

УДК 615.874  
ББК 51.230  
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото И. С. Агапкина на переплете предоставлено  
ООО «М-Продакшн»

Литературный редактор *А. Василевская*

**Агапкин, Сергей Николаевич.**

**А23** Правда и мифы о питании. Привычки, болезни и продукты, которые не дают вам похудеть / Сергей Агапкин. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-04-101664-7

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается — диеты ей не помогают.

Так почему не уходит жир? Почему цифра на весах продолжает расти, несмотря на все ограничения?

В книге доктора Агапкина раскрываются секреты настоящих взаимоотношений организма человека с едой.

- Как перестать думать о еде: почему возникает ложное чувство голода
- Что полезное и вредное получает организм из пищи
- Какие привычки скрыто провоцируют набор лишнего веса
- В каких случаях диеты бессильны
- Каким продуктам не место в вашем холодильнике

Полученная из книги информация поможет вам перестать сидеть на диетах, есть с удовольствием и всегда оставаться стройной.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-101664-7

© ООО «М-Продакшн», 2019  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	11
Значение питания . . . . .	13
Калории . . . . .	13
Белки . . . . .	20
Углеводы . . . . .	27
Жиры . . . . .	31
Пищевые волокна . . . . .	34
Почему возникает голод . . . . .	37
Ложный голод . . . . .	38
Ожирение — это беда для всего организма . . . . .	45
Висцеральное ожирение . . . . .	52
Что заставляет нас толстеть . . . . .	58
Какие привычки мешают вам похудеть . . . . .	58
Работа в ночное время . . . . .	59
Полезные перекусы . . . . .	59
Утоляем жажду газировкой . . . . .	61
Кофе навынос . . . . .	62

## СОДЕРЖАНИЕ

Жалею себя шоколадкой . . . . .	63
Прием успокоительных средств . . . . .	65
Продукты перед кассой . . . . .	66
Дефицит овощей . . . . .	68
На диету с понедельника . . . . .	72
Климакс приходит с лишними килограммами . . . . .	73
Саркопения . . . . .	78
Болезни и проблемы, которые мешают вам	
похудеть . . . . .	79
Гипотиреоз . . . . .	80
Гипофизарная недостаточность . . . . .	81
Повышенный уровень кортизола . . . . .	82
Синдром поликистозных яичников . . . . .	85
Гиповитаминоз . . . . .	87
Инсулинорезистентность . . . . .	88
Гиперпролактинемия . . . . .	90
Бессонница . . . . .	91
Стрессы . . . . .	95
Депрессия . . . . .	100
Тяга к разным продуктам — симптом заболеваний . . . . .	101
Почему зимой больше хочется есть . . . . .	104
Диеты, от которых толстеешь и губишь здоровье . . . . .	107
Опасные белковые диеты . . . . .	107
Опасные низкоуглеводные диеты . . . . .	114
Безжировая диета . . . . .	115
Рисовая диета . . . . .	120

## СОДЕРЖАНИЕ

Яблочная диета . . . . .	122
Разгрузочные дни на свежесжатых соках . . . . .	125
Арбузные разгрузочные дни . . . . .	126
Детокс-диета . . . . .	129
Голодание . . . . .	132
Чудо-таблетки для похудения . . . . .	137
Диета из пакета . . . . .	139
<b>Волк в овечьей шкуре — какие продукты прибавляют нам лишние килограммы . . . . .</b>	<b>142</b>
Колбасные изделия . . . . .	142
Соки . . . . .	144
Фрукты . . . . .	145
Авокадо . . . . .	147
Хлеб и хлебцы . . . . .	148
Сахарозаменители . . . . .	153
Овсяная каша . . . . .	158
Кетчуп и другие соусы . . . . .	161
Соленья . . . . .	162
Обезжиренные продукты . . . . .	166
Молочные десерты . . . . .	169
Газированные напитки без калорий . . . . .	171
<b>Диетические мифы . . . . .</b>	<b>173</b>
От бананов толстеют . . . . .	174
Зефир, пастила и мармелад — более полезные сладости, чем конфеты и шоколад . . . . .	176
Холестерин . . . . .	179

## СОДЕРЖАНИЕ

Протертая пища . . . . .	182
Алоэ помогает похудеть . . . . .	183
Перекись водорода помогает похудеть . . . . .	184
Активированный уголь помогает похудеть . . . . .	187
Последний прием пищи должен быть не позднее 18 часов . . . . .	189
Раздельное питание помогает похудеть . . . . .	191
Чтобы сохранить здоровье на диете, нужно пить добавки с Омега-жирными кислотами . . . . .	192
Для похудения и оздоровления полезно соблюдать пост . . . . .	196
Ягоды годжи помогают похудеть . . . . .	201
Уксус помогает снизить вес . . . . .	203
Нужно пить специальный чай для похудения . . . . .	204
<b>Без вины виноватые — продукты, которые стали жертвой маркетинга . . . . .</b>	<b>207</b>
Красное мясо . . . . .	207
Картофель . . . . .	209
Дрожжи . . . . .	211
Орехи . . . . .	213
Макароны . . . . .	218
Молоко . . . . .	221
Пальмовое масло . . . . .	223
<b>Худеем правильно . . . . .</b>	<b>227</b>
Почему завтрак важен . . . . .	227
Ночной голод . . . . .	232

