Этватера нашли поклонников. Рассел Читтенден, химик Йельского университета, проанализировав количество калорий и состав продуктов, съедаемых за день упитанными и худощавыми людьми, рассудил: далеко не всем нужно стремиться к белково-жиро-углеводному балансу 20:20:60. Тем, кто предпочитает низкокалорийную еду, — это, прежде всего, касалось женщин — рекомендуется придерживаться следующих пропорций в суточном рационе:

**45% — белки, 20% — жиры, 35% — углеводы.**

Подумать только: 100 лет назад было сделано самое главное открытие — о пользе сбалансированного питания, — а человечество не поверило и продолжало выдумывать различные диеты, то питаясь одними жирами, то переходя на белки, то набрасываясь на углеводы! А ведь и Этватер, и Читтенден предупреждали:

- дефицит белков приводит к мышечной утомляемости, выпадению волос, ускоренному старению кожи (замедляется выработка коллагена);
- нехватка жиров тормозит метаболизм и провоцирует авитаминоз (жиры необходимы для усвоения многих витаминов);
- отказ от углеводов лишает человека энергии, снижает иммунитет и "ломает" обмен веществ.

Прошло целое столетие — и сегодня наиболее эффективными для снижения веса признаны системы, в основе которых лежит все тот же принцип оптимального соотношения между белками, жирами и углеводами. Хитроватые диетологи стараются запутать нас и дают своим якобы авторским методикам заковыристые названия. Однако на поверку из каждой "новаторской и уникальной" диеты торчат уши Уилбура Этватера.

Вот в последнее время в России у врачей диетологов худеют звезды шоу-бизнеса (принцип: мало калорий и сбалансированное питание), а в США наблюдается бум на диету Дженни Крейг (требования: соотношение белков, жиров и углеводов 20:20:60 плюс фиточаи и биодобавки для очистки организма). Единственная новизна этих диет состоит в том, что эти специалисты запрещают своим клиентам есть продукты, напичканные пищевой химией (во времена Эвтатера этой дряни еще не было).

### Очень разумный совет

Небезызвестная Моника Левински, сбросившая с помощью системы Дженни Крейг 14 кг, в прямом эфире похвастала: *"Теперь я уже не стану тянуть в рот вещи, которые могут мне навредить"*. Фраза мгновенно стала крылатой.

Выход в свет первой книжки о похудении, Лулу Хант Петере придумала систему подсчета калорий, помогающую похудеть, и в 1917 году опубликовала труд **"Диета и здоровье: ключи — в калориях"** — первую в мире книгу по похудению. Лулу призывала: *"Вы должны думать о том, чтобы съесть 100 килокалорий, а не кусок хлеба"*. Она абсолютно верно сформулировала главный принцип похудения: **тратить больше, чем получаешь**.

Съела 1500 ккал? Потратить 2000 — и заплывший жиром животик тебе не грозит. Современные диетологи с ней согласны: привычка считать калории дисциплинирует — разумеется, если не сходить с ума и не превращать процесс смакования еды в нудный бухгалтерский отчет.

### Не хотите считать калории?

Воля ваша. Но не отмахивайтесь от цифр, которые хорошо бы помнить каждой женщине.

Например:

- 1 кг жира — это 6000...7000 ккал. Именно столько калорий нужно сжечь, чтобы похудеть на один килограмм. (Или не съесть, чтобы его не набрать).
- Суточная норма килокалорий для женщины, не занимающейся спортом, — 1500...1800. Если каждый день получать на 200 ккал больше, чем требуется, при умеренном метаболизме (а именно такой обмен веществ у большинства женщин старше тридцати), в год можно прибавить 5

килограммов (через 5 лет + 25кг, дальше нет смысла прибавлять = получается бесформенная туша).

- 100 ккал — это стакан ананасового сока, 150 мл красного сухого вина, большая чашка кофе с молоком и сахаром, два больших яблока. Но калории ведь не только наедаются, но и тратятся, что обнадеживает.
- Час занятий танцами сжигает 400 ккал, час бега трусцой — 600 ккал. А один настоящий оргазм — минус 50 ккал. Немного? Но ведь шесть оргазмов — это полчаса - бега трусцой, а какая разница в ощущениях! Выбор остается за Вами!

### **Открытие целлюлита**

Собственно говоря, что его открывать? Достаточно посмотреть на картины эпохи Ренессанса.

И ничего, жили женщины, позировали художникам, гордо раскинувшись на шелках — при этом знать, не знали, что больны ужасным заболеванием (если верить сегодняшней рекламе). И мужчины их любили, и радость жизни не меркла от простейшей манипуляции: захвата большим и указательным пальцем складки на бедре.

В 1920 году некий умник-американец назвал изменения в жировой ткани женщины термином "целлюлит". Но особого беспокойства этот факт ни у кого не вызвал, и целлюлит как явление дремал себе спокойно вплоть до 1973 года — пока Николь Ронсар, владелица нью-йоркского салона красоты, не опубликовала в глянцево-м журнале статью "*Целлюлит: эти комочки, шишечки и бугорочки, от которых вы не могли избавиться раньше*".

