



О диете, правильном питании и тренировках

Проблема снижения и поддержания нормального веса, несмотря на увеличение количества фитнес-клубов и новых жиросжигающих добавок, по-прежнему остается актуальной. Давайте попробуем, не торопясь, системно и без спекуляций, разобраться с данным вопросом и выработать обоснованную, действенную и эффективную стратегию борьбы с лишним жиром и, главное, долговременного сохранения полученных результатов.

Немного занимательной физиологии

Начнем с двух основных физиологических постулатов:

1. Здоровый организм не заинтересован в лишнем весе.

Лишним я называю вес, который не обоснован с точки зрения выполнения основной задачи, возложенной на живое существо. А основная наша задача в этом качестве – родившись, вырасти, достичь половой зрелости, принести потомство (для сохранения популяции), вырастить и воспитать это потомство, и, передав ему эстафету, спокойно отойти в мир иной. Для решения этих задач организм должен быть физически работоспособен: для добывания пищи, защиты от врагов, строительства жилища, завоевания пространства, оплодотворения и защиты самки и т.д. Все это подразумевает обладание некоей физической формой. Безусловно, ряд отклонений от нормального телосложения мешает выполнению этой основной функции, и организм здорового человека стремится сохранить эту форму. Поэтому любые отклонения от нее – ненормальны. Наш организм формировался тысячелетиями с учетом реалий быта. Раньше практически невозможно было обеспечить

себе жизнь, не совершая регулярной физической работы, причем достаточно интенсивной. Она тривиально требовалась для того, чтобы добыть пищу. Современный же человек, в контексте вышесказанного, живет противостоестественно: не создавался он природой тысячелетиями для сидячего образа жизни. Отсюда и проблемы. Поэтому определенное количество физической активности – не блажь, а насущная необходимость. Если вести действительно активный образ жизни, то, будучи здоровым, практически невозможно "заплыть". Как же устроен этот механизм поддержания нормальной работоспособности и, следовательно, нормального телосложения?

2. Здоровый организм усваивает из пищи только необходимое ему количество питательных веществ.

Помню, в студенчестве попал я с бригадой одногруппников на овощебазу. И достался нам там на халяву арбуз. Мы, как и положено голодным студентам, его разделили и сожрали, выгрызая куски до корок. На следующий день мы узнали, что на соседнем пути разгружают вагон арбузов. И добрые грузчики нам дали на каждого по арбузу. Мы начали жрать, как сумасшедшие, но выгрызать до корок уже не

захотелось – и так достаточно. На следующий день история повторилась, но теперь мы съедали только самое сладкое – серединку. Так продолжалось неделю... потом халыва закончилась, и арбузов опять стало мало. Первое время мы продолжали есть только серединки (по привычке), но когда арбузы опять стали дефицитом – снова начали выгрызать до корок. Похожим образом ведет себя и организм. Если ему давать много пищи, то он берет из нее самое легкоусвояемое ("серединки"). А так как избыточно питается абсолютное большинство, то у большинства организм усваивает лишь часть съеденного! Именно поэтому расхожее мнение, что коррекция веса проста – меняй баланс "потребляемые калории / расходуемые калории" – далеко не однозначно! Дело в том, что понять, сколько калорий вы действительно потребляете, совсем непросто. Это далеко не то количество калорий, которое вы съедаете, – ведь из съеденного вы реально потребляете только часть! И эта часть меняется в зависимости от калорийности питания. Рассмотрим пример. Мы ведем устоявшийся образ жизни. Посчитали калорийность своего питания. Расходуем более или менее стабильное количество калорий и имеем стабильный вес. Знакомая картина? Исходя из теории о регулировании веса балансом потребляемых и расходуемых калорий, мы имеем четкий баланс. Что будет, если его нарушить? Судя по теории – то же, что и в задачке о бассейне из школьной программы, где один кран воду прибавляет, а через другой вода вытекает. Если, например, увеличить количество прибывающей в единицу времени воды, сохранив количество вытекающей? Уровень воды будет непрерывно прибывать! А вес, если добавить калорийности? Прибавится? Вы можете себе представить, что, например, прибавив в день еще порцию гарнира, начнете бесконечно набирать вес? Ясное дело – нет. Вес в данном случае расти практически не будет. Точнее, будет, но немного: у здорового человека – исключительно в первые дни, а потом стабилизируется. Казалось бы – почему? Тратим столько же, а потребляем больше... Да потому, что будем потреблять столько же. Потому как организм через несколько дней сообразит, что ему поступает избыточное и потому ненужное дополнительное количество калорий, и начнет их просто "сбрасывать в унитаз"... Второй вариант: вы отказались от одной из привычных порций того же гарнира. И что – через некоторое время похудеете и в конце концов умрете от истощения? Нет, конечно! Просто организм очень быстро сообразит, что поступает пищи меньше, чем раньше, и потому придется брать из нее больше. И все опять стабилизируется.



Павел БАДЫРОВ

Абсолютно так же влияет на вес и изменение "калорийности жизни" (прибавление или уменьшение объема физической нагрузки). Эти изменения приводят лишь к временным (и нестабильным) изменениям веса.

