

ВІКТОР МАНДЗЯК



ТРЕНЕР
ДОЗВОЛЯЄ!

50 МІФІВ
ПРО СХУДНЕННЯ



Vivat
ВИДАВНИЦТВО



ВІКТОР МАНДЗЯК



ТРЕНЕР
ДОЗВОЛЯЄ!

50 МІФІВ
ПРО СХУДНЕННЯ

Харків



Vivat
ВИДАВНИЦТВО

2021

УДК 613
М23

Серія «Саморозвиток»

Художник *Вікторія Дорошенко*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Мандзяк В. Ю.

М23 Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення / Мандзяк Віктор Юрійович ; худож. Вікторія Дорошенко. — Х. : Віват, 2021. — 224 с. : іл. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-662-6

Уявіть собі: солоденьке — можна. Шоколад, фастфуд, морозиво? Тренер дозволяє! Чогось більше, чогось менше. Можна солити страви, їсти по-людськи, а не пташиними порціями і навіть запивати все водою. Монодієти, харчування сонячним промінням чи що там ще вихваляють фітнес-б(л)огині — це не про схуднення! 50 міфів, що заважають позбутися черевця та боків, будуть зруйновані, а об'єми талії та стегон — зменшені. Хотіти схуднути не соромно. Соромно вірити побрехенькам про злі цукерки та підступні вуглеводи. Готові дізнатися, чому популярні дієти не спрацювали? І не ховайте далеко вузькі джинси, що їх придбали для стрункішої версії себе...

УДК 613

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)
ISBN 978-966-982-874-3 (PDF)

© Віктор Мандзяк, 2021
© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2021

ВСТУПНЕ СЛОВО

Вітаю, дорогий мій читачу! І слово «дорогий» тут не для краси. Ми, люди — найбільш соціальні істоти, всі ми потребуємо одне одного. Якби не було вас, не було б сенсу в цій моїй писанині завдовжки в цілу книгу, а якби я свого часу не народився на цей світ, ви б не тримали в руках цю книжку, а очі ваші б не бігали по цих рядках. Якщо ви якось уже роздобули «Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення», то логічно припустити, що ця тема вам близька, можливо, до болю. І я вас хочу порадувати тим, що маєте унікальну можливість скопіювати те, що заховано в моїй черепній коробці, без будь-яких дротів та блютузів собі прямісінько в голову, просто через ваші ясні очі, які просто зараз передають ці закарлючки сірим клітинам вашого мозку. Я про інформацію, точніше про знання, які я накопичував роками. Знання — це зброя; жадібно вчитуючись у кожне слово, ви озброїтесь до зубів, щоб відвоювати дароване вам природою, сповнене естетики та здоров'я тіло або щонайменше захистити себе від ворога, ймення якому зайва вага та ожиріння. «Знання» — звучить дуже гучно, кожен із нас щось собі та й знає. Наша психіка так працює, що нам ніколи не бракує знань, у нас є власна думка стосовно будь-чого, навіть якщо ми геть не орієнтуємося в тій чи іншій темі. Є об'єктивна реальність, а є картина

світу. Якщо реальність одна на всіх, то картина світу в кожного з нас своя. Ми не знаємо реальності, те, що ми бачимо, чуємо, відчуваємо, мислимо, — це продукт роботи нашого мозку, одне із завдань, яке поставила перед ним матінка Еволюція — орієнтуватися в цьому світі задля виживання та продовження роду. Я ставлю перед собою благородну мету — змінити вашу картину світу в контексті схуднення, зробити її глибшою, об'ємною, я планую додати чимало деталей і разом з тим потираю руки, сподіваючись багато чого з неї викинути у сміттєвий кошичок, де й місце всім тим нісенітницям, що їх прибило до нашого берега з ютубу, інстаграму, фейсбуку та від тітки Галі з третього під'їзду — тестувальниці всіх дієт світу — у вашу ясну голову.

