

## Как не стать «колобком» в новогодние каникулы: советы от диетолога Диановой



По данным Роспотребнадзора, рост ожирения среди россиян за последние восемь лет увеличился вдвое. Около 14% мужчин и 26% женщин у нас страдают от избыточного веса. При этом доля людей именно с ожирением продолжает расти. Такая неутешительная статистика особенно тревожит перед длительными рождественскими каникулами и, конечно, главной новогодней ночью. Ведь это время, когда столы в домах сограждан буквально ломятся от лакомств, которыми большинство себя в течение года особо не балуют. И именно такое обильное и беспорядочное питание в эти «сказочные» праздничные дни может с легкостью испортить фигуру. Как не потолстеть в предстоящие каникулы — в беседе с **ФАН** рассказала не только гастроэнтеролог и диетолог, но и мисс EURASIA GLOBE 2017, а еще кулинарный блогер **Нурия Дианова**.



— **Что нужно есть в праздники, чтобы не отрастить щеки, пятую точку и вообще не превратиться в колобка?**

— Парадокс в том, что в праздники столы будут ломиться от разной вкусной и калорийной еды. Поэтому, конечно, режим сбивается. То есть обычно люди в праздники едят редко, но очень много за один раз. Потому что застолья все всегда затягиваются. И получается, что у людей все общение крутится и завязано только вокруг очередного застолья. И это самая плохая история. Потому что, с одной стороны, поедание пищи объединяет людей. А с другой стороны, оно затягивается и превращается просто в бесконечное поглощение. Поэтому вопрос нужно ставить: не что есть, а что нужно делать? Как вариант — это поиск способов объединения друзей и близких не только вокруг стола. Придумайте совместные экскурсии, поездки, прогулки. Да хоть на фабрику елочных игрушек. Лучше выбрать поход к ледяным фигурам, чем очередную порцию пельмешек. Задача в том, чтобы прервать круг бесконечных застолий. Конечно, при постоянном поедании мы перегрузим пищеварительный тракт. Мы, так или иначе, съедим очень много. Поскольку желудок имеет свойство растягиваться. То есть мы будем потреблять очень много энергии, но при этом очень мало тратить. И 100% — при таком положении дел пару килограммов за праздники мы обязательно наберем. Кроме лишнего веса еще наберем соли, потому что стол с избыточным набором консервированных продуктов и полуфабрикатов приводит к тому, что жидкость задерживается. Как итог, это набор и жировой массы, и жидкости. Поэтому подчеркну, не «что нужно есть?», а «что нужно делать?» Помните, что праздники можно провести очень разнообразно.



— Ну ведь и «запрещенки» хочется, хоть иногда... И как тогда найти баланс между фигурой и удовольствием в рождественские каникулы?

— Пусть эти калорийные блюда, которые Вы назвали «запрещенкой», конечно, будут. Но не обязательно их делать слишком много. Правило всегда одно — зачем делать много салатов, если можно сделать один лидирующий салат, который самый любимый в вашей семье — селедка под шубой или оливье. То есть что-то одно нужно сделать, проголосовав на семейном совете. И если он будет даже заправлен майонезом, то он не так сильно приведет к какому-то обострению заболевания желудочно-кишечного тракта. А если будет два-три таких майонезных, тяжелых, сложных салатов, то точно будет не только переедание, а еще ко второму или третьему дню в январе начнутся проблемы с желудком. В прошлом году я вышла на работу 3 января, и ко мне сразу стали поступать пациенты с желтухой. Потому что у них двинулись камни, а именно — из-за переедания произошло обострение желчнокаменной болезни. И если вы никаких таких проблем не хотите, то рекомендую выбрать один главный салат для стола в новогоднюю ночь. Также можно отказаться от слишком сладких тортов. Замените их на адекватные, правильные сладости. Может, вы сделаете домашний, какой-то не очень калорийный торт с большим количеством фруктов и ягод. Столько сейчас разнообразных рецептов правильного питания для приготовления десертов, что глаза разбегаются. И они очень вкусными получаются. К примеру, обалденный крем можно сделать из сметаны и добавить в нее качественный сахарозаменитель, добавить агар-агара и, о боже, какой же у вас будет удивительно вкусный и полезный крем, который придаст сочность и мягкость коржам, но при этом будет настолько сильно и выигрышно отличаться от магазинного — высококалорийного, высокоуглеводного торта, который лишь усугубит результат предыдущего чревоугодия, которое точно будет в течение всей новогодней ночи. Ведь, как показывает практика, тортики мы начинаем поглощать в 3

