

Дэвид Хибер: «Каждый день мы принимаем сотни неправильных решений относительно еды»

ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ПРАВИЛЬНОГО РАЦИОНА
ОТ ВЕДУЩЕГО АМЕРИКАНСКОГО ДИЕТОЛОГА.

текст: Елена Чудная



НАШ СОБЕСЕДНИК

ДЭВИД ХИБЕР, американский диетолог, профессор, доктор медицины, руководитель Института питания Herbalife, основатель Центра питания человека при Калифорнийском университете.

Какое из наших решений самое неправильное?

Многие до сих пор не уделяют в своем рационе белкам того места, которого они заслуживают. Именно белки помогают нам контролировать чувство голода, способствуют наращиванию мышечной массы и поддержанию оптимального веса. Они очень важны для женщин, особенно после 40 лет, когда снижение эстрогена приводит к потере мышечной массы и прочности костей, ухудшению метаболизма, накоплению жира. По мере сниже-

ния мышечной массы уменьшается количество сжигаемых калорий в день. Каждый килограмм мышечной массы сжигает 30 ккал, а один килограмм жира сжигает лишь 6 ккал. Поэтому для женщин важны ежедневные физические нагрузки, сбалансированное питание, белок, кальций и витамин D.

А сколько нужно белка?

Важно правильно определить свою норму, которая зависит не от веса, а от мышечной массы. Ее можно вычислить с помощью биоэлектрической импедансометрии. Я считаю достаточным потребление 2 г белка на 1 кг мышечной массы, при этом растительные белки должны составлять половину нормы. Рекомендация ВОЗ – 30% белка от потребляемых в сутки калорий.

Как лучше распределить белки в ежедневном рационе?

Надо потреблять белок каждый раз, когда вы принимаете пищу. Особенно важно – на ужин. Белки состоят из аминокислот, одна из них называется триптофан, который стимулирует в мозге синтез мелатонина. Поэтому порция белков на ужин, за 3 часа до сна, предотвращает переданье и гарантирует хороший сон. Важно и то, что организм не способен накапливать белок – он сразу становится строительным матери-

алом, а про запас откладываются только жиры и углеводы.

На завтрак у нас многие едят не белковые продукты, а кашу...

Хорошо, но важно, чтобы крупы были необработанные, и к ним все равно необходимо добавить белковый продукт. Когда именно позавтракать – зависит от вашего графика, но это должно быть одно и то же время каждый день. Обед должен быть основным приемом пищи (например, салат с рыбой или курицей размером с ладонь), а ужин – скромным (например, белок с овощами). Меньше употребляйте картофеля, риса и макарон.

Надо ли снижать потребление молока или отказываться от него?

Я не фанат молока. Мое мнение: взрослому человеку оно не нужно. Две трети населения земли не переносят лактозу. За переработку молока отвечает ген, которому всего 5–10 тысяч лет, то есть пить молоко мы стали сравнительно недавно. Больше пользы в соевом молоке. Чтобы нивелировать эту информацию, кое-кто даже пустил сплетню, что соевый белок содержит эстроген. В моей лаборатории мы работали над опровержением этой гипотезы и сделали это. Соя содержит вещество изофлавоны, в котором всего 0,001 эстрогена, поэтому фактически это



антиэстроген, но действует он как эстроген – способствует формированию костей, улучшает работу мозга.

Как вы считаете, почему люди передают?

Потому что большинство едят недостаточно белка. А если и едят, то не тот: жирное мясо, темное мясо курицы и индейки, искусственно выращенную рыбу. Потребление белковых продуктов с умеренным количеством оливкового масла 4 раза в день обеспечивает чувство сытости. Углеводы же насыщают лишь на время, а потом голодный человек готов съесть что угодно. Однако если соблюдать высокобелковую диету, но при этом мало двигаться, то уходят и мышцы, и жир. Если делать физические упражнения, то уменьшается количество жира и увеличивается мышечная масса.

Какой именно белок вы рекомендуете употреблять?

Я рекомендую растительную пищу: сою, тофу, кукурузу, бобовые. Многие в США становятся вегетарианцами, но продолжают есть небольшое количество рыбы и курицы. Это сильно отличается от восточно-европейской диеты, которая обычно состоит из картошки и красного мяса.

Вегетарианство и сыроедение сегодня стали модными. Как вы к этому относитесь?

Растительная диета меняет микробиом кишечника, а флора кишечника – это 70% иммунитета. Для иммунной системы растительная пища гораздо лучше мясной. Многие противовоспалительные диеты богаты фруктами и овощами, которые содержат клетчатку, антиоксиданты, воду и небольшое количество калорий. Но диета – это еще

не все, нужны физические нагрузки по 30 минут в день. Если вы не можете заниматься в рабочие дни, занимайтесь больше в выходные. Последние исследования говорят, что одной ходьбы мало, необходимо включать активные физические упражнения. В США популярны тренировки высокой интенсивности с интервалами: 20 секунд – бег, 20 секунд – расслабление, потом снова бег – и так 5 минут. Происходит большой расход калорий за малый период времени. Если хотите проработать конкретные группы мышц, то занимайтесь на тренажерах.

Правда ли, что мясо вызывает многие болезни и рак?

