



Системы с частичным замещением пищи.

Существуют методы похудения:

- голодание;
- диеты;
- средства, позволяющие удержаться на диете: психотерапия, кодирование, эмоционально-стрессовая терапия, иглоукалывание и др.;
- системы с частичным замещением пищи.

В последнее время в западной медицине все большее распространение приобретают так называемые Системы (Диеты) с Частичным Замещением Пищи (СЧЗП). Об этих методиках снижения веса следует поговорить более подробно.

Во-первых, они того заслуживают, и по оценкам специалистов это наиболее перспективные методики снижения веса.

Во-вторых, все, что связано с этими диетами, проходит серьезную научную обработку, в том числе и клинические испытания.

В СЧЗП видят будущее, перспективу. К настоящему времени лечение по программе СЧЗП на западе прошли несколько десятков миллионов пациентов. Так что материал для анализа довольно большой.

Добавим, что питательные смеси для борьбы с избыточным весом производятся на западе весьма солидными фирмами. Например:

"Нарофит" (компания "Нарин", Швейцария)

"Complete" (компания "Food-Link", England)

"Nutri-Bev" (компания ADM, USA)

"Formula 1" (компания "Herbalife", USA)

"Termojetics Herbal Tablets" ("NBTY Manufacturing LLC", USA)

"New Cell Activator" ("Adam Nutrition Inc.", USA)

"Dietta Mini" (компания "MediNet International Ltd.", Finland)

"Виталь-Формель" (немецкой компании "Form-Med Healthcare", England)

"Диетфаст" (компания "Крайн", США)

"Оптифаст" (компания "Сандоз", Швейцария)

Что же представляет собой СЧЗП.

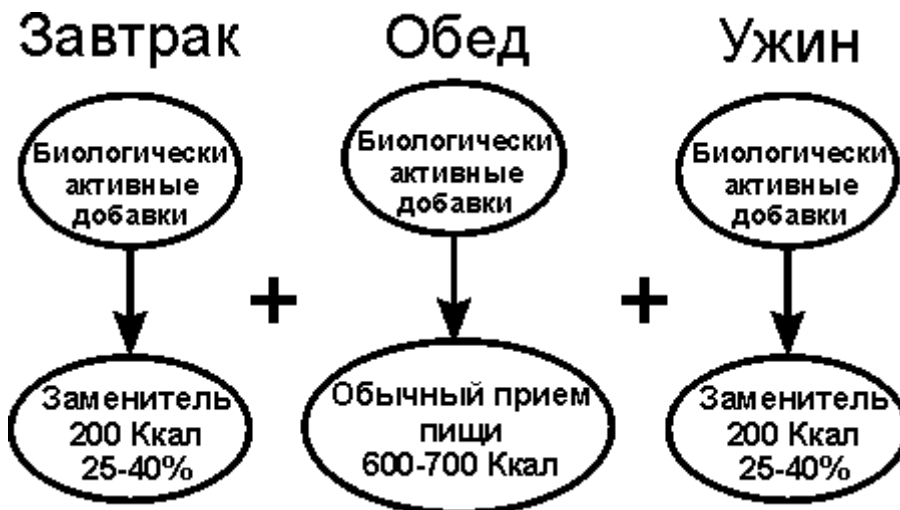
На СЧЗП один, два или все приемы пищи замещают специальными продуктами, имеющими сбалансированный по всем питательным веществам состав, по вкусовым качествам и внешнему виду напоминающими обычные продукты питания. Это могут быть соки, супы, батончики, омлеты и др., либо смеси в виде коктейлей, чем-то напоминающие смеси для детского питания, но разработанные специально для сбалансированного питания взрослого человека. Кстати, разнообразие вкусов смесей, способов приготовления коктейлей и других замещающих продуктов делает диету на основе СЧЗП разнообразной, вкусной, привлекательной. Простота приготовления смесей или использование уже готовых к употреблению заменителей делает диету очень комфортной. СЧЗП не только не увеличивает затраты времени на планирование и приготовление пищи, а наоборот резко снижает эти затраты, поэтому СЧЗП очень удобны в применении. Готовят коктейли, взбивая смесь на молоке, соке, йогурте, воде или других основах с добавлением фруктов, ягод.