Ожиріння та зайва вага — пандемія ХХІ століття. Ніколи в історії (та й у доісторичному періоді) планетою не бродив такий важкий *homo sapiens*, як тепер. Термін «пандемія» має негативне забарвлення. І дійсно, його вживають, коли якась пошесть спіткає величезну кількість людей. Про яку пошесть ідеться, коли ми говоримо про надто важких (у сенсі ваги) людей? Що взагалі поганого в тому, щоб бути важким? Наприклад, у тваринному світі що важчий самець, то більше в нього шансів спаруватись і, відповідно, не дозволити своїм генам канути в Лету. Та й у міжвидовій боротьбі габаритніша істота має більше шансів вижити у протистоянні хижаку — травоїдний. Збільшення маси тіла людини розумної, як і будь-які інші зміни, — це, так би мовити, адаптація нашого виду. Мушу уточнити, що це специфічна адаптація, яка не вносить змін у генетичний апарат, тобто еволюція тут

ні до чого. Середньостатистичне збільшення маси тіла сучасного homo — це адаптація до зниження рухової активності та підвищення калорійності раціону. Тобто через певні обставини, про які я вам розкажу нижче, сучасний найрозумніший примат став більше їсти і менше рухатись, що призвело до збільшення маси тіла.

Але як це працює? Уявімо собі, що ми, тобто всі наші 70 кілограмів — це згусток енергії. Цей згусток постійно сам себе поїдає для того, щоб існувати. Така собі автофагія. Але чому тоді 70 кілограмів не перетворюються на 69, а потім на 68 і так до нуля? Ба більше, багато в кого 70 перетворюється на 71, а далі на 72, і, хай їй грець, вага не хоче зупинятись на досягнутому. Річ у тім, що ми постійно поповнюємо запас енергії в організмі. Заправляємо ми наш організм через отвір в обличчі — рот. Отже, їжа — це енергія для організму. Але що відбувається, коли за добу організм витратив 8000 кДж, а з їжею ми одержали 9000 кДж? Куди дівати зайву тисячу? Правильно, ця зайва тисяча залишається у згустку енергії, збільшуючи її габарити.

Яким чином організм зберігає в собі зайву енергію? У нього є три варіанти: білки, жири, вуглеводи. Організм може зберігати енергію у формі структурних білків м'язів, але це дуже складний та неспішний процес, який потребує важкої фізичної праці й високої дози білка в раціоні. Якби цей шлях збереження енергії в організмі був основним, то сенсу в написанні цієї книжки не було б узагалі: ми переїдаємо — м'язи ростуть. А позаяк кілограм мускулів у стані спокою спалює 13 кілокалорій на добу, то високий метаболізм гарантований, що ускладнює подальше збільшення

маси тіла. Ну і, звісно, м'язи — це гарно та здорово. Радості не було б меж. Але, як я вже сказав, це дуже складно для організму, тому зазвичай він так не робить.

Далі вуглеводи. Частину зайвої енергії організм накопичує безпосередньо в м'язах та в печінці у формі глікогену — полімеру глюкози. Але і в цьому процесі він істотно обмежений: якихось 9000 кДж — і все, глікогенове депо заповнене по саму зав'язку і чекає свого використання.

Одна надія в нас на жир. 1 грам жиру містить у собі аж 9 кілокалорій, тоді як грам вуглеводів та білків — по 4 кілокалорії. Тобто у формі жиру організм може дуже щільно упаковувати енергію. Ба більше, він може робити це в необмеженій кількості. Накопичується жир у спеціальних бульбашках, що їх фізіологи називають адипоцитами. Коли адипоцит переповнюється жиром, він наче береться на замок (інсулінорезистентність), і організму нічого не лишається, як утворити нову бульбашку і також заповнити її жиром, і це може тривати до нескінченності. Допоки людина переїдатиме, організм утворюватиме нові адипоцити і заповнюватиме їх жиром, наче бджоли свої щільники — медом.

Ви, сподіваюся, пам'ятаєте, що ожиріння — це пандемія. Це справжнісінька хвороба, і, як і будь-яке інше захворювання, вона має наслідки. Жир, який бере в полон наші тіла, — це не так естетична проблема (бути гладким зараз не в моді), як проблема здоров'я. Атеросклероз, гіпертонія, інсульт, інфаркт, діабет, онкологія, проблеми з опорно-руховим апаратом, зі статевою функцією — це лише коротенький перелік того, що чекає на людину із зайвою вагою.