или 4 часа ночи. Поэтому, если торты делать, то только самим, и тогда его можно спокойно есть. Ну, либо отказаться от торта и заменить его умными сладостями, которых много на полках в магазине. Но в идеале, конечно, это просто фруктово-ягодная тарелка с небольшим количеством мандаринов. Стоит помнить, что они очень аллергенные.



— **Какие еще советы по организации стола и питания в рождественские каникулы Вы как гастроэнтеролог и диетолог могли бы дать?**

— Я бы рекомендовала отказаться или хотя бы минимизировать количество консервантов и соленых продуктов. Чтобы потом не удивляться, почему же цифры на весах резко скакнули вверх. Напомню, что продукты консервации можно есть только в ограниченном количестве и только в обеденное время, но никак не ночью. Вред консервации в новогоднюю ночь идентичен, что у магазинной, что у домашней. Безусловно, необходимо сократить количество закусок на столе. Но это только в том случае, если вам жалко ваше тело, как ваш единственный «костюмчик» на всю вашу жизнь. Я считаю, что на стол не нужно выставлять сервелаты и всякие колбасы, которые содержат жиры — те самые, которые кто-то где-то засунул в эту колбаску. Ведь это мусорный продукт, который отравит ваш организм жирами. Лучше самим дома запечь отдельно какую-нибудь вырезку свиную, говяжью. Есть вариант приготовить куриный рулет со шпинатом, сухофруктами, орехами. Обилие разных интересных рецептов есть для этого. И вот, это все нарезать и поставить на стол. Но если вы и члены семьи — большие любители соли, то положите на тарелку рыбную нарезку: это лучше, чем соленые огурцы. Да, в рыбе будет соль, но зато это чистый белок, который очень нужен нашему организму. Можно еще тарелки с морепродуктами сделать самостоятельно. Вот это все качественная, правильная, натуральная и обалденная еда.



— Но ведь это традиция и примета, что в новогоднюю ночь стол должен ломиться от еды, чтобы наступающий год был изобильным и плодородным. И Вы предлагаете бедный стол ради фигуры?

— Я предлагаю не отказаться, а чуть скорректировать традицию в угоду здоровью. На праздничном столе не должно быть слишком много всего. Понимаете, это всего лишь одна из ночей нашей жизни. И почему-то на нее мы должны положить все, что у нас есть в холодильнике. И еще вдобавок сбегать и купить непонятно какой красной икры на распродаже. Можно сделать очень красивый праздничный ужин, который чуть-чуть отличается от обычного рядового ужина. Ведь важнее всего не то, что мы едим, важно то, как мы относимся к этой ночи. Ведь это все же больше эмоции, общение — вот, что должно нас радовать в новогоднюю ночь, а не тарелка холодца и 40 пельменей и еще куча всего, что вы закинете в свой желудок в период с 9 вечера до 3 часов ночи. Ищите баланс. Распланируйте новогодние каникулы так же жестко, как планируете свой отпуск. Изучите программу мероприятий своего города и идите получать впечатления. В конце концов, навестите тех, кого давно не видели. Конечно, не нужно жить только по плану, который вы составите. Но планирование позволяет быть гибче и спокойнее. Абсолютная спонтанность — это всегда непредсказуемый результат и неудовлетворенность. Стремитесь получить удовольствие не только от еды. Задайте себе вопрос, а что еще мне нравится кроме еды? А что вам нравилось, когда вы были ребенком, а что вам нравилось, когда вы были подростком? Попробуйте эти удовольствия повторить сейчас.