## СОДЕРЖАНИЕ

Следим за гликемическим индексом продуктов . . . . .	234
Продукты, которые помогут вам на диете. . . . .	240
Индейка . . . . .	240
Дайкон . . . . .	243
Репа . . . . .	244
Кабачки и цукини . . . . .	246
Сельдерей. . . . .	247
Цветная капуста. . . . .	248
Топинамбур. . . . .	249
Яблоки . . . . .	251
Чайный гриб. . . . .	252
Листовая зелень. . . . .	253
Морская капуста . . . . .	254
Скумбрия . . . . .	256
Финики. . . . .	257
Ускоряем метаболизм . . . . .	259
Не забываем о белках. . . . .	266
Безопасные диеты . . . . .	268
Средиземноморская диета. . . . .	268
Диета с низкой гликемической нагрузкой . . . . .	271
Загрузочные дни . . . . .	275
Разгрузочные дни . . . . .	277
Ароматерапия для похудения . . . . .	281
Помощники на кухне. . . . .	283
Как похудеть после 50 лет. . . . .	285

## СОДЕРЖАНИЕ

Худеем с гипертонией и гипотонией . . . . .	290
Как замотивировать себя на похудение . . . . .	297
Физическая активность . . . . .	301
Толстый может быть здоровым? . . . . .	307
Бег или ходьба? . . . . .	312
Скандинавская ходьба . . . . .	314
Сжигаем жир за домашними хлопотами . . . . .	315
Послесловие . . . . .	318

## ВВЕДЕНИЕ

Каждая женщина хотя бы раз в год решает сесть на диету. Кто-то контролирует свое питание ради сохранения здоровья, но большинство из нас вынуждены ограничивать себя в еде из-за лишних килограммов. При этом каждая вторая женщина признается — диеты ей не помогают.

Рубрики, посвященные борьбе с лишним весом, в программе «О самом главном» — одни из самых популярных. Каждый день в редакцию нашей программы приходят письма с вопросами «Что съесть, чтобы похудеть?», «Почему не уходит жир?», «Какая диета эффективней?» и «Почему я толстею, несмотря на все ограничения?».

Чтобы помочь нашим зрителям и, главное, зрительницам, я постоянно изучаю информацию о новых открытиях в сфере коррекции веса. Ведь каждый день ученые обнаруживают что-то новое. Эти открытия становятся новыми темами для наших программ, ведь я очень хочу, чтобы все наши



## СЕРГЕЙ АГАПКИН

телезрители были здоровы. Потому что лишний вес — главный враг современного человека.

С наличием избыточного веса ассоциированы многие заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания суставов и даже многие виды онкологии. Согласитесь, это крайне неприятный и вредный балласт. С ним нужно расстаться как можно скорее.

В этой книге я собрал все важные знания и эффективные правила, которые помогут вам расстаться с лишним весом, наладить взаимоотношения с едой и жить легко!

*Ведущий программы «О самом главном»,  
доктор Сергей Агапкин*

## ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Когда человек задумывается о правильном питании и снижении избыточного веса, ему в любом случае придется столкнуться с таким понятием, как калорийность. Все вы слышали призыв врачей-диетологов считать калории. И действительно, если вы хотите похудеть, на калорийность вашего рациона придется обратить внимание.

### Калории

В восемнадцатом веке французский химик Антуан Лавуазье провел необычный эксперимент. Он поместил в одну стеклянную закрытую емкость горящую свечу, а в другую — морскую свинку. Свеча горела за счет кислорода и, когда он закончился, потухла. В емкости остался лишь образовавшийся в процессе горения углекислый газ. Морская свинка дышала кислородом и выделяла углекислый газ. Когда кислород закончился, свинка погибла. Кроме того, и свеча, и свинка выделяли тепло. Из

своих наблюдений Лавуазье сделал вывод, что организм человека подобен свече, в нем что-то тоже «сгорает». Так был сделан первый шаг к изучению метаболизма человека.

Учеными было обнаружено, что человек во время дыхания и других процессов жизнедеятельности тратит энергию, запасы которой восполняются из пищи. Когда же человек занят физической работой, то энергетические траты увеличиваются, и пищи требуется больше. Позже, в девятнадцатом веке было выяснено, где именно происходит «сгорание топлива» — в клетках. А единице полученного при сгорании тепла дали название калория. Затем появился и термин килокалория.

---

---

*1 килокалория равняется 1000 калорий.*

---

---

Такая единица измерения, как килокалория, применялась и применяется до сих пор в основном для оценки калорийности продуктов питания, их энергетической ценности — количества энергии, которую организм получает при полном усвоении поступившей в него пищи. Также килокалории используются для оценки энергетических затрат организма в покое или при физической нагрузке.

## ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

---

---

*Чтобы организм оставался здоровым, а фигура стройной, необходимо соблюдать энергетический баланс — организм должен потреблять столько энергии с пищей, сколько он тратит.*

---

---

Именно поэтому наиболее частой причиной ожирения является малоподвижный образ жизни: люди получают избыточное количество калорий по сравнению с объемом их физической активности.

Изучая организм человека, ученые ввели понятие основного обмена — это минимальный уровень энергозатрат, когда человек находится в покое при комфортной температуре окружающей среды. То есть основной обмен — это сколько организму требуется энергии для обеспечения своей жизнедеятельности без учета физической активности.

У новорожденных очень высокий основной обмен, но к десяти годам он постепенно снижается. В молодые годы у человека основной обмен находится примерно на одном уровне, а после 40 лет начинает снова снижаться.

Существует несколько формул для определения основного обмена. Они имеют свои плюсы и минусы.

Например, формула Харриса–Бенедикта точна лишь для людей, ведущих активный образ жизни,