

Похудеть малой кровью

Знание об индивидуальных особенностях своего организма делает диету менее мучительной и более эффективной.

Как известно, один из признаков неизбежно приближающегося лета — обострённое желание окружающих похудеть и привести себя в хорошую форму. Конечно, самый эффективный и безопасный, но отнюдь не самый быстрый вариант — это физические нагрузки. Когда же избавиться от лишних килограммов нужно в считанные недели, а то и дни, многие предпочитают диету, и лучше — индивидуальную.

Каждый человек уникален, уникальны и реакции его организма на пищу, и эти индивидуальные нюансы могут оказаться весьма значительными. Вероятно, отчасти этим можно объяснить и сегодняшнюю моду на разнообразные «кровавые» диеты, которые разрабатываются с учётом особенностей конкретного человека.

Война крови

Первым, кто предложил при выборе подходящей системы питания изучать кровь, был американский натуропат Питер Д'Адамо (Peter J. D'Adamo). Он утверждает, что каждая группа крови человека несёт в себе генетическую информацию о типе и способе питания его далёких предков. Если человек питается не тем, чем питались его предки, кровь вступает в конфликт с «чужеродной» пищей, потребление которой приводит к скоплению «мусора» в организме, что ведёт к сбоям в иммунной и пищеварительной системах. По мнению Д'Адамо, причина кроется в лектинах, белках, содержащихся в пище. Каждый лектин может вызывать агглютинацию (склеивание) клеток крови определённого типа. Д'Адамо утверждает, что именно агглютинация является причиной увеличения массы тела и развития ряда болезней.

В соответствии с рекомендациями Питера Д'Адамо, «охотникам», имеющим самую древнюю I группу крови, необходимо употреблять большое количество животных белков (мясо, рыбу, морепродукты), а от хлеба, макарон и молочных продуктов лучше отказаться. «Земледельцам» со II группой крови рекомендовано «налегать» на растительные белки, употреблять овощи, крупы и избегать животных белков, то есть придерживаться вегетарианства. Людям с III группой крови, «кочевникам», показаны молочные продукты, рыба, баранина, крольчатина, льняное масло, зелёные овощи. IV группа, обладатели которой названы «новыми людьми», — самая молодая и самая редкая группа, появившаяся в результате «кровосмешения» второй и третьей. Ей всего каких-то полторы тысячи лет. У «новых людей» самый «слабый» желудок, им рекомендовано употреблять кисломолочные обезжиренные продукты, баранину, оленину, а также овощи и фрукты.

Мнения диетологов о питании в соответствии с группой крови диаметрально противоположны: одни утверждают, что подобная диета крайне эффективна и безопасна, другие же полагают, что теория Питера Д'Адамо хоть и оригинальна, но не имеет научного обоснования.

Кровь делится на четыре группы в зависимости от наличия антигенов А и В (система АВО). Но есть ещё антиген Rh, наличие которого определяет резус-фактор крови, есть антигены К и к, наличие которых определяет группу крови по классификации Келла, по наличию ацетилхолинэстеразы строится классификационная система Картрайта. Если учесть всё это, можно насчитать множество групп крови. Очевидно, что теория Д'Адамо, учитывающая только систему АВО, несколько однобока.

И самый каверзный вопрос, который возникает даже у тех, кто далёк от медицины, — почему же миллионы людей, питающиеся вредными, с точки зрения Д'Адамо, продуктами, не испытывают симптомов описанной им агглютинации?

Гемокод

Ещё один модный способ подобрать наиболее подходящую «кровавую» диету — анализ на гемокод, который выявляет способность человека переваривать определённые продукты питания. Как разъясняется на официальном сайте медицинского центра «Гемокод», некоторые химические вещества могут вызывать у

отдельных людей реакции, подобные аллергическим. «Виноваты» в этом особенности их обмена веществ. Например, вязущая пища типа айвы или хурмы может вызывать постоянную боль в суставе нижней челюсти, а шоколад, маринованная сельдь, острые сорта сыра, гусиный паштет могут вызвать приступы мигрени. В подобных случаях содержащиеся в этих продуктах биогенные амины, например гистамин, запускают каскад сосудистых реакций, которые и заканчиваются недомоганием.