Замещающие продукты в СЧЗП – по своему составу и функциям это сбалансированные продукты питания, именно продукты питания, а не фармакологические средства, но состав этих продуктов оптимален для питания человека. Проще говоря, это "идеальное питание". При этом калорийность таких смесей

или продуктов значительно ниже, чем обычных продуктов, т.е. в них совмещаются два практически несовместимых в обычном питании свойства:

- во-первых, сбалансированность по всем питательным веществам,
- во-вторых, для такой сбалансированности очень низкая калорийность.

Дневной рацион человека, снижающего вес на диете с применением СЧЗП, состоит из 2-4 заменителей и одного обычного приема пищи, подобранного по вкусу клиента, с учетом рекомендаций по питанию, либо только из 3-6 заменителей питания. Суточная калорийность рациона в первом случае составляет обычно 1000-1200 Ккал, а во втором случае 600-900 Ккал. А питательная ценность, т.е. содержание важнейших незаменимых питательных веществ, полностью удовлетворяет потребности человека, чего невозможно добиться даже при обычной калорийности суточного рациона. Кроме этого пациенты получают биологически активные добавки БАДы, содержащие витамины, минералы, пищевые волокна, и другие растительные элементы питания, необходимые для обеспечения полноценности питания, полного усвоения питательных веществ, поддержания хорошего здоровья и долголетия. Вот так графически выглядит схема суточного рациона на СЧЗП.



2 приема пищи заменяются питательными смесями, которые содержат от 25% до 40% от суточных норм основных питательных веществ.

Калорийность суточного рациона при этом будет составлять $200+200+(600-700) = 1000-1100$ Ккал.

Учитывая, что в среднем человек тратит около 2500 Ккал, суточный отрицательный баланс составит $2500 - 1000 = 1500$ Ккал.

За неделю это $1500 \times 7 = 10500$ Ккал. Энергоемкость одного грамма жира 9 Ккал. Следовательно, для обеспечения жизнедеятельности организм потратит $10,5/9 = 1,17$ кг жировой ткани.

При снижении веса с потерей жировой ткани уходит и избыточная жидкость (до 30% от массы потерянного жира), поэтому, в первые недели вы должны терять $1,17 + 1,17 \times 0,3 = 1,5$ кг в неделю.

Снижение веса достигается за счет снижения калорийности суточного рациона до 1000-1100 Ккал. А сбалансированность по основным питательным веществам заменителей и таблетизированных БАДов обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами в количествах достаточных для нормального функционирования организма. Таким образом калорийность рациона на СЧЗП



составляет 1000 Ккал в сутки, а питательная ценность при этом не ниже, а обычно выше, чем при привычном питании в 2500-3500 Ккал.

Функции СЧЗП при снижении веса:

Обеспечивает организм худеющего питательными веществами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма. (Белок, полезные жиры (ПНЖК), сложные углеводы, витамины, минералы, клетчатка, растительные компоненты, благотворно влияющие на организм и оказывающие тонизирующее действие.)

Обеспечивает достаточное количество белка и углеводов, что позволяет избежать кетоза и потери тощей массы тела.

Нормализует нарушенный обмен веществ. Ваш организм обеспечивается всеми необходимыми компонентами, чтобы эти процессы проходили в правильном режиме.

Помогает бороться с чувством голода, обеспечивая организм необходимыми питательными веществами, нормализуя углеводный обмен, обеспечивая организм в достаточном количестве аминокислотами, и создавая объем в желудке за счет растительной клетчатки и воды.

Питательные вещества, клетчатка и вода, являющиеся компонентами программы, обеспечивают достаточный объем пищи, позволяющий улучшить выведение продуктов обмена и избежать запоров.

Активизирует обмен веществ, увеличивая затраты энергии на жизнеобеспечение. Активизирует использование накопленного жира для энергетических нужд организма. Проявляется это ощущением активности, бодрости в течение дня, улучшением сна.

Помогает эффективнее выводить из организма продукты обмена, шлаки. Это тоже способствует нормализации и активизации обмена веществ.

За счет нормализации и активизации обмена не происходит замедление обменных процессов в организме, что характерно практически для всех низкокалорийных диет.

Нормализует водно-солевой баланс в организме, часто нарушенный у полных людей, за счет достаточного обеспечения организма необходимыми минералами, в том числе калием, и легкого мочегонного действия.

Также выполняет ряд других важных при снижении веса функций.

При использовании СЧЗП учитываются и решаются все вопросы, возникающие при снижении веса.