**— Какую разгрузочную программу Вы бы посоветовали россиянам до Нового года, каникул и после, чтоб восстановиться?**

— Я не советую делать разгрузочные диеты. Идея похудеть к новогодней ночи — она, на мой взгляд, неправильная. Она от злого умысла. Если человек хочет изменить свое питание, фигуру, то нужно начать это делать системно, независимо от какой-то даты. Дата — это внешняя мотивация и это временная мотивация. Внутренняя мотивация и понимание того, что вам это нужно — намного серьезнее и эффективнее. Временное ограничение в еде или диета до определенной даты — это все неправильно с точки зрения психологии поведения пищевого поведения. Лучше — просто выстроить свой режим питания — это не менее четырех приемов пищи для здоровья вообще. Обязательно сбалансировать все свои приемы пищи — давать себе белки, жиры, углеводы и половину порции клетчатки. И если вы это уже делаете, то вы уже работаете со своим пищеварением и со своей психологией пищевого поведения. Однако после новогодних праздников можно иногда садиться на разгрузочные дни, подчеркну, что не на разгрузочные диеты, а именно разгрузочные дни. Это когда один день в неделю применяется разгрузка. Это может способствовать функциональной разгрузке желудочно-кишечного тракта. Но делать это нужно не сразу после Нового года, а просто на еженедельной основе для себя выбрать и принять это как пункт оздоровления. Есть работы, которые доказали, что если в месяц проводить пять разгрузочных дней, то это сильно влияет на долголетие. Я своим пациентам говорю, что достаточно один раз в неделю и, желательно, в середине недели, и чтоб в этот день не было большой физической активности, то есть спорта. Не нужно стремиться делать разгрузочный день в качестве наказания сразу после какого-то сильного переедания. Иначе это будут качели и опять неправильное пищевое поведение, которое только будет закрепляться в мозгу. Мол, сейчас я поел, а потом сяду на один кефир, и все отлично. Это есть не что иное, как безобразное отношение к своему телу.



— Многие соблюдают рекомендации диетологов не ради здоровья, а ради фигуры, прежде всего. Но зачем, если стандарты красоты поменялись и в моде модели plus-size. И даже журнал VOGUE теперь полных размещает на главной странице?

— С бодипозитивом такая история: в моей практике были люди, которые имеют ожирение первой и второй степеней, но когда их обследуешь, то не хватает субстрата для того, чтобы надавить на мозоль и сказать, что, вы знаете, у вас тут плохо, и тут плохо, и вам пора срочно худеть. У меня были пациенты, которые имели лишний вес и максимум, что они имели неприятного, — это начинающая гипертония. И у них нет диабета, просто есть ожирение. И вы знаете, мне как врачу очень сложно ему надавить на мозоль и сказать «дорогой, вам надо худеть, потому что это проблема». Дело в том, что есть люди, которые имеют лишнюю массу тела, но с точки зрения психологии они энергетически привлекательные личности. Это означает, что они проработали свои психологические проблемы, и поэтому, несмотря на свою лишнюю массу, они себя ощущают королевами и королями. Это правильный бодипозитив. А не так, что, а давайте все будет толстыми. Нет! Вопрос в том, что они энергетически привлекательные. С ними интересно, и они состоялись в своей профессии. Потому что они проработали психологические моменты лишнего веса. Им лишний вес не мешает, и они излучают энергию. И их трогать тоже бесполезно, пока у них где-то не заболит, они не станут сбрасывать вес. Есть люди с лишним весом, которые забывают на это, а есть люди с лишним весом, которым пока хорошо, и они не производят впечатление больных людей. Что первая категория людей, что вторая — они должны созреть для работы с диетологом для того, чтобы понять, что им хочется именно легкости и здоровья, и им не нужно стремиться к какой-то цифре веса. Должно быть понимание, что если человек будет меньше весом, то будет меньше нагрузка на сердце, на сосуды. Ведь, чем больше масса тела, тем больше нагрузки на сердце. Вот, это надо понять, но до этого дойти тяжело. Очень хочется, чтоб люди осознали, что избыточный вес сильно влияет на здоровье.



Накануне ученые стэнфордского университета назвали жировую ткань «резервуаром» для коронавируса. Эксперты утверждают, что зараженные коронавирусом пациенты с ожирением переносят COVID-19 в тяжелой форме. Предполагалось, что данное явление связано с наличием сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Однако ученые Стэнфордского университета выяснили, что тяжелое течение COVID-19 обусловлено воздействием коронавируса на клетки жировой ткани, в частности — на зрелые адипоциты и макрофаги. Таким образом, жировая ткань является своеобразным «резервуаром» для инфекции, усиливающим системное и местное воспаление.