Способы коррекции веса Диета

Мы сократили калорийность питания (попросту стали меньше есть). Первое время организм берет из пищи только то, что привык ("серединки"). За эти несколько дней вы немного худеете. Потом организм понимает, что "лафа закончилась", и начинает "выгрызать кусочки" тщательнее, и вы перестаете худеть, потому что пищи и так хватает. Вы еще сильнее сокращаете калорийность рациона. Организм опять немного теряет вес, не разобравшись с изменившимися "условиями игры". Но наш организм очень умный и хочет выжить (для выполнения своей основной природной задачи): он "затягивает пояс" – сокращает расходы энергии на второстепенные функции (замедляет обмен веществ, включает экономичный режим). Здесь очень важно именно то, что он может себе позволить экономить лишь на неглавном. И еды опять хватает, вы опять перестаете худеть. В этот момент можно начать терять мышечную массу, если она не воспринимается организмом как жизненно необходимая (если человек не имеет тяжелого силового тренинга). Вы снова сокращаете рацион. И тут организм, даже "выгрызая до корок", не получает необходимого для жизни,



и в экономичном режиме тоже. Только теперь он вынужден тратить НЗ (то, что у здорового человека на боках, ради избавления от чего все и начинали). Но, тратя НЗ, организм оказывается в сильном стрессе: ведь такая ситуация воспринимается им как угроза для жизни! Питаясь слишком низкокалорийно или, тем более, голодая, вы подвер-

гаете организм сильнейшему стрессу, пугаете его! Он ведь не знает, что вы голодаете "правильно", что это не навсегда, что дома полный холодильник, а вы просто решили постройнеть. Организм-то полагает, что умирает с голоду... И когда вы заканчиваете свое "лечебное" голодание (или жесткую диету), что делает очень даже неглупый и логично устроенный организм? Верно – при первой же возможности пополняет НЗ. А если стресс был сильным, то так же, как и при тренировке мышц, пополняет его сверх меры, чтобы обезопасить себя от смерти в условиях нехватки питания, потому что в этот момент понимает: то, что он имел в виде жировых отложений на боках, оказалось очень даже не лишним и позволило ему сохранить жизнь при отсутствии питания. А если в следующий раз период голода окажется длиннее? Именно поэтому люди, потерявшие вес во время ограничивающих диет, набирают его с избытком. Такие диеты только тренируют организм накапливать жир.

Аэробные нагрузки

Работа в аэробном режиме – это, с одной стороны, компенсация недополученной физической активности и безусловное благо (также при аэробных тренировках мы развиваем функциональную выносливость и тренируем сердечно-сосудистую систему, что тоже очень хорошо). Но, с другой стороны, при интенсивной длительной работе организм переключается на сжигание жира. Если аэробной работой нам удастся "сжечь" НЗ (жир на боках), то получается, что мы опять тренируем организм во время этой работы к накоплению жира, так как снова даем организму понять, что эти запасы очень ему пригодились (в качестве топлива для этой длительной аэробной работы). Почему же тогда жир не накапливается? Потому что, регулярно тренируясь, мы не даем ему восстанавливаться. Организм и рад бы пополнить запасы жира в полном объеме, но просто не успевает сделать это. Получается, что регулярная интенсивная аэробная работа, приводящая к потере НЗ, есть регулярное недовосстановление организма с точки зрения накопления жира, что фактически близко к своего рода перетренированности (если рассмотреть аналогию с тренировкой мышц) и, вполне возможно, является стрессом для организма. Бросив такую регулярную интенсивную аэробную тренировку, мы наверняка опять "располземся". Также невозможно похудеть и при редких или нерегулярных аэробных тренировках (не думаю, что похудеешь, пробегая много километров, но только один раз в неделю).



Силовая работа

При силовой тренировке мы также тратим энергию. После тренировки мы вынуждены ее восстанавливать. Но в процессе силового тренинга используются другие источники энергии – не жир, а углеводы. Жир просто не успевает "включиться" в работу. Поэтому, восстанавливая запасы энергии после силового тренинга и потребляя привычный рацион, организм запасает не жир, а углеводы. При силовой тренировке мышцы страдают и требуют "ремонта". Для этого тоже нужна энергия (углеводы) и, естественно, строительный материал – белок. При правильно построенной силовой работе организм вынужден прибегать к сверхвосстановлению (т.е. растить мышцы). Мы наблюдаем явление мышечной гипертрофии. Для этого также требуется энергия и материал для строительства мышц. При этом, в отличие от аэробной, силовая работа не вызывает у организма ощущения жизненной необходимости создания и поддержания запасов жира, потому что организм его не тратит. Идем далее... Для питания построенных мышц требуется энергия. Поэтому, при неизменном рационе питания, человек, занимающийся силовым тренингом, тратит энергию и во время тренировки, и в период восстановления, и в период сверхвосстановления, и просто в состоянии покоя... Именно силовой тренинг – ключ к снижению запасов жира с отсроченным эффектом. Правильно тренируясь с отягощениями, можно терять жир, не подвергая себя хроническому стрессу (как при интенсивных аэробных нагрузках) и тренируя организм на рост мышц, а не на накопление жира (как при диетах).

Выводы

Я считаю, что строительство действительно красивого тела эффективно лишь при сочетании:

- Силового тренинга: на средних весах (для повышения "калорийности" тренировок) в комплексе с достаточно большими весами (для эффективного набора мышечной массы и предотвращения отката от достигнутого уровня снижения жира).

- Аэробной работы в разумных пределах – для повышения общей "калорийности" жизни (компенсация сидячего образа жизни) и гармоничного развития тела (повышения функциональной работоспособности).

- Рационального питания. Не жестких ограничивающих диет, а именно рационального питания! Не слишком ка-

лорийного, но разнообразного и полноценного. Применение ограничивающих диет, мне кажется, рационально только в случае сильно запущенной ситуации для более быстрого приобретения массо-ростовых характеристик, дающих возможность эффективно заниматься силовым и аэробным тренингом.

Организм гибко приспосабливается к изменяющимся условиям окружающей среды, и если создать ситуацию, в которой он не будет заинтересован в накоплении жира (отсутствие ограничивающих диет и длительного аэробного тренинга), а будет заинтересован в увеличении мышечной массы (путем интенсивного силового тренинга), то через некоторое время произойдет его перестройка! Организм перестанет активно накапливать жир, поскольку он ему не нужен.