Нумо розбиратися далі. Вище я сказав, що ми стали менше рухатись і калорійніше харчуватись, погіршився енергетичний баланс: мало витрачаємо енергії, багато споживаємо. Від цього дисбалансу ми й стали обростати жиром, як старий хліб пліснявою, з усіма сумними наслідками. Але звідки взявся цей дисбаланс? Що послугувало причиною таких змін у нашій культурі? На це є дві основні причини.

Причина перша — технічний прогрес. Близько 30—40 % згустку енергії, про який я вам розповідав вище, — це м'язи. Коли ці мускули активні, а активні вони тоді, коли ми рухаємо якимось своїм тілом у просторі, витрачається багато енергії, що перешкоджає накопиченню її у формі жиру. Більшість своєї історії homo був змушений бігати по савані за чимось поживним, яке вправлялося в біговій локомотії не гірше за нього. Він лазив по деревах, зриваючи з гілляк не дуже солодкі плоди, та рився в землі, виколупуючи з неї їстівні корінці. Траплялося, що чимдуж утікав від рою бджіл, обсмоктуючи свою липку від меду «передню лапу». Тобто добування їжі вимагало від нього великих зусиль. Після аграрної революції, яка відбулась 10—12 тисяч років тому, в плані фізичної активності мало що змінилось. Тепер наш предок уже не бігав за мамонтом, не втікав від шаблезубого тигра, він гнув спину під палючим сонцем, обробляючи ниву, носив воду з річки тощо. Пізніше, з урбанізацією, селянин переїхав у місто і трудився на заводах; ті ж, що залишились по селах, не збавляли обертів, адже містян треба було забезпечувати їжею.

А нині? Як важко ми працюємо, щоб мати воду, пшеницю чи м'ясо? Вода тече з крана, м'ясо лежить



у морозильній камері (в крайньому разі — в супермаркеті за рогом). Те, що ще якесь століття тому робилось власноруч: прання одягу, пересування в просторі, — ми делегували автомобілям, ліфтам, посудомийним машинам. Лінь — двигун прогресу. Але тільки погляньте, куди цей прогрес нас завів. Здається, людина перехитрила саму себе і тепер пожинає плоди...

Причина друга — харчова революція. Те, що наш предок добував їжу, тяжко мотляючи своїми кінцівками, я вам уже сказав. Але яка це була їжа? І чим вона відрізняється від того, що зараз жадібно пхає розумний homo собі в рот? Фрукти. В той час ніхто не знав, що таке селекція, плоди були не такими солодкими і, відповідно, насиченими вуглеводами, як нині. Але бог з ними, з тими фруктами, не в них біда. А біда погрюкала нам у двері тоді, коли ми навчились концентрувати макронутрієнти¹ у продуктах. Це її величність Рафінація. Так ми одержали цукор і олію. Цукор — це концентрат глюкози та фруктози, а олія — найкалорійніший продукт на планеті Земля. Коли я кажу «цукор», то маю на увазі не тільки солодкі білі кристалики, а й усю продукцію, в яку його запихають: шоколад, цукерки, соуси тощо. Коли я кажу про олію, то насамперед маю на увазі смаження. Зверніть увагу, я свідомо не кажу, що людина стала їсти більше, бо це не так. Вона, вживаючи у великій кількості рафіновані продукти, одержує надлишок калорій, це закономірно. А на тлі зниження рухової активності переїсти вкрай легко.

¹ Макронутрієнти — калорійні елементи їжі, яких організм потребує у великій кількості. (*Тут і далі прим. ред.*)

Кілограм жиру — це цілих 7—8 тисяч кілокалорій, це багато. Але зниження інтенсивності та кількості рухів кістками (гіподинамія) і зловживання рафінованою їжею цілком достатньо, щоб щодня одержувати на якихось 200—300 кілокалорій більше, ніж потрібно. Цього вистачає, щоб за місяць до сідниць та боків прилип зайвий кілограм жиру, а за рік — цілісіньких 12! Насправді організм чинить опір цьому процесу, він нас любить, турбується про нас. Коли ми переїдаємо, він посилює енерговитрати, знижує коефіцієнт корисної дії мітохондрій, тобто робить, бідолашний, усе, що може. Але цього замало. Йому бракує сил, ворог — гіподинамія і переїдання — надто сильний суперник.