Как показывает опыт, эти программы безопасны и эффективны, они позволяют избавляться от избыточного веса со средней скоростью 1,0–2 кг в неделю. Максимальный эффект может составлять и 12, и 15 килограммов за месяц. Ни одна другая диета не обладает такой эффективностью. Причем, по крайней мере, 70 процентов снижения веса идет за счет уменьшения жировой массы, а остальная часть, в основном, за счет потери избыточной жидкости. Даже при самостоятельном применении СЧЗП очень надежна. Она эффективна при использовании в течение ограниченного периода времени для достижения определенного веса, или при использовании на протяжении длительного времени с целью большой потери веса, или в качестве физиологической программы поддержания желаемого веса. Есть примеры постоянного использования СЧЗП в течение 3-4 и более лет.

СЧЗП обладает целым рядом значительных преимуществ по сравнению с низкокалорийными диетами:

- простота планирования питания;
- достаточный уровень насыщения, благодаря высоким вкусовым свойствам заменителей питания и возможности ежедневного включения в рацион любимых блюд в один из приемов пищи;
- простота соблюдения диеты в повседневной жизни благодаря замене 2 приемов пищи заместителями и одного обычного приема пищи в день, что не только не увеличивает затраты времени на соблюдение программы, а напротив, сокращает



- за счет замещения нескольких обычных приемов пищи легко приготавливаемыми заменителями;
- достаточное количество калорий и протеинов в диете, что позволяет избежать кетоза и поддерживает азотный баланс;
 - питательные вещества и клетчатка, являющиеся компонентами программы, также обеспечивают создание достаточного объема в ЖКТ, позволяют улучшить выведение продуктов распада и избежать запоров;
 - естественность перехода от программы снижения к программе поддержания веса на должном уровне, для чего достаточно употреблять пищевые заменители вместо одной, желательной вечерней, трапезы ежедневно;
 - возможность использования программ сколь угодно долго, в литературе есть примеры использования программ в течение 20 лет, как для снижения веса, так и для обеспечения сбалансированности обычного рациона питания;
 - как показали неоднократные клинические исследования, эти программы безопасны и эффективны.

Данная диета эффективна в 100 процентах случаев. Снижение веса наблюдается даже у больных, прикованных к постели. В этой связи СЧЗП называют диетой последнего шанса. Она абсолютно безопасна. Ее можно применять больным с осложненным ожирением, когда на фоне избыточного веса имеется гипертония, диабет, инфаркт миокарда. При этом часто наблюдается улучшение течения этих заболеваний. Например, при диабете 2 типа снижается практически до нормы уровень сахара в крови, при гипертонии нормализуется артериальное давление. Это лишний раз демонстрирует, что снижение избыточной массы тела является мощным фактором лечения заболеваний, связанных с ожирением, не говоря уже о том, что хорошие лекарства стоят дорого. Однако напомним, что практически безвредных лекарств не бывает, и поэтому лечение с помощью лекарственных средств - это всегда риск.

Многие специалисты сходятся во мнении, что СЧЗП наиболее перспективны в лечении и профилактике ожирения. Прогнозируется, что в ближайшее время СЧЗП вытеснит практически все средства с рынка медицински обоснованных средств снижения веса. Причем наибольшей популярностью СЧЗП пользуются у более интеллектуально продвинутых слоев населения, которые понимают суть проблемы избыточного веса и не покупаются на рекламные трюки различных чудо - средств обещающих результат, только от одного приема каких-то пилюль, или ношения штанов, или приклеивания пластыря.

Еще одно Важное замечание. При увеличении физических нагрузок организму для нормальной работы требуется больше питательных веществ, пропорционально увеличению затрат на физическую активность. Именно на фоне применения СЧЗП при увеличении нагрузки организм не испытывает микроэлементарной недостаточности.

В наибольшей степени усиливают эффективность программ СЧЗП постоянные и достаточно длительные физические нагрузки. Мы рекомендуем своим клиентам постоянные, активные физические нагрузки. На низкокалорийных, не сбалансированных диетах, наоборот, настоятельно не рекомендуются активные нагрузки, т.к. недостаток необходимых питательных веществ на низкокалорийных диетах может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Приведем еще один серьезный факт, связанный с СЧЗП. Состав заменителей обычно разрабатывается с привлечением известных научных учреждений и известных в области медицины специалистов.