В медицинском центре утверждают, что гемокод-диагностика — это разработка НИИ Биомедицинской химии Российской академии медицинских наук под руководством академика Александра Ивановича Арчакова, но в приёмной Арчакова нам эту информацию не подтвердили.

В основе диагностики лежит хемилюминесцентный метод. Хемилюминесценция — это свечение, сопровождающее химические реакции. Изучая специфическое свечение клеток крови нейтрофилов при добавлении экстрактов различных пищевых продуктов, врачи медицинского центра определяют, какие именно продукты организм не переносит. Плохая переносимость пищи может быть вызвана не только пищевой аллергией, но и заболеваниями пищеварительного тракта, отсутствием или нарушением активности каких-либо ферментов.

Для проведения гемокод-диагностики из локтевой вены берут кровь в пробирку с антикоагулянтом. Далее проводится инкубация пищевого антигена с кровью пациента и исследуется хемилюминесценция нейтрофилов. В зависимости от результатов врачи готовят два списка продуктов, в которых перечислены продукты рекомендованные, и продукты, которые необходимо исключить из рациона, по крайней мере, на шесть недель.

В общем-то, понять в деталях, как именно происходит реакция, из информации, представленной на официальном сайте, вряд ли удастся, но особо подчёркивается, что списки, которые получает пациент «научно обоснованные».

В интервью газете «Известия науки» кандидат медицинских наук Мария Клевцова, аллерголог-иммунолог высшей категории, разъясняет:

Каждая клетка действительно имеет свою интенсивность свечения. Когда на нейтрофил воздействуют сторонние вещества, его свечение, конечно, будет меняться, и это уловит чувствительный прибор. Но уловит только в диапазоне «сильнее-слабее». Не существует критерия, по которому можно было бы определить, что на присутствие молока нейтрофил светится «хорошо», а на ананас — «плохо», лучше это или хуже для клетки. Так что сказать, переносит или не переносит она данный продукт, невозможно.

Недружелюбная еда

Не прекращаются сегодня споры и по поводу метода доктора Волкова. Впрочем, на первый взгляд кажется, что он сродни гемокод-диагностике.

Анатолий Волков полагает, что самый важный этап в питании человека — это попадание пищи в пищеварительный тракт. Именно на этой стадии можно повлиять на обмен веществ. На стадии попадания питательных веществ в кровь и на стадии выделения это уже невозможно. Так что чрезвычайно важно выяснить, какие именно продукты не усваиваются организмом, вызывая непроизводительные затраты энергии, избыточное образование шлаков, а какие — усваиваются легко.

Хемилюминесценция сопровождает химические реакции, это пример прямого преобразования химической энергии в световую. Фото (Creative Commons license): Melissa marshlight

Есть продукты, с которыми пищеварение не справляется. Если пища попадает в кровь в недопереваренном виде, это вызывает специфическую реакцию иммунной системы. На удаление пищевого «мусора» приходится тратить резервы кислорода, аминокислот, глюкозы, витаминов, задействовать для этого иммунную систему, печень, почки.

Употребление же в пищу продуктов только из разрешённого списка способно, по мнению Волкова, решить целый комплекс задач: устранить перегрузки иммунной и пищеварительной систем, стабилизировать в межклеточном пространстве уровень содержания кислорода, необходимого для окисления шлаков, разгрузить выводящие системы и вернуть организм к оптимальному режиму функционирования, то есть к восстановлению адаптивных функций, необходимых для борьбы с болезнями. Собственно, улучшить здоровье пациента — это и есть цель диеты Волкова, а похудение рассматривается как один из эффектов.

Для того, чтобы выявить реакцию организма на те или иные продукты, в клинике Волкова используют анализы, основанные на измерении скорости оседания эритроцитов (СОЭ) и тест на иммуноглобулины. В кровь пациента добавляются определенным образом подготовленные экстракты продуктов. Реакция крови выдаёт «мнение» организма о той или иной еде.

Кандидат биологических наук Анна Букия комментирует:

На мой взгляд, диета Волкова представляет собой попытку совместить принципы правильного питания с естественными потребностями организма. Как такие потребности определить? „Прислушиваться“ к показателям крови. Если предположить, что при переваривании пищи происходит всасывание характерных для каждого вида продуктов веществ, то реакция этих веществ с кровью вполне адекватно показывает, насколько организм принимает или не принимает тот или иной продукт. Иммунитет человека, гуморальная сигнализация, снабжение всех органов питательными веществами связаны с кровью, поэтому сама идея использовать реакции с кровью в качестве индикатора интересна и имеет под собой научную почву.