Сподіваюсь, я дав вам зрозуміти, що проблема серйозна, і, якщо у вас чи у ваших рідних настирливо випинається пузяка з-під футболки, не звертати на це уваги ви не маєте морального права. Схуднення — складний процес, адже він пов'язаний з організмом, який, у свою чергу, надскладний механізм. Міфів, легенд та небилиць у цій царині сила-силенна. Все змішалось: коні, люди... В будь-якій кореляції люди знаходять причиново-наслідковий зв'язок. Сонце встає, бо півень кукурікає. Годі! Далі я, спираючись на науку, відкриватиму вам очі — спростовуватиму міфи про схуднення. Оголошую цей процес розпочатим!

МІФИ ДЛЯ РОЗМИНКИ



МІФ 1

ФРУКТИ ВВЕЧЕРІ НЕ МОЖНА

Перша небилиця, яка попрощається, сподіваюсь, назавжди з сірими клітинами вашого мозку, — це міф про те, що вживати фрукти на вечерю — до біди, а точніше, до жиру на боках. Я офіційно оголошую фруктову анархію! Від сьогодні і аж поки смерть не розлучить вас, ви можете насолоджуватися соковитими плодами, коли виникне найменше бажання реалізувати цю гедоністичну забаганку. Не думаю, що я для вас настільки авторитетна людина в галузі здорового способу життя, щоб ви повірили мені на слово. Я знаю, що скептичний читач потребує аргументів, і зараз він вдовольнить цю свою хіть повною мірою.

Звідки взагалі ростуть нижні кінцівки цього міфу? Споконвічно кмітливий homo їв що хотів та коли хотів. Утім, стривайте! Не годиться починати книжку з нахабної брехні, наш предок не мав привілеїв вибирати, що і коли йому їсти. Він їв, що знайшов

і коли знайшов. Бувало, бідолаха днями бродив голодний по савані. Тобто йому б і на думку не спало відмовлятися від соковитого яблука тільки тому, що сонце сховалось за край землі. Але часи змінились, тепер ми мізкуємо-гадаємо, коли ж нам запхнути те яблуко собі у черево не тому, що зайнятися нам більше нема чим; це, користаючись термінологією нейрофізіологів, наша домінанта, це те, що нас турбує. Сучасна людина мордує свою голову роздумами, що ж спричинило таке неподобство, як живіт, заправлений у труси. Під удар потрапляє вечірнє яблуко чи груша.

Даймо собі з усім цим неподобством раду. Що таке фрукти? В контексті того, про що ми тут із вами ведемо палку дискусію, фрукти — це 10-відсотковий цукор. Мабуть, дієтолог, який це читає, збуряковіє від люті, побачивши таке визначення, та дарма, нам тут такого визначення цілком достатньо. Цукор — це енергія для організму. І той, хто зростив цей міф, і той, що його поширив, мислили, мабуть, таким-от чином... Через певний час після вечері ми переводимо своє тіло в горизонтальне положення й заплющуємо очі, тобто лягаємо спати. І думається їм, через їхні напрочуд скромні знання з фізіології та біохімії, що сплячому сапієнсу вуглеводи — енергія — не потрібні. Ну і звісно, непотрібні вуглеводи трансформуються в жир, який того ж вечора осяде на сідницях та боках. Але так воно не працює! Наш організм — всі органи і тканини — працює 24/7. Вночі серце б'ється? Б'ється. Ви дихаєте? Дихаєте. Нирки сечу утворюють? Утворюють. Усі ці та купа інших процесів потребують енергії, зокрема й вуглеводів.