Видимо, на тот момент женщины Америки и Европы изнывали от скуки (не в одном СССР царил застой) — и "*открытие*" Николь Ронсар словно плеснуло бензину в тлеющий костер. Владелица салона скоро стала миллионершей, предлагая различные притирки и мази от "*ужасного уродства*", а в индустрии красоты открылась неиссякаемая золотая жила для производителей средств от "*апельсиновой корки*". В начале 90-х целлюлитная лихорадка докатилась до нас, и эпидемия продолжает свирепствовать...

### **Две полярные точки зрения на целлюлит**

**Первая:** это заболевание (на языке науки — *гидролиподистрофия*)

вызвано гормональной разбалансировкой организма, и его следует лечить всеми возможными методами: бальнео- и талассотерапией, лимфодренажными процедурами, мезотерапией, втиранием специальных препаратов, ультразвуком и вакуумом, а также гормональными препаратами.

**Вторая** сформулирована Американской медицинской ассоциацией еще в 1978 году (то есть спустя 5 лет после "открытия" противных бугорков и шишечек): *"С медицинской точки зрения проблемы целлюлита не существует"*. То есть великий и ужасный — всего лишь банальное скопление жировой ткани, по составу не отличающейся от любой другой жировой ткани.

Мерзкая на вид "корка" — головная боль только прекрасного пола, у мужчин целлюлит бывает крайне редко.

85% женщин жалуются на бугорочки и ямочки. **Это минус.**

А мужчины редко читают статьи на эту тему, поэтому до сих пор толком не поняли, что же это такое — целлюлит, и в упор не видят вашего проклятия.

**Это плюс.**

### **"Классовая" смена канонов красоты**

В истории каноны красоты постоянно чередуются: на пьедестал возносятся то пышечки, то худышки. Ольга Ванштейн, историк моды, разъясняет: "Раньше считали, что болезненный тип красоты (худосочная барышня с синевой под глазами) присущ нестабильным эпохам, а цветущий, пышнотелый — сопутствует более-менее благополучным периодам. Но оказалось, что часто бывает наоборот: в **смутные времена** идеалом становится жизнеутверждающий тип красоты. Это связано с тем, что пышущая здоровьем женщина с формами ассоциируется с сексуальностью и размножением, а **неспокойные эпохи** требуют более быстрого воспроизводства населения".

Полнота и дородность считалась свидетельством состоятельности и красоты до 20-х годов XX века. А затем в странах Западной Европы и США жить стало легче и веселей: исчез голод, выросла зарплата, появилась стабильность, а большинство продуктов питания, в том числе и мясо, перестали считаться деликатесами, став доступными для многих.

В высших слоях общества все чаще заходят разговоры о внешности, фигуре, лишнем весе. Упитанность перестает восприниматься признаком "голубой" крови: в приличных домах Парижа, Лондона и Нью-Йорка на

расплывшиеся фигуры посматривают с презрением, а то и с осуждением. Наконец, общие настроения, витающие в светском обществе, озвучил британский политик Уильям Гладстон. Он бросил в парламенте клич: "Нация должна стать стройнее!" и объявил о том, что изобрел собственный метод похудения — долго, до **30 раз, пережевывая каждый кусочек**.

Гладстон таки похудел — видимо, за счет сокращения количества еды: долго жевать надоедает. "Жевательным" методом воспользовался американский миллионер Джон Рокфеллер. И тоже сбросил вес.

Зародившаяся в начале прошлого века тенденция сохраняется поныне: считается, что представители богатых и аристократических кругов — стройные, а толстыми простительно быть только малообеспеченным простолюдинам.

Впрочем, с тех пор мир переживал смену канонов красоты еще дважды. После Второй мировой войны приходит мода на брызжущие здоровьем, полнотелые образы (не забыли: сексуальность ассоциируется с воспроизводством населения). Мода эта держится долго, истязать себя диетами никому не приходит в голову — посмотрите на аппетитных Мэрилин Монро и Грегори Пека, разве они плохо выглядят? С середины 40-х вплоть до 60-х о похудении и лишнем весе мало кто задумывается.



Пока на авансцене не появляется Твигги (рост 1,70 м, вес 45 кг) и не превращает женщин в зомби, одержимых страстью стать такими, как она. Позже психологи дадут убедительное объяснение этому неожиданному перепаду в канонах красоты: *выросло первое послевоенное поколение, не знающее, что такое беречь каждую крошку хлеба и делать запасы на случай голодной зимы.*

Женщины 60-х могли позволить себе бравировать недоеданием — подобно тому, как дизайнеры 90-х прорезали дырки в дорогущих джинсах. Мода на subtilность порождает вторую волну похудения — гораздо более жесткую, нежели первая волна начала века. Однако самый беспощадный виток спроса на бестелесность еще впереди.



Источник: Блог Владимира Иванченко

«Любите свой вес, не боритесь с ним, и снижайте, не спеша!»

<http://vladblog.info>