Потребление красного мяса может увеличить риск развития рака кишечника. Но на развитие заболевания влияет также образ жизни, алкоголь, курение. Жирное мясо вызывает отложение жира. Не бывает нежирного диетического мяса, кроме птицы и кролика. Конечно, можно поискать фермеров, чей скот ест траву, их продукт будет диетическим. Но в США животных кормят кукурузой, поэтому в мясе всегда много жира. >>

ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 с различными вкусами

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА В СТАКАНЕ

- * Полноценный прием пищи за 2 минуты
- * Основа программы снижения веса*
- * Сбалансированный состав
- * Обеспечивает чувство сытости на несколько часов



*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету и регулярные физические упражнения.

Реклама

>> Как вы относитесь к модному сегодня интуитивному питанию?

Исследование показало, что каждый день мы принимаем около 200 неосознанных неправильных решений относительно еды. Мы едим то, что нам доступно, что у нас под рукой. Простой способ контролировать вес – это осознанно следить за тем, что вы покупаете и едите.

Но я понимаю, если человек старается быть слишком хорошим, он не будет счастливым. Поэтому один день в неделю вы можете есть все что хотите, если все остальное время питаетесь правильно.

Женщины, например, часто прибегают к конфетам. Если они будут следовать интуитивному питанию, они будут есть сладкое. В клинике у 50% пациентов с ожирением диагностировали привыкание к сахару. Поэтому если хочется шоколада, ешьте только тот, который на 90% состоит из какао-бобов. Но, к сожалению, он несладкий (*смеется*).

Почему после занятий фитнесом хочется сладкого?

Потому что вы сжигаете углеводы во время интенсивной тренировки. Уровень сахара в крови падает. Глюкоза важна для работы мышц и мозга. Поэтому в течение 40 минут после тренировок нужно употребить белок и глюкозу. При этом повышается уровень инсулина, что позволяет аминокислотам попасть в организм.

Как простому человеку разобраться в существующих диетах?

Сегодня даже актрисы пишут книги о питании – это коммерция. А люди отчаянно ищут новую волшебную диету. И подчас срывается не диета, а смена диеты. В своем Instagram я опубликовал разоблачения 17 разных диет – комбинированной, щелочной, безуглеводной, белковой...

Почему же так сложно похудеть?

Потому что люди не могут отказаться от своих желаний и привычек, у них слабая мотивация. Пищевая промышленность стимулирует зависимость от вредной еды.

**АНКЕТА
ДОКТОРА
ХИБЕРА**

➔ Какие 10 продуктов есть в вашем холодильнике?

Одна буханка хлеба на неделю, салат руккола, помидоры, огурцы, персики, нектарины, яблоки, яйца, соевое молоко, горчица, кетчуп, специи. Замороженные ягоды, рыба, курица, тофу, сыр.

➔ Чем перекусите, если нет времени поесть?

Протеиновым батончиком.

➔ Любимое блюдо, которое готовите сами?

Белая рыба, овощи на гриле, салат микс и салат из рукколы, помидоров, лука.

➔ Довольны ли вы своей физической формой?

Да, для моего возраста я в порядке. Делаю 69 отжиманий.

Когда вы видите в рекламе вашу любимую пищу, мозг включает процессы, которые побуждают вас ее съесть. В свое время производители обнаружили такую комбинацию сахара и жира, которая дает наилучший вкус, и началась эпидемия ожирения в Америке. Компании снижают количество жира, но увеличивают количество сахара. Есть в Америке автор, который написал книгу «Большая жирная ложь» о том, что все проблемы от сахара, а жир не вреден. Но правда в том, что одинаково вредны и сахар, и жир. А чтобы избавиться от пищевой зависимости, нужно изменить образ жизни – диету, физические нагрузки и сон.

Ожирение называют хроническим воспалением жировой ткани. В связи с этим возникла ли идея лечить его антибиотиками?

Антибиотиками – нет. Воспаление является следствием ожирения, а не наоборот. Воспалительные процессы в организме часто возникают у людей с ожирением верхней части тела, где жир накапливается быстрее. Люди с жиром в нижней части тела более здоровые. Здесь жировая ткань вырабатывает гормон адипонектин, который важен для профилактики заболеваний сердца и является противовоспалительным.

Но жир в нижней части тела – это некрасиво!

Возможно, но его необходимо сохранять. В отличие от мужчин, у женщин жир в организме располагается, как правило, в нижней части тела. Здесь он стимулирует выработку эстрогена, и до 50 лет женщины защищены им от сердечно-сосудистых заболеваний. Потом из-за снижения эстрогена жир с нижней части тела «перемещается» в верхнюю – на талию и в район грудной клетки, а этот жир напрямую связан с раком груди и диабетом 2-го типа.

Парадокс в том, что если женщинам не нравится, как они выглядят, они начинают больше есть, заедают расстройство, особенно сахаром – он действует как антидепрессант. Ожирение – это в большей степени не физическая проблема, а эмоциональная.

Многие субтильные парни и девушки спрашивают, как им поправиться?

Кто-то говорит, что такие люди – счастливчики, могут есть булочки и сладости в неограниченном количестве и лишний вес им не грозит. Но это неправильно, набор веса должен происходить за счет набора мышечной массы. Для этого увеличиваем физические нагрузки, а после них обязательно – белковый обед. Худые женщины сейчас популярны, но не всегда так было: вспомните Мэрилин Монро – сегодня это 30 фунтов (около 14 кг) лишнего веса. Идеальная женщина – подтянутая, но в той форме, какую ей дала природа. Вы должны найти свою форму, а не стремиться быть как другие. ■