Вечір. Ваші очі втупилися в телевізор. Голова не ворухнеться, ви як зачаровані, зачаклі. Хуаніто зізнається в коханні Ханні. А про те, що ви ще живі, ваших рідних інформують ваші повіки, які періодично на якусь мить затуляють собою великі, наче вишні, очні яблука. У правій зігнутій у лікті руці (чи, якщо ви шульга — у лівій) ви тримаєте стриганчик яблука. Якусь хвилину тому у ваше черево впало 20 грамів цукру — глюкози та фруктози. Незабаром через посередництво ворітної вени¹ вони вже будуть у внутрішньому середовищі організму, де фруктоза відправиться в печінку, яка її переробить у глікоген². І в час, коли ви блукатимете в чарівному лісі солодких снів, печінка розщеплюватиме глікоген до глюкози (глікогеноліз) і відправлятиме її в мозок, щоб той і далі малював вам захопливі картини аж до самісінького ранку. Глюкоза без роботи теж не залишиться. Просто зараз, коли Ханна не відповіла взаємністю Хуаніто, мозок споживає глюкозу, щоб ви могли осмислити цю драматичну подію. Для цього мозкові недостатньо однієї глюкози, він ще потребує й кисню. І тут мало наповнювати груди повітрям, кисень доставляють у мозок еритроцити. Відомо, що 60—70 % енергії у стані спокою забезпечується жирами. Але до еритроцитів це не має жодного стосунку, вони не містять у собі мітохондрій — поживачів жирних кислот, тому без глюкози їм не можна.

¹ Ворітна вена (*лат. vena portae*) у людини та тварин — венозний стовбур, по якому кров від шлунка, селезінки, кишки (окрім нижньої третини прямої кишки у людей) і підшлункової залози надходить у печінку.

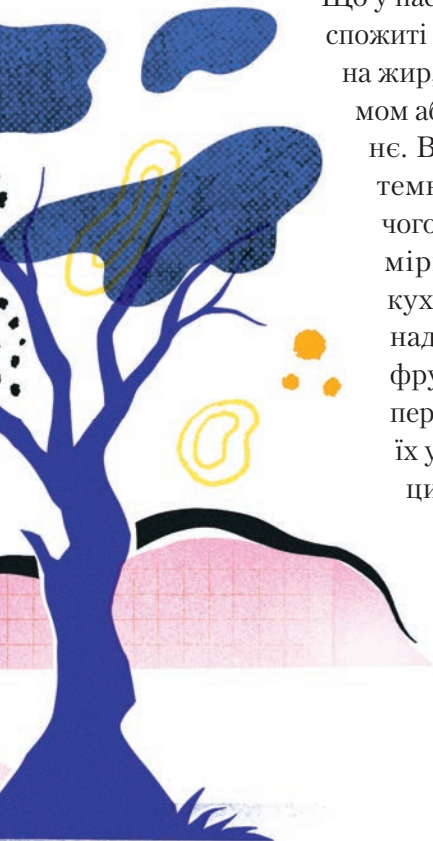
² Глікоген (також відомий як «тваринний крохмаль») — полісахарид, гомополімер α -глюкози.

Тобто вашому вечірньому яблуку еритроцити будуть дуже раді. Якщо ж ви за переглядом телесеріалу «Закохане кохання» строщите не одне яблуко, а цілих три, то організм заощадливо надлишок глюкози збереже на майбутнє. Ні, не у формі жиру. Якщо у вас добра пам'ять, то ви маєте пам'ятати те, що я писав вище:



фруктозу організм переробляє в глікоген — полімер глюкози, і накопичує в печінці. З глюкозою він може робити те саме, і не тільки в печінці, а й у м'язах. Близько 400 грамів глікогену м'язи можуть накопичити в собі. Навіщо? Організм завбачливий, він усе сподівається, що настане той день, коли ви, важко дихаючи, ритмічно рухатимете своїми кінцівками, виконуючи фізичні вправи. А глікоген — вечірні яблука — він використовує як енергію для цього процесу.

Що у нас вийшло? Вуглеводи фруктів, спожиті на вечерю, не перетворюються на жир, а використовуються організмом або накопичуються на майбутнє. Визирніть у вікно. Якщо там темно і ви б не відмовилися від чогось соковитого, хрумкого й помірно солодкого, то вперед на кухню. Але не затримуйтеся там надовго, беріть свій улюблений фрукт, і рухатимемося далі. Попереду нас чекає ще багато міфів, їх усіх треба розвіяти. І я не хочу цим займатися без вас.