Многие пациенты Волкова обращают внимание на то, что результаты анализов, которые они делают, каждый раз разные. Доктор объясняет это так: конечно, анализ показывает много сиюминутных реакций на случайные переедания, какие-то другие факторы. Часть продуктов, которая попадает в красный список, оказывается там случайно. Но через какое-то время, после повторных анализов, ситуация проясняется.

Кровь реагирует на малейшие изменения в физиологии человека и в окружающей среде, — рассказывает Анна Букия. — Любой стресс вызывает выброс в кровь гормонов, у женщин проходят циклические колебания уровня гормонов, кровь меняется если не каждый день, то каждую неделю. Каждый прожитый день добавляет или отнимает у крови те или иные элементы. Поэтому, чтобы подход Волкова действительно себя оправдывал, необходимо проводить тесты с кровью довольно часто, а не раз в несколько месяцев, как рекомендуют разработчики диеты. Можно возразить, что всё-таки основополагающие показатели крови стабильны на протяжении длительного времени, в таком случае, диета пренебрегает маленькими тонкостями в составе крови, и уже не столь персонализирована, как может показаться на первый взгляд. Если же проводить тесты с кровью слишком часто, то, во-первых, это дорого, во-вторых, постоянный забор крови не вызывает восторгов и у тех, кто готов придерживаться диеты. В результате приходится искать компромисс между хорошей научной идеей и реалиями жизни.

Кроме того, всасывание содержимого желудочно-кишечного тракта у каждого человека персонализировано. Так, в зависимости от присутствия или отсутствия некоторых факторов, всасывание элементов из пищевой кашицы может быть нарушено, соответственно, состав крови после приёма одинаковой пищи у разных людей изменится по-разному. В этом отношении использование одинаковых стандартов для тестирования продукта на разных образцах крови может оказаться неадекватным или, по крайней мере, даст лишь приблизительный результат.

Некоторые врачи обращают внимание на тот факт, что у ряда пациентов Волкова наблюдаются обострения хронических болезней. Не отрицает этого и сам Анатолий Волков и в книге «8 принципов здоровья» приводит своё объяснение: иммунная система человека умеет справляться только с острыми ситуациями, если она не справляется — болезнь переходит в хроническую форму. Поэтому, как только появляется возможность, иммунная система начинает обострять ситуацию, чтобы попытаться побороть болезнь. Обострение — это «системная реакция организма, а не последствие того, что человек сел на какую-то диету».

Несмотря на то, что у метода Волкова нашлось немало противников и в её адрес высказывались самые нелестные отзывы, в 2004 году этот метод был рекомендован Министерством здравоохранения РФ к практическому применению.

Любопытно, что, кроме двух списков продуктов (зелёного и красного), пациенты Анатолия Волкова получают также общие рекомендации по раздельному питанию, которых следует придерживаться. К тому же им придётся отказаться от жареного, копчёного, солёного, продуктов с консервантами, красителями и прочими добавками. Нельзя есть тушёные мясо, рыбу, а также пить кофе перед едой. Вместо поваренной соли следует использовать пищевую морскую.

В связи с этим возникает вполне закономерный вопрос: почему бы потери в весе и общее улучшение самочувствия пациентов не объяснить тем, что они придерживались общеизвестных принципов здорового питания, а не отказом от употребления продуктов из красного списка?

В любом случае, какую бы «кровавую» диету вы не выбрали, от употребления каких-то продуктов — возможно, любимых — придётся отказаться. Скажем, любили вы всю жизнь говядину, овощи, сыры, а гадания на крови показали, что придётся о них забыть и есть лягушачьи лапки, куропаток да топинамбур. И тут уже призадумаетесь — не лучше ли заняться спортом и ограничить количество съедаемого, чем отказаться от разнообразия гастрономических соблазнов, придерживаясь методик, к которым многие врачи относятся с большим подозрением.

Автор: Элла Бикмурзина © Вокруг Света ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3015 27.05.2009, 19:55 📌 216
URL: <https://babr24.com/?ADE=77984> Bytes: 12889 / 12840 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)