

## Диеты под вопросом | Les régimes en question

Auteur: Надя Мишустина, [Париж-Женева](#) , 02.12.2010.



Что нужно есть, чтобы похудеть? Французские диетологи вынесли приговор модным диетам.

Диеты и здоровье несовместимы – к такому выводу пришли во Франции. На прошлой неделе специалисты в области питания из агентства Anses составили «черный список» диет, среди которых Аткинс, Дюкан, «Зона» и Монтиньяк. Большинство быстрых диет в конечном итоге не помогают худеть и вредят здоровью.

Le régime n'est pas compatible avec la santé: voici le verdict de l'agence française Anses, spécialiste en nutrition. Les experts-nutritionnistes ont érigé une liste noire des diètes dangereuses et nuisibles à la santé dans laquelle se retrouvent Atkins, Dukan ou Montignac. Plus vite on maigrit, pire on se sent après.

Les régimes en question

Миф о том, что француженки не толстеют, хотя поглощают кучу масла, сыра и выпечки, похоже, остался в прошлом. Месяц назад 45-летняя Лоранс Рубишо встала на весы и расстроилась. Бросив курить, она набрала 10 килограмм, которые твердо решила сбросить к Новому году. Подруга посоветовала диету Дюкана (Régime Dukan), основанную на низкоуглеводной, высокобелковой пище. Лоранс зарегистрировалась на сайте французского диетолога и купила его книжку «Я не умею худеть» («Je ne sais pas maigrir»).

И вот новость. Как сообщили в своем [исследовании](#) эксперты «Национального агентства по гигиене и безопасности питания, окружающей среде и условиям труда» (L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, Anses) диеты играют с нами злую шутку. Быстро потерянный вес, утверждают медики, возвращается с надбавкой. Более того, диеты значительно ухудшают состояние кишечника, повышают риск развития гормональных расстройств у подростков, остеопороза и даже рака. Anses, чье заявление горячо [обсуждали](#) во французских СМИ, составило «черный список» из 15 опасных диет, куда вошли такие популярные диеты как Аткинс, «Зона», Weight Watchers и Монтиньяк. Больше других встревожила медиков диета доктора Пьера Дюкана. Судя по тому, что во Франции на ней «сидят» два миллиона человек, похудение по Дюкану можно считать чуть ли не ударом по здоровью нации.

По Дюкану сегодня худеет каждый шестой француз. По его рецептам готовят домашние обеды и праздничные ужины. В супермаркетах продается специальная овсяная мука и «оладьи Дюкана» в виде полуфабрикатов. Под Дюкана даже подстроились многие парижские рестораны, предлагая вареную рыбу без гарнира, салатов или соусов. Диета Дюкана дает результаты. За первую неделю Лоранс скинула 4 килограмма. Около 20 кг сбросил Франсуа Олланд, бывший первый секретарь французской социалистической партии и бывший муж кандидата в президенты Сеголен Ройаль; он публично поблагодарил доктора. По Дюкану худеют Дженнифер Лопес, Катрин Зета Джонс и модель Жизель Бюндхен. Диета нашла своих поклонников и в Швейцарии. Страничка Le Régime de Dr. Dukan Suisse Romande в Facebook насчитывает более 400 друзей.

Вкратце, это белковая диета (похожая на Аткинс и Кремлевскую), разбитая на четыре фазы: «атака», «чередование», «закрепление», «стабилизация». В течение первой фазы, когда и происходит основная потеря веса, разрешены исключительно белковые продукты: мясо индейки, цыпленка, вареная рыба, яйца, обезжиренные молочные продукты. Следующая фаза состоит из белковой и овощной диеты. В третьей фазе в рацион можно добавить углеводы - картофель, рис и пасту. Четвертая фаза — возвращение к питанию без запретов, но с сохранением белкового дня.

Лоранс говорит, что рацион худеющего по диете Дюкана довольно разнообразен. (Так, в самой жесткой первой фазе: омлет из трех белков на завтрак, в обед - говяжий стейк, на ужин - стейк из лосося или запеченные морепродукты). Для пущего удовольствия разрешается соса-cola light, а на последней фазе даже шоколад, масло и белый хлеб, но только два раза в неделю. Сам Дюкан предлагает соблюдать диету и после похудения, как систему питания хоть всю жизнь. Питаться «по Дюкану» - значит взять за правило ежедневно употреблять около 3 ложек овсяных отрубей, следить за количеством углеводов, пить не меньше 1.5 л воды и раз в неделю устраивать «протеиновый» день.

Французский врач-диетолог Жан-Мишель Лесерф, руководящий отделением диетологии в институте Пастера в Лилле, уверен, что модные диеты вводят потребителей в заблуждение. Нельзя следовать белковой диете, если имеются нарушение функций почек, пищеварения. Такая диета не рекомендуется пожилым людям. В долгосрочной перспективе такой режим провоцирует недостаток кальция (кости могут стать ломкими и хрупкими), дефицит витамина С и может быть вреден для сердца. Не говоря уж об эффекте «йо-йо»: это когда 10 кг сбросила, а

«соскочив» с диеты, 15 вернула. В результате диеты замедляется темп обмена веществ, организм медленнее сжигает калории, - комментирует Лесерф. Хороших результатов достигаешь, когда сидишь на диете в первый раз, а в дальнейшем диеты уже не так эффективны.

Отказаться от диет призывают своих читательниц и французские женские журналы. Elle за последний год опубликовал целый ряд статей на тему «худоба выходит из моды». А французский Vogue - самое влиятельно издание в мире моды - в своем октябрьском номере снял модель Кристалл Ренн. жадно поглощающую сырое мясо, спагетти, сосиски и осьминога. Есть в свое удовольствие призывает и фильм «Ешь, молись, люби», ставший главным женским фильмом этого года. Героиня Джулии Робертс поедает пасту и пиццу, запивая все красным вином.

Заявления Anses о вреде диет звучат вполне обосновано, но как теперь питаться, чтобы похудеть - не совсем понятно. Похоже, остаётся вернуться к истокам. Швейцарские специалисты в области питания [La Société Suisse de Nutrition](#) рекомендуют в первую очередь создать хорошие привычки, связанные с едой (есть медленно, не перекусывать, прислушиваться к сигналам голода или сытости, не пытаться «заедать» стресс сладостями, соблюдать режим питания). Во-вторых, вместе с диетологом составить дневной рацион, который должен быть не только сбалансированным, но разнообразным и вкусным. И наконец, еще одна очевидность - регулярно заниматься физкультурой.

Комплексный подход к похудению, который включает и массажи, и занятия спортом, и стресс-менеджмент пропагандируют и в Институте красоты L. Raphael в Женеве. Главный врач Рафаэль Гюменер уверен, что диета должна быть сугубо индивидуальной, составленной с учетом возрастных и физиологических особенностей каждого человека.

К радости Лоранс, за два месяца «по Дюкану» она похудела на заветные 10 килограмм. Сейчас она постепенно возвращается к нормальному питанию, правда, с поправками. Диета отвадила ее от fast food и сладкого, приучила соблюдать режим питания. Лоранс стала больше готовить дома. «Главное - я стала более разборчиво относиться к содержимому своей тарелки. Что очень кстати накануне рождественских застолий».

[диеты](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/node/10909>