Впервые разработка таких продуктов понадобилась для астронавтов, которые длительное время находятся в космосе. Связано это было с тем, что организму надо все необходимые питательные вещества для обеспечения нормальной работоспособности в достаточно жестких условиях космоса. При этом калорийность должна быть значительно ниже, чем при обычном питании, т.к. энерготраты человека, находящегося



в невесомости, резко снижаются. В противном случае за 2–3 месяца нахождения в невесомости человек растолстеет так, что его сложно будет "вернуть" на землю. Простое ограничение объемов пищи привело бы к значительному снижению питательной ценности рациона, что может ухудшить состояние здоровья экипажей космических кораблей и даже привести к серьезным необратимым последствиям для здоровья астронавтов. Кроме этого каждый килограмм веса на орбите на вес золота. Вот тогда впервые и появились такие продукты, а уж затем подобное питание было предложено для уменьшения калорийности суточного рациона людей, снижающих вес.

Швейцарские диетологи фирмы НАРИН разработали низкокалорийные напитки (коктейли) НАРОФИТ КОФЕ, НАРОФИТ ВАНИЛЬ, НАРОФИТ ЗЕМЛЯНИКА, СОЯФИТ КЛУБНИКА, которые включены в статью «Сбалансированные продукты питания» Швейцарских Нормативов по пищевым продуктам. Они содержат оптимальное количество белков, эссенциальных жирных кислот, углеводов, витаминов, минеральных веществ, что позволяет использовать их и как продукты, восполняющие дефицит, и как средства заменяющие прием пищи, без ущерба для здоровья.

Речь идет об оптимально подобранном и сбалансированном питании с поступлением в организм меньшего количества калорий, (максимально — 1000 кал/день). Напитки НАРОФИТ содержат оптимальное количество 12-ти важнейших витаминов (А, В1, В2, В6, В12, С, Д, Е, биотин, фолиевая, пантотеновая и никотиновая кислоты), минералы — калий, кальций и магний, сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов, эссенциальные жирные кислоты и ценные ОМЕГА-3 кислоты (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты). Калорийность при этом составляет всего 84 Ккал на 100 мл напитка.

Одна доза (2 ст. ложки), приготовленная с обезжиренным молоком, содержит около 170 ккал. Мы должны есть, чтобы терять вес!

В течение определенного промежутка времени можно заменять приемы пищи дозой коктейля Нарофит. В этом случае мы рекомендуем 5 суточных доз; таким образом, организм получает 850 ккал.

Мужчина, занимающийся физически легкой работой, нуждается приibl. в 2940 ккал ежедневно (женщина – приibl. в 2200 ккал).

Если мы заменим приемы пищи коктейлем Нарофит, нам будет не хватать около 2000 ккал. Это соответствует 220 г жира в день и 1,5 кг в неделю. Организм начнет тратить свои запасы.

Уровень энергии организма останется прежним, так как коктейли содержат все без исключения жизненно важные вещества.

Курс диеты с полной заменой приемов пищи не должен продолжаться более 2-3-х недель подряд.

Имеет смысл – и это менее однообразно, – заменить только часть приемов пищи.

1-й вариант (в зависимости от ритма жизни):

- Легкий завтрак (фрукты, йогурт).
- Обед заменить коктейлем Нарофит.
- Полдник: коктейль Нарофит.
- Ужин (мясо, вареные овощи).

2-й вариант (в зависимости от ритма жизни):

- Легкий завтрак (фрукты, йогурт).
- Легкий обед (мясо, овощи).
- Полдник: коктейль Нарофит.
- Ужин заменить коктейлем Нарофит.

Для того чтобы поддерживать вес, когда лишние килограммы уже исчезли, необходимо:

- 2-3 раза в неделю заменять обед, а еще лучше ужин, коктейлем Нарофит.



- Питаться осознанно.
- Есть не спеша.
- Заниматься спортом или, по крайней мере, бегать (ходить) не менее 30 минут в день.

НАРОФИТЫ - это богатые эссенциальными жирными кислотами, витаминами и минералами сбалансированные, низкокалорийные напитки с молочным протеином, которые, являясь оптимальным напитком для завтрака и в перерывах между приемами пищи, обогащают организм необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами, предотвращают развитие различных заболеваний, а используемые вместо одного из приемов пищи, эффективно способствуют очищению организма и снижению веса.

Способ употребления: 1 ст. ложку НАРОФИТА на 100 мл обезжиренного молока взбить в шейкере или размешать миксером. Принимать по мере необходимости по 100-200 мл 2-3 раза в день между приемами пищи. С целью похудения и при целлюлите - по 2 ст. ложки в 200 мл обезжиренного молока принимать вместо завтрака обеда или ужина.

Худейте и будьте здоровы!