МІФ 2

ЩОБ СХУДНУТИ, ПОТРІБНО МЕНШЕ ЇСТИ

Вангую, що коли очі мого читача (в захопливому процесі розглядання закарлючок, складання їх у слова, а ті, своєю чергою, — в цілі речення) добредуть до назви цього міфу, вони округляться, ніби у спробі вирватись назовні. Рот, прогноую, теж розтулиться. Це подив. І зумовлений він тим, що мозок стикнувся з інформацією, яка не вписується в ту картину світу, яку він старанно конструював день за днем, рік за роком. Усі ж ми знаємо, що для схуднення треба менше їсти. Це ж так логічно. Фраза «Треба їсти на пів відра менше» обзавелась крилами, не меншими, ніж у Змія Горинича. У цій рекомендації прихована «мудрість» народу: ми вважаємо, що повні індивіди їдять багато їжі, відрами, 15-літровими. Це наклеп! Це брехня! Ні, не подумайте, ніхто нікого не дурить, кожен несвідомо обманює сам себе, вірить у власний логічний наратив. Я ж,

людина, що все своє свідоме життя допомагає людям худнути (і, до речі, небезуспішно), скажу вам те, що прозвучить дещо контрінтуїтивно: повні люди не їдять багато (втім, про це пізніше), а для того, щоб стрілки на вагах планомірно з тижня в тиждень показували менші числа, вам не потрібно менше їсти. Якщо мій кмітливий читач подумав, що я натякаю йому на якісь спеціальні жироспалювальні вправи, то це ще один міф, розвіювання якого також десь ховається на сторінках цієї книжки.

А зараз я попрошу вас максимально сконцентруватися. Інформація не складна, але здатні відвернути нашу увагу чинники варто усунути задля кращого засвоєння матеріалу. Маса нашого тіла зменшується не тоді, коли менше їжі потрапляє в шлунок, а коли в організм надходить менше енергії. Так, їжа містить у собі енергію, вона там захована в білках, жирах та вуглеводах. Але різні продукти містять у собі різну концентрацію цих макронутрієнтів і, відповідно, калорій. Розумієте? І різниця не у відсотках, і навіть не в кілька разів. Наприклад, щільність енергії в горіхах у 47 разів більша, ніж в огірках. Тобто горіхи мають у 47 разів більше шансів осісти у формі жиру на ваших боках, ніж огірки. Це не означає, що горіхів їсти не можна, це лише приклад.

«То що треба зробити, аби схуднути?! — роздратується читач. — Кажи вже, не тягни kota за хвоста!»

Даю спішну відповідь. Про те, що схуднення потребує дефіциту калорій (щоб менше енергії надходило в організм з їжею, ніж йому потрібно), я вас вище повідомив. Тепер стосовно продуктів. Потрібно

так спланувати свій раціон, щоб у шлунок потрапляло багато продуктів з невисокою щільністю енергії і мало — з високою.

Зверніть увагу, не треба нічого виключати з раціону, досить мислити чорно-біло. Одних продуктів більше, інших — менше, от і весь секрет. Але яких більше, а яких менше? Відповідь на це запитання, мабуть, ви від мене чекаєте.

Нехай мене не сварять дієтологи, але якщо дуже спростити, то продукти харчування — це вода, білки, жири і вуглеводи. Ви маєте пам'ятати, що останні три дають енергію. Що більше в продукті води, то менше тих трьох, калорійних. Тобто що більше в продукті води, то більше його треба вживати, аби огидні боки почали танути, наче сніг навесні. Нам залишилося дізнатись, у яких продуктах скільки води, отже...

Овочі та фрукти — 85–95% води.

Нежирне м'ясо та риба — близько 70%.

Олія — 0%.

Цукор — 0%.

Інформацію про інші продукти ви можете самостійно знайти в інтернеті, а згідно з тим, що ми бачимо тут, і тим, що ми дізналися вище, напрошується таке: якщо нам набридло жити і заправляти в труси і від надлишків того живота ми вже готові відмовитись, то нам потрібно споживати багато овочів та фруктів, трохи менше — м'яса та риби, і зовсім мало — олії та цукру. І це не має нічого спільного з «їсти на пів відра менше». При такому грамотному (не побоюся цього слова) підході до схуднення ваші порції не стануть меншими, скорше навпаки, ви почнете їсти



Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати
далі, придбайте, будь
ласка, повну версію
книги.